

# ¿Puedo responder eso?

*por*

**SRI SWAMI SIVANANDA**

Las referencias al final del texto fueron agregadas por la traductora.

**UNA PUBLICACIÓN DE LA DIVINE LIFE SOCIETY**

Primera Edición: 1992

Segunda Edición: 1994

(4.000 Copias)

World Wide Web (WWW) Edición: 1997

World Wide Web (WWW) Edición en español: 2009

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

*Este WWW reimpreso es para libre distribución*

© The Divine Life Trust Society

ISBN 81-7052-104-1

*Publicado por>*

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

## Índice de temas

(Las preguntas están indicadas por número)

### A

Advaita  
y Saguna Bhakti [123](#)  
Akashvani [143](#)  
Alimentación  
vegetariana y  
no-vegetariana [28](#)  
Alma liberada  
cómo reconocer a un  
[17](#)  
Alma  
prueba de la existencia  
del [7](#)  
Arjuna [210](#)  
Ascetismo [148](#)  
bases del [139](#)  
Asesino de las vacas [142](#)  
Ayuno [177](#)  
frecuencia en el [239](#)  
Ayurveda [47](#)

### B

Bondad [84](#)  
con respecto a la  
santidad [114](#)  
Brahmacharya  
Shirshasana y [93](#)  
fracaso en [16](#)  
vida familiar y [181](#), [188](#), [207](#)  
Brahmamuhurta  
gloria del [3](#)

### C

Carácter nacional [79](#)  
Chitta Suddhi  
signos que indican [172](#)  
Cielo [222](#)  
Cine [218](#)  
Comer animales [202](#)  
Comunismo [224](#)  
Concentración  
  forma fácil de [174](#)  
  cómo desarrollar  
  poder de [250](#)  
Conciencia [208](#)  
  sobre matar a la [205](#)  
Conciencia [225](#)  
  cósmica [136](#)  
  continuidad de [241](#)  
Contentamiento  
  y mentalidad derrotista  
  [38](#)  
  pereza y [121](#)  
Creación  
  el porqué de la [23](#), [32](#),  
  [78](#)  
Cuerpo astral [100](#)

## D

Danza [151](#)  
Delincuentes [235](#)  
Deseo [126](#), [230](#)  
Destino predeterminado  
  y libre voluntad [108](#),  
  [157](#)  
Devoción  
  cómo desarrollar [132](#)  
Dios  
  creer en [1](#), [2](#)  
  experiencia de Dios  
  la vida de casado y la

## E

Energía sexual  
sublimación de la [43](#)  
Escrituras [209](#)  
estudio de las [178](#)  
Espiritismo [104](#)  
Ética  
y la revolución  
industrial [33](#)

## F

Falta  
procreación y [206](#)  
Filósofo  
y el hombre del mundo  
[119](#)  
Fumar  
cómo dejar de [80](#)

## G

Gandhiji  
asesinato de [82](#)  
política y [152](#)  
Ganges  
lo sagrado del [200](#)  
[192](#)  
Gracia  
cómo invocar la [6](#)  
manifestaciones de [31](#)  
dificultades y [86](#)  
Grandeza  
criterio para medir la  
[35](#)  
Guru [179](#)  
necesidad de un [49](#)  
sobre cambiar de [66](#),  
[75](#)  
calificaciones de un [87](#)  
adoración del [270](#)

## H

Hatha Yoga  
edad y [171](#)

## I

Ídolos [190](#)  
adoración de  
Íconos [58](#)  
Indigestión  
eliminación de la [140](#)  
Infierno [222](#)  
Intocables [71](#)  
Ishta Devata [112](#)

## J

Jesús [58](#)  
Jiva  
evolución del [34](#)  
Jivanmukta [254](#)  
cuerpo astral de un [255](#)  
Jnani  
visión de un [238](#), [260](#)  
Justicia retributiva [164](#)

## K

Kala  
significado de [135](#)  
Karma  
cómo liberarse del [137](#)  
Karma Yoga  
práctica del [182](#)  
Kevala Kumbhaka [63](#)  
Kirtan  
propósito del [272](#)  
Krishna  
y Su juego con las  
Gopis [102](#)  
Kundalini  
y Japa [10](#)  
ascenso de [72](#)  
despertar de [133](#)

## L

Leer el pensamiento [74](#)  
Literatura espiritual  
valor de la [61](#), [62](#)  
Lujuria  
conquista de la [141](#)

## M

Mahavakyas,  
significado de los [116](#)  
Mal [229](#), [248](#)  
Maldad  
procreación y [206](#)  
María [58](#)  
Maya  
origen de [120](#)  
Meditación  
distinguida de Japa [5](#)  
conveniencia después  
de la cena [15](#)  
vida y [111](#)  
claves para el éxito en  
[128](#)  
Médium [105](#)  
Mente [154](#)  
faltas de la [11](#)  
purificación de la [12](#)  
cómo controlar la [48](#),  
[168](#)  
superior e inferior [56](#)  
distinguida del alma  
[88](#)  
Moha  
poder de [109](#)  
conquista de [166](#)  
Moksha  
necesidad de [113](#)  
Mouna [253](#)  
Muerte [99](#), [149](#)  
Mujeres [160](#)  
y la vida espiritual [26](#)

naturaleza devota de  
las [144](#)  
rol de las [191](#)  
y la práctica de Yoga  
[237](#)  
Mundo  
naturaleza de su  
irrealidad [187](#)  
Música [151](#)  
poder de la [163](#)

## N

Nadi Shuddhi  
indicaciones de [39](#)  
Naga Sadhus [201](#)  
Nauli [117](#)  
Nirguna Brahman  
significado de [134](#)  
Nirvikalpa Samadhi [60](#)

## P

Pada Puja [214](#)  
Paz mundial  
papel de los políticos  
en la [85](#)  
Peregrinación  
con relación a un viaje  
de excursión [20](#)  
beneficios de una [21](#)  
Piel de tigre [89](#)  
Piel de venado [89](#)  
Plegarias  
milagros y [65](#)  
Política  
en relación con la  
religión [161](#)  
Pranayama [90](#), [203](#)  
y la necesidad de un  
Guru [27](#)  
y su conveniencia para  
las mujeres [91](#)

obstrucción  
respiratoria y [96](#)  
Prarabdha  
poder del [24](#)  
cómo superar el [45](#)

## R

Rama  
lamento de [103](#)  
Rama Tirtha [167](#)  
Razón  
limitaciones de la [46](#)  
Reencarnación [52](#), [53](#)  
intervalo antes de la [54](#)  
deseos y [211](#)  
inmediata [162](#)  
población mundial y  
[176](#)  
Religión  
mejoría económica y  
[106](#)

## S

Sadashiva Brahmendra [2](#),  
[194](#)  
Sadhana [257](#)  
y la vida de ciudad [51](#)  
signos de progreso en  
[122](#)  
regularidad en [220](#)  
obstáculos para la [258](#)  
Sadhus  
mendigos y [118](#)  
Santos [59](#), [195](#)  
maldiciones de los [30](#)  
Samadhi  
cómo entrar en [228](#)  
Sannyasa  
prueba de que uno es  
apto para  
[22](#), [95](#)

con respecto a la vida  
de familia [29](#)  
reclusión y [94](#)  
y necesidad de  
progenie [98](#)  
conexiones mundanas  
y [159](#)  
responsabilidades  
familiares y [130](#), [167](#)  
ropa coloreada y [180](#)  
cómo calificar para  
[186](#)  
y el permiso de los  
padres [221](#)  
Sannyasins  
y su contribución a la  
sociedad [101](#)  
Sánscrito [183](#)  
Ser, naturaleza del [83](#)  
Semen [196](#)  
Sentidos  
abstracción de los [125](#)  
Serenidad  
cómo desarrollar [199](#)  
Servicio  
oportunidades de [131](#)  
Shirshasana [203](#)  
Shiva Linga  
significado esotérico  
del [173](#)  
Shraddha  
la importancia de [267](#)  
Sueño  
control del [68](#)  
Sufrimiento  
de los hombres  
virtuosos [70](#),  
[155](#), [259](#)  
Suicidio [153](#), [197](#)  
Súper-conciencia [127](#)

Tierra [150](#)  
Trabajo social [198](#)

## U

Universo  
  evolución del [73](#)  
Urgencia sexual [216](#)

## V

Verdad  
  inviolabilidad de la [44](#)  
Vibraciones  
  espirituales [124](#), [165](#)  
Vida [149](#)  
  fin de la [129](#), [261](#)  
Visión yóguica  
  naturaleza de la [107](#)

## Y

Yogasanas  
  mujeres y [204](#)  
Yogui  
  y reacción a la  
  enfermedad [41](#)  
  poderes de un [158](#)

### Nota del editor

Este libro es una recopilación de las distintas obras publicadas por el santo Maestro Shri Swami Shivananda, e incluye algunas de sus obras más tempranas que se remontan a fines de la década del treinta.

Las preguntas y respuestas de las páginas siguientes tratan sobre algunas de las dudas más comunes y, aún así, más esenciales planteadas por los aspirantes espirituales. Lo que confiere gran valor a estas respuestas y explicaciones es la autoridad no sólo de la intuición del sabio sino también de su experiencia personal.

Swami Shivananda era un sabio al que lo que más le importaba, lo que más quería, era el buscador espiritual, el estudiante de Yoga. Shivananda vivía para

servirlos; y este volumen de valor incalculable es el resultado de ese Seva Bhava (1) del gran Maestro.

Esperamos que el mundo de los aspirantes se beneficie mediante un examen cuidadoso de las páginas que siguen y obtengan la infrecuente guía e inspiración en su lucha por la perfección espiritual.

¡Que las bendiciones divinas del santo Maestro estén con todos ustedes!

SHIVANANDANAGAR; 1º de enero de 1993.

Divine Life Society

### **1. ¿Por qué debemos creer en Dios?**

La creencia en Dios es un requisito indispensable para todo ser humano. Es una condición *sine qua non*. Debido a la fuerza de Avidya, ignorancia, el dolor parece placer. El mundo está lleno de miserias, problemas, dificultades y tribulaciones. El mundo es una bola de fuego. El Antahkarana (la mente, el intelecto, el ego y la mente subconsciente), cargado con Raga (apego), Dvesha (odio), cólera y celos, es una caldera ardiente. Tenemos que liberarnos del nacimiento, la muerte, la vejez, la enfermedad y el pesar. Esto puede lograrse sólo mediante la fe en Dios. No hay otra manera. Dinero y poder no pueden darnos verdadera felicidad. Incluso si ejerciéramos dominio sobre el mundo entero, no podríamos estar libres de preocupaciones, ansiedad, temor, decepción, etc. Es solamente la fe en Dios y la consiguiente experiencia de Dios a través de la meditación lo que puede darnos felicidad verdadera y eterna, y liberarnos del temor y las preocupaciones que nos atormentan a cada momento. La fe en Dios nos hará pensar en Él constantemente y meditar en Él, y al final nos conducirá a la experiencia de Dios.

### **2. ¿Qué hay de malo en no creer en la existencia de Dios?**

Si no tenemos fe en Dios, naceremos otra vez en este mundo y pasaremos por muchos sufrimientos. El ignorante, incrédulo y escéptico se dirige hacia la destrucción. No puede disfrutar de la más mínima felicidad. Para el hombre escéptico, no existe ni este mundo ni el otro. Aquellos que no tienen fe en Dios no saben qué es correcto y qué no lo es. Han perdido el poder de discernimiento. Son mentirosos, orgullosos y egoístas. Están propensos a la codicia excesiva, la ira y la lujuria. Acumulan dinero por medios ilegales. Se convierten en hombres de naturaleza perversa. Cometten toda clase de crímenes atroces. No tienen ningún ideal para sus vidas. Son arrojados a úteros malvados. Se hunden en las más bajas profundidades, engañados nacimiento tras nacimiento.

Hace aproximadamente ciento cincuenta años vivía en Nerur, cerca de Karur, en el distrito de Tiruchirapalli del Sur de India, un jñana yogui muy famoso (un santo con la Experiencia del Ser) llamado Sadashiva Brahmendra Sarasvati. Escribió el Brahma Sutra Vritti, el Atma Vidya Vilasa y otros libros. Llevó a cabo innumerables milagros. En una oportunidad, cuando estaba absorto en Samadhi (estado de súper-conciencia) sobre los bancos del río Cauvery, fue arrastrado por la inundación y lanzado a otro lugar. Quedó enterrado profundamente debajo de la arena. Unos peones que fueron a arar los campos golpearon la cabeza del yogui y salió un poco de sangre. Cavaron y, para su sorpresa, encontraron a un yogui sentado en Samadhi.

En otra oportunidad, siendo un Avadhuta (2), Sadashiva Brahmendra entró desnudo en la Zenana (tienda) de un jeque musulmán. El jeque se enfureció con el sabio. Cortó uno de los brazos del Mahatma (santo). Sadashiva Brahman se alejó sin pronunciar una palabra y sin mostrar señal alguna de dolor. El jeque estaba muy asombrado de esta extraña condición del sabio. Pensó que este hombre debía ser un Mahatma, un superhombre. Se arrepintió mucho y siguió al sabio para disculparse. Sadashiva nunca supo que su brazo había sido cortado. Cuando el jeque le contó lo que había ocurrido en el campamento, el santo lo perdonó y sólo tocó su brazo amputado. Sadashiva Brahman tuvo un brazo nuevo. La vida de este sabio dejó una impresión indeleble en mi mente. Llegué a la conclusión firme de que hay una vida divina, sublime, independiente de los objetos y del juego de la mente y los sentidos. El sabio era totalmente inconsciente del mundo. No sintió nada cuando le cortaron el brazo. Debe haber estado absorto en la Conciencia Divina, debe haber sido uno con el Supremo. Las personas corrientes gritan incluso cuando se pinchan con un alfiler. Cuando oí hablar de este incidente maravilloso sobre la vida del sabio Sadashiva a personas Aapta (con Experiencia del Ser) y cuando leí el libro con su vida, tuve la fuerte convicción acerca de la Existencia Divina y de una vida eterna divina donde todas las penas se diluyen, donde todos los deseos son satisfechos y uno logra felicidad, paz y conocimiento supremos.

### **3. ¿Qué es el Brahmamuhurta? ¿Por qué es elogiado por los Rishis?**

Las 4 de la mañana es el horario conocido como Brahmamuhurta, debido a que es favorable para la meditación en Dios o Brahman. A esa hora especial, la mente está muy calma y serena. Está libre de pensamientos mundanos, ansiedad y preocupaciones. La mente se asemeja a una hoja de papel en blanco y, comparativamente, está libre de Samskaras (3) mundanos. Puede ser muy fácilmente moldeada en ese momento, antes de que las distracciones mundanas entren en ella. Es más, la atmósfera está también cargada con más Sattva (4) a esa hora en particular. No hay alboroto ni ruidos afuera.

#### **4. ¿Cuál es su opinión sobre los Maestros de los Himalayas?**

Hay un gran Maestro de Maestros, el Habitante interior de tu corazón. Torna la mirada hacia su interior, retracta los Indriyas (5) y pide Su ayuda. Descansa en Él. Identifícate con Él. Búscalo en tu corazón. No me hables de estos Maestros del Himalaya en el futuro. Serás engañado.

#### **5. ¿Cuál es la diferencia entre Japa y meditación?**

Japa es la repetición silenciosa del nombre del Señor. La meditación es un continuo fluir del pensamiento en Dios. Cuando uno repite “Om Namó Narayanaya”, es Japa del Vishnu Mantra. Cuando piensa en la caracola, el disco, la maza y la flor de loto en las manos de Vishnu, Sus aros, la corona sobre Su cabeza, Su Pitambara (6) de seda amarilla y demás, es meditación. Cuando piensa en los atributos de Dios como omnisciencia, omnipotencia, etc., es también meditación.

#### **6. La gracia del Señor hará todo por mí. ¿Por qué debo hacer Sadhana (7)?**

Ésta es una filosofía equivocada. Dios ayuda a aquellos que se ayudan. La gracia de Dios descenderá solamente sobre aquellas personas que se esfuerzan. La gracia del Señor vendrá en proporción con el grado de sumisión. A mayor entrega de uno mismo a Dios, mayor la gracia. No se puede esperar que el Señor haga autoentrega por uno. Levántate y ponte en acción. Esfuérzate. Trabaja. Persevera. El Señor te colmará con Su gracia.

La santa Mira abandonó todo. Renunció a reino, marido, parientes, amigos y propiedad. Recordó a su Señor Krishna día y noche. Derramó lágrimas de Prema (8). Cantó Sus alabanzas con devoción inquebrantable. Dejó de comer. Su cuerpo se volvió escuálido. Su mente estaba siempre absorta en el Señor Krishna. Sólo entonces el Señor Krishna la colmó con Su gracia.

#### **7. Déme una prueba simple, pero contundente de la existencia del alma.**

Uno dice en la vida cotidiana, “mi cuerpo”, “mi Prana (9)”, “mi mente”, “mis Indriyas (10)”. Esto indica claramente que el Ser o Atman es completamente diferente del cuerpo, la mente, el Prana y los Indriyas. La mente y el cuerpo son sus sirvientes o instrumentos. Son exteriores con respecto a uno como lo son toallas, sillas y tazas. Uno sujeta el cuerpo del mismo modo en que sujeta un largo bastón en su mano. Uno es el poseedor o propietario de este cuerpo. El cuerpo es su pertenencia o propiedad. El cuerpo, los sentidos, la mente y demás no son el alma, sino que pertenecen a ella.

**8. Si Dios está más allá del alcance de los sentidos, debe ser una no-entidad, un simple vacío, un concepto negativo, abstracto y metafísico. ¿Hay algo más allá de los sentidos? ¿Cómo puede ser? No puedo creer en tales cosas. Soy científico. Quiero pruebas precisas de laboratorio.**

¿Quieres pruebas de laboratorio? ¡Muy bueno en verdad! Quieres limitar al Dios ilimitado y omnipresente a tus probetas, cerbatanas y químicos. Dios es el origen de tus químicos. Es el substrato de tus átomos, electrones y moléculas. Sin Él, ningún átomo o electrón se movería. Es el Regente Interior, el Antaryamin. Es el Niyanta (11). Sin Él, el fuego no puede arder, el sol no puede brillar, el aire no puede moverse. Sin Él, no puedes ver, hablar, escuchar ni pensar. Es el Creador de todas las leyes científicas, la ley de gravitación, la ley de cohesión, la ley de atracción y repulsión, etc. Es el Legislador. Entrégate a Él con fe y devoción. Mediante Su gracia, tendrás el conocimiento minucioso de la Ciencia de las ciencias, Brahma Vidya (12), y lograrás Moksha (13).

**9. ¿Por qué, en la actualidad, los Sadhakas (14) fracasan en lograr la Experiencia de Dios rápidamente?**

Después de conseguir cierto estado de desarrollo, comienzan a dilapidar sus energías en predicar, hacer discípulos y publicar libros. Se vuelven esclavos del nombre y de la fama. Esa es la razón por la que no alcanzan el objetivo más alto de la vida, Brahma Sakshatkar (15).

**10. ¿Cómo se puede despertar Kundalini? ¿Sería suficiente con la práctica de Japa para tener éxito en despertar Kundalini?**

Kundalini puede ser despertada por la práctica de Asana, Pranayama, Mudras, Japa y por la gracia del Guru. Puedes ver mi libro "Kundalini Yoga".

Sí. Japa solo puede ser suficiente para despertar Kundalini. No hay duda de esto. Shri Samartha Ramdas despertó Kundalini haciendo Japa del Mantra "Om Sri Ram Jaya Ram Jaya Ram" trece millones de veces estando en el río Godavari, en la aldea Takli, cerca de Nasik.

**11. ¿Cuáles son los tres Doshas o defectos de la mente? Por favor, dé una ilustración concreta.**

Ellos son: Mala o impurezas tales como lujuria, cólera y codicia; Vikshepa, agitación u oscilación de la mente; y Avarana o velo de ignorancia.

Hay un lago turbio cubierto de musgo. El viento está soplando fuertemente. El lago es la mente. La condición turbia representa a Mala. La agitación de las aguas provocada por el viento corresponde a Vikshepa en la mente debido a la

vibración de Prana. El musgo que cubre la superficie del agua representa al velo de ignorancia.

## **12. ¿Cómo hacer que la mente se vuelva sutil y pura?**

Practica Japa. Haz servicio desinteresado. Ruega a Dios desde el fondo de tu corazón (Antarika). Ten Satsanga (16). Medita. Lee el Guita y los Upanishads. Vive solo. Vive en retiro por seis meses. Ten una alimentación Sáttvica. Abandona la carne, el pescado, los huevos, el alcohol, los chilis, el aceite, el azúcar negra, la cebolla y el ajo.

## **13. ¿Cuál es la diferencia entre Bhakti y Jñana?**

Bhakti es devoción. Es un medio para alcanzar el fin que es el logro de Jñana. Las personas de temperamento emocional son aptas para este sendero. Exige autoentrega o Atma-nivedana. Es el Yoga del gato. El gatito llora en voz alta y la madre gata corre inmediatamente para atraparlo con la boca. Así también, el devoto llora en voz alta como lo hicieron Draupadi y Gajendra, y el Señor Krishna corre inmediatamente para rescatarlo y colmarlo con Su gracia. El Bhakti Marga solamente exige devoción sincera e intensa, fe ciega y una fuerte convicción como la que tuvo Prahlada. No hay necesidad de estudiar. Personas analfabetas como Tukaram, que ni siquiera podía firmar con su nombre, tuvieron la experiencia de Dios. No hay necesidad de gran aprendizaje o estudio. Un Bhakta quiere comer dulces. Anhela sentarse al lado del Señor.

Jñana es el Yoga de la expansión del ser. Exige confianza en sí mismo. Solamente las personas de temperamento intelectual con Vichara Shakti, poder de discernimiento y raciocinio, son aptas para el sendero del Jñana o del conocimiento. Es el Yoga del mono. El monito no llora, sino que se prende firmemente del cuerpo de su madre para ir adondequiera que ella vaya. Este Yoga requiere un vasto estudio de la literatura Vedántica, un intelecto refinado, un entendimiento osado, una voluntad gigantesca y valor. El Jñani quiere convertirse en una encarnación del dulce, en lugar de degustar el dulce. El Jñani quiere identificarse con la Existencia (Eka Aikyam).

## **14. ¿Jñana y Bhakti se contradicen entre sí?**

Mi respuesta es enfáticamente “No”. A decir verdad, hay una interrelación entre ambos, uno complementa al otro. Bhakti no es contrario a Jñana en absoluto. Indudablemente, hay una dependencia mutua. Ambos conducen al mismo destino.

Uno no puede separar completamente Bhakti de Jñana. Cuando Bhakti madura, se transmuta en Jñana. Un verdadero Jñani es un devoto del Señor Hari, el

Señor Krishna, el Señor Rama, el Señor Shiva, Durga, Sarasvati, Lakshmi, el Señor Jesús y Buda (17). Es un Samarasa Bhakta. Algunas personas ignorantes piensan que un Jñani es un hombre insensible que no tiene ninguna devoción. Este es un triste error. Un Jñani tiene un corazón sumamente grande. Examina los himnos de Shri Shankaracharya y trata de medir la profundidad de su devoción. Lee la obra de Shri Appayya Dikshitar y mide las profundidades magnánimas de su devoción ilimitada.

Swami Rama Tirtha era un Jñani. ¿No era acaso un Bhakta del Señor Krishna? Recuerda que si un Vedantin excluye a Bhakti, no ha captado y comprendido el Vedanta realmente. El mismo Nirguna Brahman (18) se manifiesta como Saguna Brahman (19) con un poco de Maya (20) como una posibilidad para la adoración piadosa de Sus devotos.

Bhakti no está divorciado de Jñana. Sin embargo, Jñana intensifica Bhakti. Aquél que tiene conocimiento de Vedanta está bien establecido en su devoción. Es regular y firme. Algunas personas ignorantes dicen que si un Bhakta indaga en Vedanta, perderá su devoción. Esto es erróneo. El estudio del Vedanta es un medio auxiliar para incrementar y desarrollar la propia devoción. La devoción de un hombre muy versado en literatura Vedántica está bien fundamentada. Bhakti y Jñana son como las dos alas de un ave que nos ayudan a volar hacia Brahman, hacia la cumbre de Mukti (21).

**15. ¿Es aconsejable meditar por la noche después de comer? Un Grihastha (22) está tan perturbado por la noche que apenas encuentra tiempo para meditar.**

Después de una comida suntuosa, en general, las personas se sienten somnolientas. Uno puede imaginar que está meditando, pero puede que simplemente esté durmiendo sentado. Si sigue las reglas del Mitahara (23) y come antes de las 7 p.m., puede sentarse y meditar desde las 9 p.m. hasta las 10 p.m.

La meditación por la noche, sentarse por segunda vez, es completamente necesaria. Si uno no tiene tiempo suficiente por la noche, puede meditar aunque sea diez o quince minutos antes de acostarse. Haciendo eso, los Samskaras espirituales aumentarán. Los Samskaras espirituales son posesiones únicas o tesoros de un valor incalculable para uno. Es más, no tendrás ninguna pesadilla por la noche. Tendrás pensamientos divinos durante el sueño. Las buenas impresiones estarán allí.

**16. Encuentro muy difícil mantener el Brahmacharya (24). Repentinamente caigo tontamente en un pozo. En realidad, estoy llorando pero haciendo lo mismo como un perro. ¿Qué debo hacer?**

Ayuna. Practica Japa de un Mantra durante tres horas diarias. Lee el Guita, un capítulo por día. Duerme en una habitación separada. Mantén la mente totalmente ocupada. Entretiene a la mente. Llénala de pensamientos nobles y sublimes. Ten Satsanga. Practica Pranayama simple con Kumbhakas (25) suaves veinte veces por día. Haz mucho trabajo físico también. Ten una alimentación simple. Piensa que no hay relaciones sexuales ni Vasanas (26) sexuales en el Atma. Medita en el Atma.

**17. Estoy en la búsqueda sincera de un Guru que pueda afirmar enfáticamente que ha tenido la experiencia de Brahman, la Verdad Eterna o Dios. ¿Puede darme algún indicio para encontrar a tal hombre? ¿Puedo tomarme la libertad de preguntarle si usted ha tenido la experiencia de Brahman?**

Las preguntas que has hecho son muy comunes en todos los aspirantes sinceros que están en el sendero espiritual.

Supongamos que te digo que "X" es un alma que ha alcanzado esa experiencia de Brahman, ¿cómo puedes verificar mi declaración y saber cuánto te beneficiarás yendo a él?

Las almas con la experiencia de Brahman no son infrecuentes, sólo que las personas ignorantes, corrientes no pueden reconocerlas fácilmente. Solamente algunas personas que son puras y son encarnaciones de todas las cualidades virtuosas pueden entender a esas almas, y sólo ellos se beneficiarán con su compañía.

No tiene sentido correr de aquí para allá en busca de hombres con esa experiencia de Brahman. Incluso si el Señor Krishna permanece a tu lado, no puede hacer nada por ti, a menos que seas receptivo. Comprende bien esto y purifícate mediante el Nishkama Karma Yoga (27), la caridad, la concentración, la meditación, Japa, Brahmacharya y el control de los sentidos.

Evaluar a un Guru es muy difícil. No uses tu intelecto en esto. Ten fe. El verdadero aspirante está libre de tales interrogantes y dudas. Recibirás ayuda milagrosamente si crees en mis palabras.

**18. ¿Es demasiado para un Maestro hacer que sus seguidores se vuelvan grandes?**

La pregunta supone que el Maestro tiene *apego* por sus discípulos y preferencia con respecto a otros. Si así fuese, no sería un Maestro espiritual, porque el primer requisito para un hombre espiritual es la conquista del apego. El hecho es que entre millones, puede haber uno que cumpla con ese requisito y él es el

que surge como “el grande”, el superhombre. A este gran hombre se le acercan otros que se ven atraídos por su encanto natural. Pero esos que lo rodean no reúnen las cualidades para ser Maestros. Son hombres corrientes; nada más.

**19. Una mujer estudió durante diez años bajo estricta disciplina yóguica con el “más grande de todos los grandes yoguis” y finalmente llegó a la conclusión de que son todos un engaño y un espejismo.**

De la descripción que haces de ella, surge que no estaba calificada para beneficiarse por el contacto con nadie, incluso si esa persona tenía la grandeza espiritual del mismo Señor Buda. Algo necesario para el progreso espiritual es la *perseverancia*. Se estaba llenando con los escritos de muchos, cada uno de ellos apuntando a un camino diferente. Si uno quiere cavar un pozo para sacar agua, debe cavar en un mismo lugar hasta dar con el agua. Si cava en cien lugares distintos, cada hoyo con no más de 5 pies de profundidad, no habrá cavado un pozo de agua. Ese era su caso. ¿Qué valor se le puede dar a su opinión?

**20. ¿Por qué se le atribuye un carácter tan sagrado a la peregrinación, y no a un viaje de excursión a lugares de interés o un viaje de vacaciones?**

Es porque la misma idea de “Ir de peregrinación” prepara tu mente para estar en un estado altamente receptivo, en un estado de mucha devoción. Ahuyenta las tendencias mundanas de la mente. Uno deja el manto de su vida oficial en la oficina. Cuando deja su pueblo o ciudad, abandona la aparatosa indumentaria de la vida social. Incluso si viaja con su familia, gradualmente comienza a mirar a sus familiares como peregrinos y no tanto como parientes. Si uno está solo, puede que viva totalmente en un mundo espiritual propio, con poco o nada de cuidados familiares, ansiedad y preocupaciones. Ésta es la condición mental más propicia para una mayor recepción de las vibraciones espirituales que lo rodean por todos lados en regiones sagradas como Uttarakhand (28). Aquél que va como peregrino es consciente de que está comprometido en una misión sagrada de recoger impresiones espirituales y, por lo tanto, obtiene las mayores bendiciones mediante la peregrinación. Será un hombre totalmente diferente cuando regrese del Yatra (29).

**21. ¿En qué se benefician las personas por medio de una peregrinación?**

Cada peregrino debe responderse a sí mismo esa pregunta. El beneficio espiritual depende completamente de la fe que tenga en su corazón. La fe es el aliento vital del espíritu del hombre. Ningún esfuerzo espiritual puede ser productivo sin ella. Con ella, ningún logro espiritual es imposible. Si un peregrino creyera y estuviera convencido de corazón de que todas sus faltas serán lavadas, que obtendrá Moksha (30) y logrará trascender la rueda del Samsara (31), no hay razón en absoluto para no creer que pueda ser cierto. Una

peregrinación a Badri-Yatra, si tiene fe firme en su gloria, puede lavar todas sus faltas y permitirle hacer grandes progresos hacia el gran fin – la Experiencia del Ser. Pero, recuerda, la prueba de esa fe es lo que uno es cuando regresa de la peregrinación; si después de la peregrinación uno prueba haber purgado sus faltas totalmente, que todos los malos Samskaras han sido llevados por el agua sagrada de los ríos en los que se ha bañado, que se ha llenado con las vibraciones espirituales de la atmósfera sublime en la que ha pasado ese tiempo, y si lleva una vida pura de rectitud, devoción, verdad, amor y pureza, indudablemente ha sido liberado. La peregrinación ha servido para su objetivo supremo.

Algunos peregrinos ascienden a tales alturas espirituales, aunque sean pocos en número y aunque no puedan anunciar sus logros.

**22. Leí su artículo en “Mi revista”: “Huye de la compañía de personas de mente mundana. Aquellos que hablan de asuntos mundanos te contaminarán. Tu mente vacilará. Corre, corre, corre rápido a lugares solitarios como Rishikesh. Estarás seguro en el sendero espiritual”. ¿Puedo venir a usted y llevar la vida de un Sannyasin (32)?**

No te apresures. Piensa bien. Mira antes de saltar. La emoción sola no basta en cuestiones espirituales. Las instrucciones que mencionas son para aquellos que ya están haciendo alguna clase de Sadhana. Tienen que aislarse para llevar a cabo prácticas más avanzadas. Es mejor que los principiantes como tú practiquen Nishkama Karma Yoga durante tres años sirviendo desinteresadamente en el mundo a los enfermos y ancianos.

Supongamos que te quedas conmigo como un Sannyasin, ¿has logrado verdadera fortaleza para mirar a tu madre cuando lllore ante ti con el corazón destrozado? ¿Te mantendrás en esta línea si tu padre viene y te amenaza? ¿Permanecerás mentalmente inmune si una mujer joven te tienta? ¿Serás regular en tu práctica si eres afectado por una enfermedad? ¿Estás preparado para sacrificar este cuerpo y esta vida en la causa de la Verdad? ¿Has comprendido la gloria y la importancia del Sannyasa y la reclusión? ¿Tienes una idea de las dificultades que los Sannyasins tienen que enfrentar? ¿Estás preparado para ir de puerta en puerta y vivir de Bhiksha (33)? ¿Cómo pasarás el día y la noche cuando vivas en retiro? Sólo ten claro todos estos puntos antes de venir. Si estás seguro de que eres apto para Sannyasa, puedes venir. Yo te serviré bien y te ayudaré. Cuidaré de tu bienestar espiritual. Te haré un rey de reyes. No hay nada tan agradable como la vida de renuncia. Es lo más adecuado para un logro rápido de la Experiencia del Ser. ¡Gloria a todos los Sannyasins!

**23. ¿Por qué Yo - el Brahman Yo – la Conciencia Cósmica, la Existencia sin otro, el Infinito, el Omnipresente y el Omnisciente debo proyectar Prakriti? ¿Por qué debo estar atado por las leyes de Prakriti y limitado por los fenómenos de tiempo, espacio, causalidad y sustancia, y sobre todo, por qué debo estar enredado en este proceso de evolución e involución?**

El ojo no puede percibirse a sí mismo. Un hombre no puede subirse sobre sus propios hombros. Así también, toda investigación respecto a la Causa Suprema, la Causa sin causa de toda creación, se enfrenta primero con la pared temible de la ignorancia primigenia. Aquél que aniquila su ego reduciéndolo a nada en este mismo momento, y que obtiene así la gracia de Ishvara (34), atraviesa esa pared y entra en el reino del Infinito. Entonces, lo sabe. Pero este conocimiento no puede ser comunicado a otros, ya que esa gran muralla les impide percibir la Verdad. De allí que los antiguos sabios la llamaran Ati-prashna, pregunta trascendental.

Es suficiente para uno saber que Dios ha creado este mundo para permitirle desarrollarse y lograr la Experiencia del Ser, para servir a todos y para amar a todos como Sus manifestaciones. El asaltante - la ignorancia - ha raptado al hombre de su palacio de la Conciencia del Ser y lo ha traído a un bosque espeso; cuando el hombre despierta, no piensa en cómo llegó allí sino que trata de salir del bosque. Así también, el Sadhaka serio trata de romper la cadena de la trasmigración logrando la Experiencia del Ser.

**24. ¿Por qué el benévolo, bondadoso y misericordioso Dios no ayuda al hombre honesto y le da felicidad? ¿Por qué lo deja a merced del Purva Karma (35)?**

El Karma se compara con una rueda. Tiene que dar frutos, porque la fuerza que lo puso en movimiento tiene que ser agotada. Es un ciclo de acción y reacción. Así como no se puede hacer regresar una flecha que ha sido disparada del arco, incluso si el cazador siente que ha apuntado a un blanco equivocado, tampoco se puede anular el Prarabdha Karma o el fruto de aquellos Karmas llevados a cabo en nacimientos anteriores y que están listos para ser experimentados en este nacimiento.

¿Entonces, cómo ayuda Dios a Su devoto? El Señor misericordioso ayuda a Su devoto reforzando su poder de voluntad y su poder de resistencia para soportar el Karma Phala (36) con un rostro alegre. Sin duda, el devoto no queda a merced del Purva Karma; está perfectamente cubierto por el escudo protector de Su gracia. Del mismo modo en que durante una tormenta violenta, en el peor invierno, uno se queda en casa bien abrigado, el devoto (aunque para los

observadores esté pobre, enfermo o con pesar) no siente estar sufriendo en absoluto y está siempre feliz y dichoso en Su recuerdo.

**25. Un hombre que hace algo equivocado argumenta que lo está haciendo debido a su Karma; y ni siquiera trata de no hacerlo, porque le da felicidad inmediata. ¿Cómo se puede influir sobre él para que no lo haga?**

El Karma no obliga a un hombre a llevar a cabo acciones equivocadas. Los Samskaras lo hacen, hasta cierto punto. Pero Dios le ha dado al hombre libre albedrío, con el cual puede tener éxito o estropear su vida. El hombre no tiene Bhoga-Svatantrata, libertad de disfrutar o sufrir a voluntad; ese factor está gobernado por el Karma. Mediante Vichara-shakti, el poder de voluntad y la práctica continuada de buenas acciones, él puede sustituir los viejos malos Samskaras por los buenos Samskaras.

El hecho de que el mal parezca dar felicidad inmediata es la mayor tentación y el mayor obstáculo para el cultivo de las virtudes; y puede ser eliminado solamente mediante el discernimiento y la experiencia. La consideración del daño final y permanente que se le hace al alma del hombre mediante las malas acciones, y el daño que está causando a toda la sociedad mediante su accionar, debe hacer que el hombre desista de sus malas acciones, por más agradables que puedan parecer superficialmente. No hay atajos para este serio problema; el corazón perverso no cederá fácilmente. Y por lo tanto nuestros antepasados han elogiado Satsanga. Sólo la relación constante con personas sabias y espiritualmente evolucionadas puede eliminar estas nociones equivocadas de la mente del perverso.

**26. Soy una desconocida que usted nunca habría soñado encontrar pero, por favor, no me deteste por ser una mujer. Estoy muy deseosa de experimentar la felicidad de la vida espiritual. Por favor, Swamiji, tenga un poco de consideración aunque sea una mujer y dígame si voy a ser bendecida con tal felicidad en el futuro y, si es así, cuando sucederá eso.**

**Se dice que uno debe tener un Guru apropiado y no sé dónde buscar uno que satisfaga mi apetito pronto. ¿Usted puede ayudarme?**

**¿Usted tuvo un Guru? ¿Quién era? Por favor, dígame todo acerca de él si es que no estoy siendo demasiado atrevida al preguntarle esto. ¿Él es o era un Satguru? ¿Puedo saber si usted puede ser llamado Guru o Satguru?**

Estoy sumamente complacido de notar que usted está tan deseosa de experimentar la felicidad de la vida espiritual. Usted tiene buenos Samskaras espirituales. Protéjalos. Tiene que experimentar esa felicidad espiritual por medio de prácticas regulares.

No detesto a nadie. Reverencio a la mujer como mi propio Ser. La mujer es una manifestación de Shakti (37). La adoro como Durga o la Madre Kali (38). Aunque las mujeres sean llamadas Abalas (las que no tienen fuerza), son fuerzas dinámicas en esta tierra. La religión es mantenida sólo por ellas. El componente piadoso está arraigado en las mujeres hindúes. Tienen devoción innata. Si lo deciden, pueden tener la experiencia de Dios muy rápidamente.

¿No le gustaría convertirse en una Mira (39)? Si su mente se inclina realmente hacia la experiencia de Dios, si usted es sincera y seria en sus prácticas espirituales, alcanzará la dicha espiritual en poco tiempo. Anímese. Sea audaz. Levántese. Sea firme. Reconozca. Experimente. Pruebe la felicidad espiritual.

Usted puede encontrar a su Guru en la puerta de su casa si realmente lo quiere. Los aspirantes sinceros son raros de encontrar. Sí, tengo mi Guru. El espacio no permitirá aquí decir todo sobre él. Yo no soy ni un Guru ni un Satguru. Siento gran deleite sirviendo a otros. Seguramente la serviré y compartiré con usted lo que tenga. Borrará sus dudas, la pondré en el sendero espiritual.

### **27. ¿Es peligroso practicar Pranayama sin la ayuda de un Guru o maestro?**

Puedes practicar los ejercicios de Pranayama corrientes sin la ayuda de un Guru. No hay peligro en Pranayama, Asana, etc., si uno es cuidadoso, si usa el sentido común. La gente se alarma innecesariamente. Hay peligro en todo si uno es descuidado. Si no tiene cuidado cuando desciende una escalera, se caerá y se romperá las piernas. Si es descuidado cuando camina por las áreas congestionadas de una ciudad, lo atropellará un automóvil. Si es descuidado cuando compra un boleto en la estación del ferrocarril, perderá la billetera. Si es descuidado al mezclar químicos, matará a los pacientes dándoles veneno o una medicina equivocada, o administrando una sobredosis de medicamento. Del mismo modo, cuando uno practica Pranayama, tiene que ser cuidadoso con su dieta. Debe evitar sobrecargar el estómago, debe tener una alimentación liviana, fácil de digerir y nutritiva. Debe ser moderado en el sexo. No debe ir más allá de su capacidad en la retención de la respiración. Primero debe practicar inhalación y exhalación solamente (sin retención del aliento) por uno o dos meses. Puede incrementar la proporción gradualmente de 1: 4: 2 a 16: 64: 32. Debe exhalar sumamente despacio. Si se observan estas reglas, no hay peligro en absoluto en la práctica de Pranayama.

Un Guru es necesario si uno quiere practicar Kumbhaka o retención del aliento por mucho tiempo, y unir Apana con Prana. Los libros escritos por yoguis experimentados pueden servirte de guía si no puedes encontrar a un Guru. Pero es mejor tener a un Guru al lado. O puedes recibir sus lecciones y practicarlas en casa. Puedes mantener correspondencia regular con él. Puedes

retener la respiración de 1/2 a 1 ó 2 minutos sin ninguna dificultad o peligro. Si no puedes encontrar a un yogui experimentado, puedes acercarse a estudiantes superiores de Yoga. Ellos también pueden ayudarte.

**28. ¿La pureza de la comida conduce a la pureza de la mente? ¿La alimentación no vegetariana no es Sáttvica (40)? Tenemos ejemplos en el Mahabharata (41) de personas que comían la carne de cabras sacrificadas como ofrendas al Señor.**

Sí, la pureza de la comida resulta en la pureza de la mente. *Aharashuddhau Sattvashuddhih*. Toma una dosis de champaña y siéntate en meditación. Toma una dosis de jugo de naranja y siéntate en meditación. Notarás la diferencia. Las distintas comidas ejercen diferente influencia sobre los compartimentos del cerebro. Consumiendo champaña, carne y ajo, la mente estará confundida y se inquietará cuando te sientes en meditación. Tomando leche y comiendo frutas, lograrás buena concentración. Nuestros Rishis se alimentaban de frutas y leche. El Chandogya Upanishad dice, "la alimentación pura lleva a la pureza de la mente y, entonces, uno logra Moksha". Uno debe tener disciplina dietética.

La alimentación no vegetariana no es Sáttvica. No es buena para un aspirante espiritual. Vive un mes de leche y frutas, y ve lo que sucede. Deja la carne por un mes y observa lo que pasa. Seamos prácticos. La experiencia práctica te dirá que la carne es mala para la mente.

**29. ¿Qué es mejor? ¿Llevar una vida de familia o convertirse en solitario?**

Uno no puede renunciar al mundo de golpe. El mundo es una gran universidad. La naturaleza es la mejor profesora. En el mundo, uno puede adquirir virtudes tales como piedad, tolerancia, etc. No puede desarrollarlas si se queda en una cueva. El mundo es el mejor profesor. Gradualmente, cuando ha evolucionado, puede renunciar. Guru Nanak se quedó en el mundo con dos o tres hijos. No hay nada malo en el mundo. La plegaria quitará todos los obstáculos.

**30. Se dice en ciertos círculos que la amistad con Sadhus (42) y Sannyasins puede ser bueno para una persona pero también puede producir el efecto contrario. Si alguien hiere los sentimientos de un santo que tenga la experiencia de Dios, dicho santo puede maldecirlo y presagiar una sucesión de calamidades para él. ¿Cuánto de cierto hay en eso?**

La compañía de Sadhus y Sannyasins es siempre deseable siempre que ellos sean genuinos. Si se encuentra este requisito particular en ellos, son dignos de adoración y respeto. Nunca pueden causarle problemas a nadie.

El contacto con Sadhus y Sannyasins que posean verdadero mérito nunca puede estropear el progreso o los intereses personales de nadie. Los Sadhus ayudan a las personas a moldearse en los principios éticos correctos. Sus bendiciones son una posesión inestimable para ellas. La Satsanga con Sadhus y Sannyasins permite superar los malos Samskaras a los que las personas de mente mundana son propensas naturalmente.

Un santo con la experiencia de Dios nunca maldice a otros aunque sea provocado al máximo sino que reza al Señor Supremo, no para que lo proteja del peligro o para que salve su honor, sino para que otorgue Jñana (43), luz, pureza e iluminación a sus adversarios. Nunca hiere a otros aunque lo hieran. Sólo perdona y se olvida. Se olvida de cualquier mal que le hayan hecho. Un santo con la experiencia de Dios encuentra a su amada Divinidad en el ladrón, el libertino, el bribón, el asesino, el agresor, la hormiga, el perro, el paria, el Brahmana, el árbol, la piedra, el escorpión, a decir verdad, en toda la creación viva o inerte. Está unido con todos. ¿Siendo este el caso, que ve a su propio Ser en todas partes, a quién podría maldecir?

Recuerda que si un Sadhu o Sannyasin maldice a otros por alguna razón, no ha alcanzado la experiencia de Dios. Es cierto que la maldición de cualquier hombre piadoso, no necesariamente un Sadhu o un Sannyasin, actúa fácilmente sobre la persona hacia la que está dirigida en forma de daño mental o físico.

### **31. ¿Cuando la gracia del Guru y de Dios está ahí, por qué aún así no se logra el control de la mente?**

También debe haber Purushartha (44). Solamente cuando uno haga Purushartha, la gracia vendrá. Un profesor no va a responder las preguntas por uno y hacerlo pasar el exámen. El Guita dice, "*Uddharet Atmanatmanam*". Uno debe elevarse por sí mismo. La gracia solamente ayuda al que se eleva a sí mismo. Todo el mundo debería esforzarse para su propia salvación. Puedes preguntar, "¿Qué es gracia entonces?". Si un aspirante recibe cartas de su Maestro borrando sus dudas, eso es gracia. Si un aspirante viene aquí, toma un baño en el Ganges y escucha las conferencias, eso es gracia. Muchas personas están sedientas, incluso *croropathis* (los que poseen millones de rupias) están deseosos de venir y bañarse en el Ganges, pero no todos logran tener una oportunidad de venir y satisfacer su deseo. Si se pueden conseguir buenos libros para Svadhyaya (estudio sobre el Ser), se está en estado de gracia. Si uno disfruta de buena salud para hacer su Sadhana, se está en estado de gracia. Si Dios quisiera, podría dar Mukti al mundo en un instante; pero no lo hace. La gracia desciende solamente cuando hay Purushartha.

### **32. ¿Por qué Dios ha creado el mundo?**

¡Pregúntale a Dios por qué ha creado este mundo! Obtén la sabiduría del Ser. Entonces sabrás por qué Dios creó el mundo. Uno no puede comprenderlo con su intelecto. Solamente puede comprenderlo mediante la intuición.

Dios creó el mundo para jugar. *Lokavattu Lila Kaivalyam*. La creación del mundo tiene un propósito. Así como no podemos percibir al sol sin rayos, de forma semejante, no podemos percibir a Dios sin el proceso del mundo. El mundo es como Sus rayos. Es Su Svabhava o Su naturaleza. Así como un mago produce algo y lo hace desaparecer, también Dios produce este mundo y lo hace desaparecer. Dios es omnipotente. Preguntar por qué creó el mundo es un *Ati-prashna*, una pregunta trascendental. Estaremos solamente malgastando el tiempo hablando de eso. Antes de preguntar por el mundo, pregúntate por ti mismo. Conoce quién eres. Luego, sabrás todo.

### **33. ¿Hay algún remedio por la caída de las leyes y los valores éticos causada por la revolución industrial?**

La revolución industrial no obliga a nadie a que baje el valor moral. Sin duda, podría haber facilitado esta caída hasta cierto punto. El verdadero daño fue hecho por los que han engañado a la humanidad, los que deliberadamente han exaltado los valores materiales por sobre los espirituales. Nunca es demasiado tarde para curarse. Incluso ahora, si se limpia el corazón de hombre de la escoria del egoísmo y el engrandecimiento de sí mismo, y se entroniza la rectitud en su interior, puede mantenerse el valor moral bien alto a pesar del desarrollo industrial más espectacular.

### **34. ¿Por qué el hombre no recuerda la muerte y abandona inmediatamente los actos malvados, teniendo en cuenta la fugacidad de la vida terrenal?**

No todo hombre ha surgido repentinamente como hombre. El Jiva (45), desde el comienzo mismo del mundo, pasa continuamente por el ciclo de nacimientos y muertes, no diez, cien ni mil veces, sino millones. Acarrea los Samskaras desde el primer nacimiento hasta el actual, es decir, el que está disfrutando ahora. Los Samskaras no satisfechos o residuales continúan hasta que son destruidos completamente por *Atma Jñana* (46). La misma falta de recuerdo de la muerte en el hombre, a pesar de ver diariamente incontables muertes, demuestra la ignorancia que se ha desarrollado en él para evitar enfrentar la Verdad. Las experiencias que ha tenido hasta el momento en consideración son insuficientes para llevar su atención hacia la Verdad Eterna, Dios. Indudablemente, llegará un día en la vida de cada individuo en esta tierra en que sintonice con el Supremo por evolución gradual, no necesariamente en este mismo nacimiento sino cuando haya logrado méritos excepcionales mediante la *Satsanga* con *Mahatmas* (47), la devoción al Guru o la gracia de Dios.

Las acciones malvadas que los hombres llevan a cabo son principalmente atribuibles a la ignorancia. Cuando la ignorancia desaparece de una vez por todas mediante la realización de acciones buenas y desinteresadas, Japa (48), Svadhyaya (49), etc., o por Guru Tripa (50), el objetivo final permanece siempre a la vista. El cometer acciones crueles indica que el Jiva aún no está evolucionado, que tiene que adquirir más y más experiencia en el mundo y pasar por un refinamiento repetido y constante de su vulgaridad. Para la desaparición de la ignorancia y el recuerdo firme de Dios, no hay nada más poderoso que recibir las patadas, los golpes y las críticas del mundo con los que puede toparse por sorpresa.

### **35. ¿Qué patrones deben adoptarse para medir la verdadera grandeza?**

La verdadera grandeza del hombre no debe medirse por la riqueza ni por el número de casas que tenga, ni por la influencia personal que ejerza, sino por el grado de desinterés, visión amplia, generosidad, liberalidad, caridad, sacrificio, ausencia de egoísmo, modestia, grado de percepción de unión en la diversidad, servicios humanitarios, etc. Un hombre realmente grande es piadoso, espiritualmente elevado, magnánimo y de corazón noble. Nunca piensa en sí mismo y siempre prefiere el bienestar de la humanidad dejando de lado todos los intereses personales insignificantes y egoístas. Siempre reza por el bien de la humanidad. Donde hay un corazón abierto, no mezquino, expansivo y grande, allí yace la verdadera grandeza.

### **36. ¿Quién es un hombre recto?**

Un hombre recto es aquél que es puro en pensamiento, palabra y acto, y que observa Yama y Niyama (51) al pie de la letra. Nunca va por mal camino para conseguir míseras ganancias o para el logro de fines egoístas. Es siempre piadoso, temeroso de Dios (52), está centrado en el Ser y es desinteresado. Tiene visión cósmica y un punto de vista amplio. Es ecuánime y tolerante hacia todos. Es una mina de todas las virtudes como caridad, nobleza, sinceridad, humildad, renuncia, serenidad, sencillez, etc. El egoísmo, la lujuria, la codicia, el pensamiento retorcido o la vanidad no tienen cabida en él. El hombre honesto es siempre adorado por todos. No tendrá enemigos, porque quiere a todos por igual, amigos y enemigos.

### **37. ¿Cómo se puede prolongar el período de la juventud en una persona?**

El método del Yoga supera a todos los otros métodos. Es el mejor y el más barato de todos los sistemas habituales de tratamiento. Practica intenso Pranayama y Asanas (53). Ambos ayudan mucho a proteger el Virya (semen) y convertir la energía vital en Ojas (54). Practica Shirshasana, Sarvangasana, Matsyasana, Halasana, Paschimottanasana, Padahasthasana y Yoga Mudra junto

con Bhastrika Pranayama (55). Practica Pranayama hasta lograr el estado de Kevala Kumbhaka. Cuando no hay necesidad ni de inhalar ni de exhalar, se mantiene Virya; es decir no habrá emisión o pérdida en ninguna forma. El preparado Ayurvédico “Chyavanaprash” es estupendo para mantener la juventud por muy largo tiempo mediante su uso regular.

**38. En un artículo en “Los tesoros de Shiva” titulado “¿Estás realmente capacitado?” Usted escribe en el Párr. III, “Si se le niega algo al Sadhaka, no debe aspirar a eso otra vez”. ¿Esta declaración no defiende acaso un falso sentido de contentamiento y una mentalidad derrotista? Por favor, complázcame aclarando esta discrepancia.**

“Si se le niega algo al Sadhaka, no debe aspirar a eso otra vez”.

Lee esta declaración una y otra vez hasta que impregne todo tu ser, hasta que comprendas completamente cuál es su verdadera esencia. Sólo entonces apreciarás la gran verdad que ella implica para poder asimilar su espíritu. “*No pedir ni rechazar*” debería ser el lema de un Sadhaka ideal. No debe tener ningún deseo especial por objeto alguno, por más querido ypreciado que sea. Lo que sea que venga por casualidad, *sin esfuerzo propio*, puede tenerlo, siempre que no degrade moralmente al individuo. No debe desarrollar ningún apego hacia objeto alguno y menos aún sufrir mentalmente cuando se le quite o niegue ese objeto por la voluntad del Señor. Todo viene y se va según Su dulce voluntad. Ya sea que uno luche por conseguir algo o no, cuando se lo merezca, vendrá solo sin lugar a dudas. Los aspirantes deben cultivar el desinterés mental y la indiferencia hacia lo bueno y lo malo, la felicidad y la miseria, el amor y el odio, y a toda clase de pares de opuestos. Tal ecuanimidad mental puede ser lograda mediante Atma-Vichara (indagación sobre el Ser), estudio de las escrituras sagradas, Satsanga con Mahatmas, etc. Para el progreso en el terreno espiritual se requiere sacrificio, contentamiento y abnegación. No es mentalidad derrotista si el Sadhaka descansa en su suerte predestinada sin dejarse tentar ni siquiera mentalmente por los goces que solía experimentar en el pasado. Indudablemente, él no es como “el hombre astuto que comentó que las uvas estaban ácidas cuando no pudo alcanzarlas”. Mediante la abnegación voluntaria y el desapego, o manteniendo ecuanimidad cuando no le llega algo agradable, acumula un gran poder de voluntad. Por lo tanto, es necesario mantener el equilibrio mental en todos los estados de la conciencia activa.

**39. ¿Qué es Nadi Shuddhi técnicamente hablando? ¿Cómo saber que uno ha logrado perfecto Nadi Shuddhi?**

Nadi Shuddhi representa la purificación de los nervios (Nadis). Nervio no es el término correcto para Nadi (56). No hay ninguna palabra apropiada para Nadi en inglés.

El ayuno completo, preferentemente sin líquidos ni alimentos sólidos, la práctica de Asanas y Pranayama, y el ejercicio físico intenso - todos contribuyen mucho en la eliminación de las grasas y otros elementos indeseables, y en la puesta a punto del sistema para otorgar el beneficio de Nadi Shuddhi. Las Asanas y el Pranayama pueden purificar los nervios si se los practica con la técnica correcta.

Cuando uno logra Nadi Shuddhi, el cuerpo se vuelve liviano. La deposición es ligera. Los movimientos son ágiles y su conducta activa. No puede detectarse ningún rastro de pereza o indolencia. Mientras camina, el cuerpo parece estar flotando en el aire. El tono de la voz cambia de ronquedad o rudeza a dulzura. Puede observarse que el que está dotado de Nadi Shuddhi salta y baila mientras trabaja. Algo inefable impulsa a la persona a hacerlo así y a lograr algo grandioso en su vida.

**40. ¿Cuál es el mejor y el peor método para desquitarse contra una injusticia hecha a nosotros sin que hayamos cometido falta alguna?**

Si se te comete una injusticia justificada o no, no debes vengarte en modo alguno si es que quieres obtener verdadera fuerza moral y espiritual, y la gracia del Señor. Sopórtala calmadamente sin el más leve enojo o pérdida del equilibrio mental. Haz bien al hombre que te hace daño. Bendice a ese hombre que te insulta. Ruega por el bienestar del hombre que te hostiga. Estudia las vidas de Jaya Deva, Shams Tabriez, Jesucristo, Gauranga y otros santos. El Señor mismo protege a Sus devotos si se entregan totalmente a Él, ofrécele plegarias al igual que Draupadi o Gajendra. No te degrades recurriendo al desquite en modo alguno. La adhesión a la violencia, incluso en pensamiento, sólo para satisfacer a la mente inferior, degrada a la persona espiritualmente.

El mejor método de desquitarte contra una injusticia hecha sin fundamento razonable alguno es ofrecerle al adversario una escritura espiritual como el Guita o el Ramayana, y rezar para que logre el conocimiento del Ser y evite las malas acciones, las cuales son atribuibles a su ignorancia de la unión esencial de toda la creación. Mantén silencio e indiferencia junto con sentidas plegarias al Señor.

**41. ¿Se ve afectado el equilibrio mental de un yogui avanzado cuando sufre de alguna enfermedad seria? ¿Cómo reacciona en tales ocasiones?**

Nunca. Si hay alguna idea de cuerpo, enfermedad, dolencia corporal o algo que no pueda ser tolerado por el cuerpo de carne, recuerda que no es un yogui avanzado, ni un santo, ni un Sannyasin. Aquél que no tiene pensamientos acerca de sí mismo, el entorno o el mundo, que está centrado en su Ser o su Ishta Devata amado o el misericordioso Guru, que está completamente ajeno a las limitaciones de todo tipo, y que se identifica con el Brahman ilimitado, sin enfermedades, no condicionado y omnipresente, es un verdadero yogui avanzado, un Bhakta o un Jñani; no de otra manera.

No puede tener comparación alguna en el mundo en cuanto a la completa indiferencia hacia su enfermedad, hacia su cuerpo limitado y perecedero, o hacia el mundo entero. Permanece siempre en su propio Ser y no pierde el equilibrio bajo ninguna circunstancia. Cree firmemente que él es el Infinito, el Brahman Absoluto. Cree que la muerte les aguarda a todos y que se lleva a todos tarde o temprano, y que los seis Urmis - Shoka, Moha, Kshudh, Pipasa, Jara y Mrityu (57) - son comunes a todos los Jivas, no necesariamente a los hombres, y que él es el Brahman inmortal, imperecedero y eterno. Por lo tanto, no puede tener ninguna alteración mental incluso ante las pruebas más cruciales.

**42. ¿El Shrimad Bhagavad Guita fue, en verdad, recitado por el Señor Krishna en el campo de batalla o es imaginación del poeta?**

Sí. Sin duda el Guita fue recitado por el Señor Krishna en el campo de batalla. No es una simple composición del Chiranjivi (inmortal) Vyasa. Recuerda los siguientes dos Shlokas que se encuentran en el Guita Mahatmya:

*Gita Sugita Kartavya Kimanyaih Shastravistaraih  
Ya Svayam Padmanabhasya Mukhapadmadvinissruta  
Bharatamritasarvasvam Vishnorvaktradvinissrutam  
Gitagangodakam Pitva Punarjanma Na Vidyate (58).*

El Guita no es una composición humana en absoluto. Ten esa convicción, sin el usual cuestionamiento intelectual. Recuerda a todos los Avatara Purushas como Shri Shankara y Shri Ramanuja que han escrito comentarios sobre el Guita. El mismo Señor Krishna dijo a una de Sus devotas llamada Lilabai que Él y el Guita son idénticos y que la adoración de uno es la adoración del otro. Estudiar los Shlokas 68 a 71 del decimotercer capítulo del Guita infunde la fe necesaria y el amor por las escrituras sagradas.

**43. ¿Podría sugerir algunos métodos eficaces para la transformación y sublimación de la energía sexual en energía espiritual u Ojas?**

Observa continencia estricta en pensamiento, palabra y acto. Abandona los pensamientos inútiles y vanos. Mantén equilibrio mental en todas las condiciones y circunstancias, contemplando al Divino. Practica Shirshasana, Sarvangasana y Urdhva Padmasana, además de Viparitakarani Mudra. Mantén la energía repitiendo el nombre del Señor, practicando intenso Japa y meditación, y estudiando constantemente el Guita, el Bhagavata, el Ramayana y otras escrituras semejantes. Desarrolla Viveka, Vairagya y Vichara (59). Cuando el desapego aumenta, no se permite que la energía vital se escape. Cuanto mayor es Vairagya (desapego hacia los objetos mundanos), más seguro está el semen. Cuanto mayor es la preservación del semen, mayor es también la transmutación en Ojas, lo que representa abundante fuerza física, mental, moral y espiritual, y una rápida evolución. Pranayama ayuda mucho a adquirir control sobre la maquinaria física y la mente. Tener control sobre la mente quiere decir tener control sobre Prana Shakti (60) e impedir que se escape Virya (61). Tener control sobre este poder masculino significa tener abundante Ojas, lo que permite que el aspirante resplandezca espiritualmente. Una Sadhana intensa, con los deseos reducidos al mínimo, sublimará la energía sexual en energía espiritual. Para mayor información, lee mi libro "Práctica del Brahmacharya (62)". Da detalles exhaustivos respecto al tema.

**44. ¿Puede comprometerse la verdad, a veces, cuando decir una mentira es no sólo inevitable sino también indispensable? ¿Puede justificarse infringir la verdad en tal caso?**

La verdad es verdad y la mentira es mentira. Están tan separadas como los extremos del diámetro de un círculo o los polos norte y sur. Aquél que quiere lograr perfección ética, que adora el Dharma (63) por el amor al Supremo, *debe adherirse a la verdad* por más crucial que sea la circunstancia, o por más tensa que sea la situación. Piensa en Harishchandra.... cómo mantuvo la verdad incluso ante difíciles pruebas. ¡Observa cómo su nombre permanece en el tiempo debido a que mantuvo la verdad intacta! Harishchandra era la verdad personificada. Por eso es conocido como Satya (64) Harischandra. Este ejemplo solo es suficiente para mantener la vida del hombre sobre la base de la verdad, por más desastrosa y amenazadora que sea la crisis que deba enfrentar. Sin importar lo inevitable e indispensable que sea, o la adquisición de fines egoístas, por más que la situación lo exija, la mentira debe ser evitada con determinación. Verdad y mentira no pueden estar conectadas. Unir a una con la otra es totalmente absurdo. Indudablemente, en el Bhagavata y otros Puranas han sido citados algunos ejemplos excepcionales, donde decir una mentira era considerado apropiado. Pero son un tema de excepción, no son aplicables todas las veces ni a todas las personas. Para una información esclarecedora e interesante en conexión con el tema, lee mi libro "Enseñanzas éticas".

**45. ¿Si, debido al Prarabdha (65), una persona tiene que sufrir una enfermedad o tiene que morir joven, la repetición del Maha Mrityunjaya Mantra (66) la ayudará a vencerlo?**

El Prarabdha puede ser vencido por la gracia del Señor. La gracia del Señor desciende cuando hay devoción sincera y cuando el hombre hace Purushartha (67). Purushartha es posible cuando la mente es pura. La mente se purifica mediante actos de generosidad y caridad. Las leyes de la naturaleza no funcionan ante la gracia del Señor. Su gracia es todopoderosa. Tenemos el ejemplo de Markandeya que conquistó la muerte mediante su Purushartha y por la devoción sincera hacia el Señor. Estaba destinado a morir joven, pero cuando la gracia del Señor descendió, Yama (68) no pudo cumplir su deseo. Así que es posible vencer al Prarabdha por Tivra Purushartha (69).

**46. Algunos filósofos dan gran importancia a la razón y a la vida racional. ¿Qué puede decir sobre eso?**

¿Cómo puede dárseles el lugar más alto a la razón y a la lógica? La mente, el intelecto y la razón fallan cuando uno está bajo el poder de una bebida alcohólica. Cuando se le aplica una anestesia, ¿dónde está la mente lógica? ¿Funciona la mente lógica cuando ha ayunado completamente por quince días? Desaparece en el sueño y en el desmayo. Hay algunas hierbas que anulan a la mente en cuanto se las toma. Por lo tanto, hay muchas ocasiones en que la mente lógica del hombre se vuelve impotente y deja de actuar. ¿Cómo puede dárseles la mayor importancia a esta mente lógica o a la vida racional? La intuición es la facultad superior, y la evolución del hombre está completa cuando desarrolla esta intuición al máximo y toma conciencia de su Atman. El conocimiento adquirido en Samadhi es el conocimiento más alto. Es Samyagdrishti (70) o Tattva-jnana (71).

**47. ¿De todos los sistemas de medicina, cuál es el más eficaz e inofensivo? Por favor, explique la razón.**

Cada sistema de medicina tiene sus propias ventajas y desventajas. Cada uno tiene su propia supremacía sobre los otros. Cada uno tiene sus propias deficiencias. En cuanto a mi opinión, Ayurveda tiene el lugar más importante en mi corazón. Ha sido expuesto por el Señor Dhanvantari (72) que es el Ayurveda Pita (73). Ayurveda es la más importante entre las ciencias médicas existentes en la actualidad. El efecto de su tratamiento es duradero y sin contraindicaciones. Es el origen y la causa de la mayoría de los otros sistemas de medicina. Con respecto a la cura inmediata con la demora mínima, la Alopátia lleva la delantera. La homeopatía es el sistema de medicina más inofensivo y barato en cuanto a costos.

**48. He estado tratando de hacer un poco de Sadhana - Japa, meditación, etc.-, pero mi mente no se concentra, se distrae. Trato de controlarla, pero no estoy teniendo un éxito que me satisfaga. El progreso que hago no es tan bueno como debería ser.**

¡Tienes que esforzarte más si quieres un progreso rápido! Haz mayor cantidad de Japa, concentración y meditación. Incrementa tu Vairagya y Abhyasa (74). Por la noche ten Satsanga y Kirtan. No te desalientes. A su debido tiempo, tendrás un progreso sólido. Ve haciendo de a poco.

**49. Hay una expresión que dice “El vuelo del solitario hacia el Solitario”. ¿Qué necesidad hay de un Guru o de su gracia, entonces? La gracia de Dios lo hará, como dice el Upanishad.**

¿Cómo conseguirás la gracia de Dios? Cuando te disciplines. ¿Cómo sabrás cómo disciplinarte? Observando a otros que hayan recorrido el sendero con éxito hasta llegar al objetivo de la perfección. ¿Quiénes son estos hombres que han llegado al objetivo? Ellos son los conocidos como Gurus. Así que uno necesita de su ayuda, su ejemplo personal, su estímulo y su gracia. Por lo tanto, hemos aceptado la respuesta de que un Guru es necesario al igual que su gracia. Todo es necesario, Atma Kripa, Guru Kripa e Isvara Kripa (75).

**50. ¿Qué es superior, el amor o la sabiduría? ¿Bhakti o Jñana?**

Guarda tu intelecto en una caja. Amor y sabiduría son uno. Bhakti y Jñana son uno. Prema (76) resulta en Jñana. Uno ayuda al otro. Las personas leen libros y empiezan las peleas. ¿Este es grande? ¿O aquél es grande? Todo eso es una tontería. Dios es tanto amor como sabiduría. Uno no debe malgastar su tiempo en estas discusiones inútiles.

**51. Swamiji, vivo en Lucknow. Es tan diferente de Rishikesh. Extrañaré mucho la atmósfera calma y tranquila de Rishikesh cuando me vaya a Lucknow. La atmósfera ahí es tan artificial. ¿Qué Sadhana puedo hacer?**

¡Por qué! También puedes hacer una Sadhana estupenda allí. El mundo no es un obstáculo. Has recibido un conocimiento muy práctico y minucioso de Vedanta. El espíritu encendido de Rama Tirtha (77) está en ti. Comienza a dar sesiones de meditación en el Brahmamuhurta. Éste es el mayor servicio que puedes hacer a los ciudadanos de Lucknow. Ve de una Mohalla (78) a otra y enseña el Vedanta. Abre círculos de estudio en cada Mohalla. Dirige clases de meditación durante el Brahmamuhurta (79) en cada Mohalla por turno. Estarás haciendo un gran servicio a toda la humanidad y a ti mismo. Despierta a las personas al verdadero propósito de la vida. Esto también mantendrá tu conciencia despierta.

**52. ¿Es posible para un alma que tiene un cuerpo de varón tener un cuerpo de sexo femenino en la próxima reencarnación?**

Oh, sí. El alma debe pasar por distintas experiencias en diferentes cuerpos. En el cuerpo masculino, el alma experimenta las cualidades de valor, fuerza, etc., y en el cuerpo de sexo femenino, paciencia, piedad, generosidad, perdón, etc. Es más, ni un hombre es completamente hombre ni una mujer es totalmente mujer. Hay mujer en el hombre y hombre en la mujer. También hay rasgos animales en el hombre. Hay perro en algunos hombres, burro en otros, chacal en algunos y tigre en otros. Según sea la cualidad predominante, el alma atrae un cuerpo con esa cualidad especial en la próxima encarnación. Por lo tanto, desarrolla cualidades divinas. Evolucionarás rápidamente y te convertirás en una Divinidad al final.

**53. ¿Cuál es su opinión concluyente acerca de la reencarnación? ¿Cree realmente que hay reencarnación?**

¡Qué! Habiendo nacido como hindú y teniendo la sangre de los grandes sabios en tus venas, ¿tienes esa duda en tu mente? Sí, indudablemente hay reencarnación.

Antes que nada, tienes algunos ejemplos maravillosos de niños y niñas que repentinamente evidencian gran conocimiento. Una niña que nunca estudió un libro recita el Guita. ¿Cómo lo explicas excepto por el hecho de que había dominado el Guita en su nacimiento anterior y que, por la gracia del Señor, ese conocimiento ha venido a la parte consciente de su mente en este nacimiento también?

Es más, la reencarnación es una necesidad para la evolución del alma. No puede lograrse la perfección en un solo nacimiento. Incluso desarrollar algunas virtudes esenciales podría llevar varios nacimientos. Si quieres alcanzar la Experiencia del Ser, tienes que lograr perfección en todas las virtudes. Tienes que alcanzar una purificación perfecta. Así que la reencarnación es una necesidad para la evolución del Jiva.

¿Has visto a la oruga moverse de una hoja a otra? Llega al borde de una hoja, se proyecta, luego se aferra a otra hoja, y sólo entonces deja la primera hoja completamente. El Jiva, también, hace algo similar. Incluso antes de dejar un cuerpo, ha hecho otro cuerpo (grosero o sutil) de acuerdo con sus Karmas y deseos; y entra en este nuevo cuerpo con todos sus Samskaras y Vasanas.

**54. ¿Cuál es el intervalo entre la muerte y el siguiente nacimiento? ¿Dónde vive el alma durante el período entre la muerte y la reencarnación?**

El intervalo entre la muerte y la reencarnación varía de una persona a otra. Podría ser de dos años, doscientos años o más. No hay ninguna regla fija y precisa. Si el apego al mundo es muy intenso, el Jiva podría nacer otra vez inmediatamente después de la muerte. Hay una niña en Dehra Dun que recuerda su vida anterior. Nació cuatro años después de morir en su nacimiento anterior. Aquellos que han hecho muchas acciones virtuosas se quedan en el cielo por mucho tiempo, por doscientos o trescientos años, antes de reencarnar en la tierra.

Un hombre perverso irá a otra región. Puedes llamarla infierno. O puede ser un lugar donde no pueda conseguir los objetos de disfrute que quiere. Un hombre adicto a la bebida no tendrá alcohol allí. Puede ser un lugar como una cárcel donde tenga que picar piedras y hacer trabajo duro. Pero si uno ha hecho actos virtuosos, si es un filántropo que ha cavado pozos públicos, ha construido hospitales de caridad, etc., irá al cielo donde gozará por mucho tiempo.

**55. ¿Si el alma es inmortal, por qué celebra su cumpleaños que pertenece al cuerpo, Swamiji?**

No celebro mi cumpleaños. Son los devotos los que lo hacen. La celebración de tales cumpleaños es igual a la adoración de Para-Brahman (80). La adoración del Guru es la adoración de Para-Brahman. Los devotos se deleitan celebrando el cumpleaños, se benefician y se elevan. Una ola espiritual es creada año tras año cuando el cumpleaños es celebrado, y más y más personas tienen una oportunidad de saber de la existencia de la Sociedad de la Vida Divina y de conocer mis enseñanzas. Las celebraciones del cumpleaños son un recordatorio anual a los aspirantes del propósito de su vida. Es un estímulo para su Sadhana. La actitud piadosa y receptiva habitual en los devotos en tales oportunidades atrae la gracia del Guru y de Dios sobre ellos. Los pensamientos de paz, amor, devoción, etc., enviados por los innumerables devotos que se reúnen para celebrar el cumpleaños se proyectan generando paz, armonía y bienestar espiritual en la región.

No es sin motivo que los hindúes celebran los cumpleaños de los líderes religiosos, santos y sabios, como Buddha Jayanti, Shankara Jayanti, Mahavira Jayanti, etc. El calendario hindú está lleno de Jayantis (81) y otras celebraciones semejantes para que la observancia de estos feriados sagrados pueda dar el incentivo espiritual necesario a las personas y pueda aumentar el entusiasmo por el logro del propósito de la vida, es decir, la Experiencia de Dios. Cuanto más días especiales y sagrados tengamos, más oportunidades habrá de recibir inspiración para intensificar nuestro progreso espiritual.

**56. Cuando me siento a cantar las plegarias, la mente inferior se desvía, pero la otra mente recita los Stotras (82) sin la menor falla, debido al hábito. Pero cuando trato de recitar las plegarias concientemente, a veces pierdo la conexión y tengo que repetir el Stotra desde el principio. ¿Significa eso que hay dos mentes? ¿Cómo superar esta dificultad?**

No. No hay dos mentes. La mente logra concentración poco a poco, y la parte de la mente que tiene inclinación espiritual - llámala mente superior - se ve atraída hacia la Sadhana, mientras que la parte de la mente que es más consciente de sus Samskaras mundanos recorre los viejos surcos. La fuerza de la costumbre hace que la repetición de las oraciones sea mecánica. Pero uno debe tratar de que la mente superior se concentre en el significado. Entonces, se mantendrá la atención de la mente, y su parte inferior tendrá menos oportunidades de desviarse del objeto de concentración. Todo el problema de la Sadhana descuidada es que tiende a ser mecánica sin dejar ninguna impresión en la vida del aspirante.

**57. ¿Hay profecías en las escrituras hindúes que se hayan cumplido? Si es así, por favor explíquelas.**

El Señor dio Su promesa eterna de que aparecería en la tierra siempre que hubiera un peligro para el Dharma, siempre que el Adharma (83) tratara de doblegar al Dharma. Para cumplir esa promesa ha aparecido muchas veces en la forma de santos y sabios que han protegido el Dharma de la decadencia y de los ataques violentos de la opresión extranjera. Han inculcado nuevos elementos de vigor y nueva perspectiva en el hinduismo. Por lo tanto, el hinduismo continúa creciendo. Siempre que haya una necesidad, los santos y sabios emergerán, no de los cielos, sino de las mismas personas.

El hinduismo no cree exclusivamente en un profeta. Las profecías dadas en los Puranas sobre los eventos venideros también han demostrado ser ciertas.

**58. Si yo amo a Jesús, ¿debo quererlo solamente a Él y no a las divinidades menores como María y los íconos?**

No. No debe haber ninguna exclusividad en el amor a Jesús, aunque los otros santos del Cristianismo no puedan ser iguales a Él. Si uno tiene devoción por ellos, también pueden ser venerados como expresiones de la misma Divinidad que se manifiesta de modo más intenso y completo a través de Jesús. Todos los mensajeros de Dios merecen nuestro respeto y adoración. Alguien podría estar, por naturaleza y emocionalmente, más cerca de uno en particular, pero no quiere decir que éste deba excluir a los otros. Ningún profeta o santo tiene mandato exclusivo de Dios o la llave del cielo.

**59. Estoy convencido de que rezar a los santos y venerarlos es algo totalmente equivocado. Ellos ruegan a Dios y se liberan, y de la misma manera, nosotros también podemos ocuparnos de nuestra liberación sin depender de ningún santo.**

No. No es cierto. Los santos y los sabios son dignos de nuestra adoración y oraciones, porque nos han mostrado los caminos hacia la Experiencia de Dios. El aprendiz que acaba de entrar a trabajar en cualquier rubro, debe tener una actitud de sumisión y receptividad hacia el superior que lo dirige en el trabajo, aunque este último pueda ser un hombre como él. Lo mismo es aplicable en el terreno de la espiritualidad. Respetando a los santos y siguiendo sus enseñanzas, uno crece en espiritualidad, aprende a adorar y a conocer mejor a Dios.

**60. Alguien trata de decirme que el Nirvikalpa Samadhi (84) es “Solamente una extraña condición nerviosa acompañada de una parálisis de las facultades críticas”. ¿ En ese caso, qué debe responder?**

Es inútil tratar de convencer a una persona sobre la validez del Nirvikalpa Samadhi cuando no puede comprenderlo. Las disputas lógicas podrían ser avanzadas, pero un escéptico acérrimo tiene que evolucionar más para llegar a ser consciente de esta verdad. Las implicancias filosóficas y el significado místico de esa experiencia deben ser bien estudiados antes de poder intentar responder a tales escépticos.

**61. Después de una de las más complicadas series de dialéctica en “La Vida Divina”, Aurobindo definitivamente concluye con total seriedad que: “todas estas explicaciones no explican nada”. ¿Sirve de algo, entonces, o hay algún beneficio real en seguir el fino hilo de esa trama?**

En última instancia, las palabras no explican la Verdad pero dan una pista por la que uno puede conocer la Verdad directamente en la experiencia. Las palabras tienen un valor relativo y deben ser utilizadas, aunque no constituyen nuestro objetivo verdadero. Los respectivos obstáculos para el conocimiento de la Verdad pueden salvarse a través de medios relativos y, así, se puede experimentar la Verdad Absoluta.

**62. Tengo la impresión de que ningún yogui avanzado ha logrado algo alguna vez en el reino material o ha colaborado en el progreso más allá de escribir sobre temas elevados, abstractos y de introspección, e incentivar a un pequeño grupo a hacer lo mismo.**

**¿Cómo entonces considera usted la producción de libros aparentemente fenomenales como “La Vida Divina” de Aurobindo, que casi nadie lee y casi**

**nadie entiende, o libros como el “Tratado sobre el Fuego Cósmico”, o sus libros, de los cuales ninguno parece ayudar a nadie individual o colectivamente en un sentido material?**

No es correcto pensar que los yoguis simplemente escriben y que nunca hacen nada por el progreso humano. El hombre común no puede comprender la ayuda que ellos dan, y no tiene derecho a esperar una forma específica de ayuda por parte de los yoguis, porque los yoguis hacen lo que es realmente bueno y no lo que es considerado conveniente para el hombre.

Los libros que tratan sobre temas metafísicos y que explican con exactitud el objetivo de la vida y el método para lograrlo son una gran ayuda para la humanidad sufriente. Los yoguis escriben tales libros para el bien de otros, en un sentido espiritual e incluso en un sentido pragmático. Pero hacen algo más también; dan una ayuda directa e invisible.

**63. ¿Cómo se hace Kevala Kumbhaka? La práctica no está muy clara. Se dice que es un Kumbhaka (85) sin Puraka (86) ni Rechaka (87). Esto no es comprensible, porque necesariamente antes del Kumbhaka tiene que estar la inhalación o la exhalación.**

Tu pregunta sobre la práctica de Kevala Kumbhaka no me sorprende, porque parece imposible hacer Kumbhaka sin Puraka ni Rechaka. Sin embargo, a lo que se hace referencia con Kevala Kumbhaka es a la retención del aliento que sobreviene repentinamente en cualquier momento en particular en que la mente está a punto de concentrarse.

Este cese repentino de Prana (88) en ese momento especial, crucial y psicológico es de gran ayuda para que el yogui detenga a la mente que está ya por asumir la modalidad de Dharana (89). Por lo tanto, Kevala Kumbhaka es de una ayuda inestimable para Dhyana (90). Así que verás que el acto de Kumbhaka no está precedido por ningún proceso deliberado de inhalación (Puraka) o exhalación (Rechaka). Puede ser descrito mejor como una *interrupción repentina* de la respiración. El yogui no lleva a cabo Puraka o Rechaka deliberadamente antes de hacer Kevala Kumbhaka. Él entra en Kevala Kumbhaka en cualquier estado que la respiración pueda estar en ese momento. Puede estar en medio de una inhalación o de una exhalación. La respiración podría estar parcialmente entrando o saliendo. O también puede ser que el aliento haya sido inhalado o exhalado totalmente. Cualquiera sea la condición, en el momento en que la concentración sobreviene, el meditador inmediatamente retiene su aliento en Kevala Kumbhaka. Estoy seguro de que el tema está perfectamente claro ahora.

**64. ¿Tiene usted algún consejo especial para darme con respecto a mi trabajo de difundir el conocimiento del Yoga?**

Junto con las instrucciones sobre los procesos prácticos del Yoga, haz siempre hincapié en la gran importancia de Sadachara (91), Yama y Niyama. Inspira a los estudiantes con un idealismo noble. Aliéntalos para que se esfuercen por lograr una vida de virtud elevada, bondad activa y desinterés. Debes enfatizar la necesidad de autopurificación y autodominio. El verdadero Yoga interior es la transformación de la naturaleza esencial del hombre. Gradualmente, la naturaleza humana inferior debe dar lugar a una naturaleza divina iluminada a través de un proceso de espiritualización de todo el ser del hombre. Deberías resaltar esto de modo efectivo, con gran compasión, conocimiento y perspicacia. El objetivo es lograr el conocimiento divino.

**65. ¿Pueden las plegarias curar las enfermedades cuando los doctores fallan? ¿Es cierto que más cosas de las que el mundo se imagina han sido logradas mediante plegarias?**

Los médicos y los medicamentos son solamente instrumentos en manos de Dios. A menos que Dios quiera, nadie puede curar o ser curado. El hombre debe hacer todo lo posible con iniciativa, emprendimiento y perseverancia, pero depender de la gracia de Dios para todo. Soportar el sufrimiento y aceptarlo como una bendición disfrazada de Dios, es gran sabiduría. La plegaria invoca las potencialidades interiores del individuo que fluyen solamente de Dios y que, indudablemente, pueden hacer milagros.

**66. Usted dice que los aspirantes al Nivritti Marga (92) deben tener un poco de dinero en el banco o bien depender de limosna. Ahora no tengo dinero y no me gusta mendigar de puerta en puerta, pero estoy muy ansioso por tomar el voto de Sannyasa. ¿Tendría a bien sugerirme un método para saciar mi sed?**

Hay Ashrams (93) hermosos en toda la India donde se practica el Nishkamya Seva (94). Están siempre con necesidad de trabajadores sinceros y llenos de energía. Puedes quedarte en cualquiera de esos Ashrams y ayudar en sus actividades. Ellos cuidarán de tus necesidades materiales. No estés cambiando de un Ashram a otro. Selecciona el que mejor te convenga y no lo dejes.

**67. He leído que una persona, después de recibir la iniciación de un Guru, puede, si encuentra a uno mejor, hacerse discípulo de este último; y que aunque haya dejado de ser discípulo del anterior, debe tener respeto por él también. ¿Cuál es su parecer?**

La gran mayoría de las personas no tiene la buena fortuna de entrar en contacto con un santo que tenga la experiencia de Dios. Lo que ocurre en su caso es lo siguiente. Tradicionalmente, cada familia tiene un Guru-Parampara (95). Cada comunidad tiene su propio Guru. El aspirante nacido en una comunidad

particular tiene, por ese simple hecho, que aceptar al Guru de ésta como su propio Guru. Este Guru no reúne las condiciones para ser llamado como tal de acuerdo con los patrones fijados por nuestros Shastras (96). No es una personalidad espiritual sino una persona religiosa. No posee la experiencia Adhyátmica (97) sino que es nombrado como jefe religioso para cubrir un puesto tradicional. El aspirante lo toma como su Guru y recibe iniciación de él. Practica Sadhana de acuerdo con las enseñanzas de su Guru e indudablemente puede progresar hasta cierto punto. ¡Hasta allí solamente ha ido ese Guru! Ese Guru no puede guiar al aspirante más allá de ese estado, porque no es un sabio con la Experiencia de Dios. En esa etapa, si el Sadhaka conoce a un Guru de logros superiores, sin duda puede convertirse en su discípulo. A decir verdad, si su primer Guru es sincero, él mismo enviará al discípulo a los pies de otro Guru más elevado.

Si esta cuestión de cambiar al Guru surge en un aspirante que ya ha recibido la iniciación de un Guru que ha alcanzado el estado supremo, el defecto está en el aspirante, no en el Guru. E incluso si el aspirante va a otro Guru, esta “necesidad” no puede ser satisfecha. Debe corregir el defecto en sí mismo y mantener a su Guru; debe desterrar el deseo de cambiar de Guru.

Las escrituras nos dicen que una vez que hemos aceptado a un Brahma-Nishtha (98) como nuestro Guru, no debemos cambiar nuestra lealtad por otro Guru. La relación o lazo espiritual es eterno. Si un aspirante trata de estropearlo y corre detrás de distintos Siddhas y Jñanis (99), no puede progresar ni una pulgada en el sendero. El modelo de perfección está perfectamente expresado en el Mantra del Upanishad:

*“Yasya Deve Para Bhaktihi Yatha Deve Tatha Guroh*

*Tasyaite Kathithahyartha Prakashante Mahatmanah”*

Significado: *“al que tiene devoción suprema hacia Dios, y tanta devoción a su Guru como tiene hacia Dios, le serán reveladas las verdades de los Upanishads”*. Si la devoción hacia Dios no puede cambiarse, la devoción hacia el Guru tampoco.

No olvides el ejemplo glorioso de Ekalavya. Ni siquiera había visto al Guru; aún así, su devoción era tan grande que tomó una simple imagen como su Guru viviente, y su Bhavana (100) era tan intenso que este Guru de barro le enseñó los grandes secretos de la arquería. Aquí, lo que realmente cuenta es el Bhavana.

Upa-Gurús (101), sin embargo, pueden ser incontables; esto es lo que nos enseña la vida del Avadhuta narrada en el Bhagavata (102). Debemos respetar a todos los santos. El Guru espiritual siembra la semilla espiritual en nosotros. Es

nuestro deber regarla y hacerla crecer para que, a su debido tiempo, pueda producir el fruto delicioso de la Experiencia del Ser.

**68. Deseo reducir mis horas de sueño y tener control sobre el sueño. ¿Puedo recurrir a alguna medicina?**

No debes reducir tu sueño mediante el uso de medicamentos. Eso afectará tu sistema. Al cuerpo hay que darle el descanso suficiente a través del sueño. Cuando uno entra regularmente en meditación profunda, el sistema obtiene un descanso considerable y entonces, automáticamente, puede que el sueño se reduzca. Eso no afectará tu salud.

El sueño debe ser reducido gradual y cautelosamente. Por un mes acuéstate a las 9:30 p.m. y levántate a las 4 a.m. Después de un mes, acuéstate a las 10 p.m. y levántate a las 3:30 a.m. Una vez más, al cabo de un mes, acuéstate a las 10:30 p.m. y levántate a las 3 a.m. Así, gradualmente puedes reducir tu sueño. Hay que evitar dormir de día.

**69. ¿Si Dios es todopoderoso y omnipotente, por qué no puede ocuparse de que todo el mundo actúe apropiadamente?**

Todo el mundo actúa apropiadamente. Un ladrón debe robar cosas. Un sinvergüenza debe llevar a cabo acciones equivocadas. Éstos son Kartavya (103). Recuerda que este mundo es Trigunático (104) y relativo. Cada movimiento del pie, cada paso, es un intento dirigido hacia Sat-chit-ananda (105). El mundo es un plano relativo. Prostitutas, santos, delincuentes, mendigos, reyes, todos están cumpliendo con sus respectivos servicios. Bien y mal son términos relativos. El mal existe para glorificar al bien. El odio existe para glorificar al amor. Un delincuente no es un delincuente eterno. Puede convertirse en santo en un abrir y cerrar de ojos si tiene la apropiada compañía Sáttvica.

**70. ¿Si Dios es justo y misericordioso, por qué debe haber tanta miseria en este mundo? A veces vemos a hombres virtuosos sufrir y a hipócritas disfrutar. ¿Cuál es la lógica en esto?**

La miseria es la que hace abrir los ojos en este mundo. Sin la presencia del dolor y la miseria, nadie intentaría buscar la salvación. La miseria es una bendición disfrazada.

Los hombres virtuosos tratan al sufrimiento como una bendición, ya que les permite desarrollar poder de resistencia y compasión, y los hace recordar siempre a Dios. Dan la bienvenida al sufrimiento. No quieren el placer mundano y la prosperidad. Tienen una visión cambiada. Mantienen siempre su

mente equilibrada en el placer y el dolor. No puedes comprender su estado mental. Se regocijan con el sufrimiento. Tu mente todavía es mundana. No puedes comprender estas cosas.

**71. Se recomienda tener una visión igualitaria para el logro de Moksha. En conexión con esto, le estaré agradecido si me dijera si la noción de “intocable” tiene algún significado. He recibido demasiados principios ortodoxos rígidos. Si veo a un intocable o a un barrendero, incluso de lejos, me baño y lavo mi ropa. Me alegraré de saber si estos Niyamas deben ser observados o no.**

Ruega a Dios para que llegue el día en que aceptes a un recolector de residuos con júbilo, sintiendo unidad con él. Ese día será un día bendito. Tienes un corazón muy pequeño y estrecho. Trata de expandirlo. Deja de a poco el concepto de “intocable”. Impedirá enormemente tu progreso espiritual. Tomará mucho tiempo en tu caso. Tienes una idea profundamente arraigada del concepto de “intocable”. En este mismo momento, rompe con firmeza todas las barreras que dividen o separan a los hombres entre sí. Gozarás de una alegría indescriptible y de paz suprema.

**72. Cuando se despierta Kundalini (106), ¿cómo se la lleva hasta el Sahasrara (107) a través de los distintos Chakras y cómo puede el yogui mantenerla en un Chakra particular cuando lo desea? Y ¿cómo traer a Kundalini de vuelta a Muladhara (108) a través de los Chakras? Tenga a bien hacerme conocer los movimientos de Kundalini.**

Tendrás que llevar Kundalini hasta el Sahasrara Chakra mediante la práctica de Yoni Mudra (109). Si te vuelves completamente sin deseos, si las Vasanas (110) son destruidas totalmente, Kundalini ascenderá sola sin ningún esfuerzo, por la fuerza de la pureza.

Kundalini descenderá sola por la fuerza del Prarabdha (111). Se detendrá sola en cada Chakra. No necesitas esforzarte para fijarla en ningún lugar. Es mejor para ti tener la guía correcta de un Guru Yogui para aprender todos estos misterios y secretos del Yoga. Trata de lograr perfección ética antes de intentar despertar a Kundalini y llevarla al Sahasrara. Cuando estés en el sendero y hagas Sadhana o prácticas yóguicas sinceramente, tú mismo sabrás cómo llevar a Kundalini de un Chakra a otro. Puedes recurrir a mi libro de Kundalini Yoga para obtener instrucciones detalladas.

**73. ¿Es este universo una combinación fortuita de átomos discordantes? Por favor, tenga la amabilidad de explicar la evolución del universo.**

El universo no es una combinación fortuita de átomos. La teoría de la evolución difiere según las distintas escuelas de filosofía. La visión más aceptada, sin embargo, es la del Vedanta. De acuerdo con ella, el universo es un todo orgánico sistemático dirigido por un Ser sumamente inteligente y omnipotente que está detrás de él. Desde el punto de vista relativo, el universo aparece como un despliegue gradual de la materia primigenia hasta los efectos groseros visibles, siendo esta materia activada por la Conciencia que todo lo penetra. Los efectos de esta materia son, objetivamente, los cinco principios de sonido, tacto, forma, sabor y olor, dando surgimiento al éter, aire, fuego, agua y tierra, y subjetivamente, la subconsciencia, la mente, el intelecto, el ego, los órganos de percepción y de acción, las energías vitales y el cuerpo físico. Todos estos efectos aparecen como realidades, aunque no lo son en verdad, porque están basados en la Realidad única que es la Conciencia Pura omnipresente. Desde el punto de vista absoluto, no hay ningún universo concreto, excepto la forma externa temporal tomada por la imaginación fluctuante de la conciencia mental interior.

**74. Si un individuo es un Maestro perfecto, es capaz de funcionar en todos los planos de existencia a un mismo tiempo y posee los poderes de clarividencia y clariaudiencia a un grado extraordinario, ¿no puede leer los pensamientos del estudiante antes de que éste tenga tiempo de pronunciarlos, antes de que el estudiante manifieste sus preguntas, como hacía Shri Ramakrishna Paramahansa? ¿Puede ser considerado como Maestro el que tiene tales poderes como el de leer el pensamiento?**

Clarividencia y clariaudiencia no son siempre procesos automáticos. A menos que el Maestro dirija su atención hacia alguien, no necesariamente tiene que ser consciente de la mente y las dudas del buscador de la Verdad. ¡Imagina a un vidente o un Maestro perfecto que esté siempre consciente de lo que todo el mundo piensa! Un Siddha ve y escucha todo en Samadhi. Este “todo” representa al Ser, el Atman o la Conciencia Suprema donde los pensamientos y las palabras individuales dejan de existir como tales.

Poderes como el de leer el pensamiento no necesariamente connotan perfección; y la perfección no puede ser descartada por la falta de estos poderes. Un Maestro perfecto puede adquirir estos poderes si así lo quiere; pero no se lo puede forzar a ello.

**75. ¿Cuál sería su consejo para una persona que ha recibido iniciación por segunda vez debido a ciertas circunstancias, aunque no tiene fe en el iniciador? Como resultado, hay una mezcla de atracción y repulsión. La fluctuación entre los buenos principios inculcados en la infancia y la fe según**

**es expuesta por algunos ahora da surgimiento a una lucha interna constante. ¿Y si la voz de la conciencia indicase desaprobación, qué aconsejaría usted?**

No confundas tus emociones o los escrúpulos de tu propia mente con la voz de la conciencia. Solamente si has aprendido el arte de calmar tus pensamientos por períodos de tiempo considerables, puedes afirmar que escuchas la voz de la conciencia. Cuando comiences a escucharla, empezarás a seguir sus mandatos automáticamente y todos los conflictos terminarán. La fluctuación no tiene otro antídoto que la determinación, la cual es muy difícil cuando la fluctuación está presente. Debes ejercitar tu voluntad y suprimir uno de los pensamientos opuestos, aquél que es el peor según la opinión tuya o la de aquél en quien confías.

**76. En el Kalisantaranopanishad, se dice que la repetición del Maha Mantra (112) es el único medio para destruir las faltas en este Kali Yuga (113). Pero este Mantra tiene dos nombres, "Hare Rama" y "Hare Krishna". Siendo que estos dos nombres son diferentes, ¿no sería Vyabicharini Bhakti (114) si el devoto pronuncia los nombres de dos dioses? ¿En qué forma debería uno concentrarse en meditación mientras repite dicho Mantra?**

No puede equivaler a Vyabicharini Bhakti. El verdadero Vyabicharini Bhakti está en venerar a Dios durante algunos minutos y adorar a los hijos, la esposa, la propiedad, etc. el resto del día. La Deidad Suprema detrás de los dos nombres, Rama y Krishna, es Una. Él es el Señor Vishnu. Para la meditación, puedes tener la forma del Señor Krishna o el Señor Rama de acuerdo con la tendencia, la predilección o el gusto de tu mente.

**77. ¿Cómo forma a sus discípulos para que tengan un éxito espiritual rápido?**

Como medida drástica para superar los Samskaras mundanos negativos, pido a los estudiantes que se aboquen al servicio activo por unos meses o años. El período de entrenamiento varía de acuerdo con la evolución de los estudiantes. Deben saber cocinar, lavar, y asistir a los enfermos. Deben servir a los Sadhus y los Sannyasins en todas las formas posibles. A la par, deben aprender todas las prácticas de Yoga, concentración, Japa (115), meditación y demás. Deben ser capaces de escribir ensayos sobre filosofía y Yoga. Deben cantar Kirtan (116) y también dar conferencias. Les enseño en todos los aspectos. Les doy lecciones sobre el tratamiento de algunas enfermedades corrientes. Cuando veo que los estudiantes pueden controlar sus sentidos y avanzar en concentración y meditación, y cuando descubro que han desarrollado todas las cualidades Sáttvicas (117), los envío a lugares frescos con instrucciones para una meditación profunda.

**78. Me gustaría saber por qué somos creados y puestos en esta condición miserable y lamentable. Usted podría decir que nunca fuimos creados y nunca moriremos. Entonces, ¿por qué no estamos todos en un estado de pureza y omnipotencia en vez de estar enredados debido a los Samskaras (118) y Maya (119)?**

Preguntas como éstas son Ati-prashnas - preguntas trascendentales - para las que no encontrarás respuesta incluso si te devanas los sesos durante millones de años. Las personas inteligentes dejan de lado preguntas tales como el "¿por qué?" y el "¿cómo?" del universo. Si un hijo pequeño pregunta a su padre, "¿papá, cómo me procreaste?", ¿qué respuesta le dará el padre? Sólo dirá, "Espera. Cuando seas hombre, comprenderás eso". Este es exactamente tu caso y el de algunos otros principiantes en los que la luz está tratando de brillar. No pongas el carro delante del caballo. Experimenta el Atma. Luego, comprenderás estos temas. En este momento, dedícate con seriedad a la Sadhana consistente y elimina Mala, Vikshepa y Avarana (120). No entres en vanas discusiones y peleas sobre tales temas. Puedes hacerme preguntas sobre otras cuestiones filosóficas. Adondequiera que vayas, recibirás la misma respuesta. ¿Lo has comprendido?

**79. ¿Cómo puede resplandecer la gloria inmaculada del carácter de una nación?**

En lo que concierne a India, su carácter es esencialmente espiritual. Antigamente, en todas partes solía haber Ashrams vibrantes con ideales divinos y repletos de Acharyas (121) venerables que eran sumamente prácticos y experimentados. Incluso sus Shishyas (122) eran muy evolucionados y naturalmente receptivos de las enseñanzas de su Guru. La degradación en la era actual es atribuible, principalmente, a la imitación de las costumbres occidentales y de sus modos de vida sin fijarse en lo más mínimo si conducen al propio crecimiento moral, físico, mental o espiritual, o cuán provechosos puedan ser para el logro de la perfección final conocida como Moksha, el fin supremo de la vida. La persona moderna es propensa a no asimilar lo mejor de los otros sino que, por el contrario, es proclive a aceptar lo que la degrada en su evolución moral. Siendo tal el caso, los Ashrams deben crecer mucho en cada rincón del mundo, particularmente en India. La espiritualidad es el derecho de nacimiento de India, aunque no se le impida estar en cualquier otro país. Por lo tanto, India debe tomar la delantera en esta dirección e iluminar las esquinas oscuras del mundo donde predomina el materialismo.

En segundo lugar, debe hacerse que la educación religiosa sea obligatoria sobre una base común, sin parcialidad hacia ninguna fe en particular. La intolerancia religiosa es en parte la causa de muchas guerras, enemistades entre familias,

disensiones, etc. La educación debe ser gratis para todos y debe ser válida para toda edad, niño o niña, hombre o mujer adultos. Shastra y Dharma, ciencia y religión, deben ir de la mano como hermanas gemelas sin detrimento del avance en las cuestiones mundanas.

Debería hacérsele entender a la gente que el Karma (123) de cualquier naturaleza, siempre que no esté en contra del Dharma, no obstruye el camino hacia la experiencia del objetivo de Moksha, y debería permitírsele seguir su respectiva inclinación, para brillar bien en el área correspondiente. Las viejas tradiciones, siempre que no sean un obstáculo para la evolución, deben ser mantenidas por todos los medios para recordarnos la antigua gloria de Bharata Varsha (124). En nombre del progreso científico, no deberían ignorarse los viejos métodos de industria y medios de vida; sino que deben continuar como de costumbre, porque el rejuvenecimiento de la vida yace sólo en su supervivencia. Los Ashrams que producen Dhiras (125) ideales en el campo de la espiritualidad deben comenzar a difundir el conocimiento del Ser o Atma-Jñana a través de peregrinaciones y viajes periódicos de sus Ashramitas (126).

Cada tanto, deben llevarse a cabo conferencias espirituales impartiendo los métodos de Sadhana o Anushthana (127). Tales actividades reformatorias deben seguir no sólo en India sino en todo el mundo. La sugerencia proviene del Señor y recae en India. Es su responsabilidad el aceptarla inmediatamente.

#### **80. ¿Cómo dejar de fumar?**

Abandona el hábito. Toma un medicamento calmante que contrarreste la excitación nerviosa. Evita la compañía de fumadores. Desvía la mente hacia un poco de actividad. No le des relajación a la mente. Estudia los principios higiénicos, las leyes de la buena salud y de la vida ideal. Reflexiona acerca del efecto dañino del tabaco en el sistema humano. Observa Ahimsa, Satyam y Brahmacharya (128). Estudia textos espirituales y reflexiona sobre su significado. Practica Asanas y Pranayama. Recuerda siempre a Dios. Todos los malos rasgos desaparecerán.

#### **81. El Guita toca muchos temas que son útiles para el que aspira a lograr la Experiencia de Dios, pero es sorprendente que omita mencionar el propósito de la creación. ¿Por qué Dios se embarcó en la creación?**

El silencio del Señor en el Guita, acerca del propósito de la creación, es realmente una demostración de Su sabiduría divina. Este mismo problema surge en las distintas mentes de diferentes maneras. ¿Cómo surgió Avidya (129) en Brahman? ¿Cuándo comenzó el Karma? ¿Por qué asumió formas Aquél que es sin forma? ¿Cómo puede existir la oscuridad o Maya en la Suprema Luz Absoluta? Y así sucesivamente. No puede haber ninguna respuesta para estas

preguntas. Involucran el conocimiento del Principio Supremo, la Inteligencia que está detrás y más allá de estas preguntas, la Causa de todas las causas, el Sujeto de todos los objetos. No puede ser conocido como un objeto. Y cuando el Sujeto (el Ser o Atman) se conoce a Sí mismo, la palabra y el pensamiento cesan. El que hace la pregunta y la pregunta desaparecen en la búsqueda. La duda desaparece en el que duda. En ese Silencio Supremo, ¡el problema se soluciona inexplicablemente! El enigma se resuelve; pero la palabra está desconcertada y la pregunta sigue sin ser respondida.

Por lo tanto, el Señor mantiene silencio en el Guita con respecto a esta pregunta trascendental; tal es la sabiduría divina del Señor Todopoderoso que da los modos y los medios para resolver el problema.

No te preocupes con respecto a porqué la creación tuvo lugar, más bien ¡trata de conocer al Creador! Toma la creación por lo que es y trata de trascenderla. Esto es sabiduría. Tratar de investigar el misterio intelectualmente es solamente invitar a la angustia.

No hay “porqué” con respecto a los temas trascendentales. El “porqué” es solamente para las cosas mundanas. La razón es finita y débil. Dios solamente conoce el “porqué”. Experimenta al Ser. Luego, recibirás la respuesta. Entonces sabrás el origen y la naturaleza de Maya y de todo lo demás.

## **82. ¿Qué piensa del asesinato de Gandhi?**

La Voluntad Divina es la que trabaja en todas partes. La separación del cuerpo no representa la muerte de la persona. Lo que uno desea hacer, lo hará incluso después de la muerte del cuerpo. El cuerpo no es el verdadero agente de nada. Lo que en verdad lleva a cabo las acciones no es destruido. No es posible impedir que alguien haga algo simplemente destruyendo su cuerpo. Gandhiji era un devoto del segundo capítulo del Guita y sabía muy bien que el Ser en él era indestructible.

## **83. Usted dice, “el Atman es nuestro verdadero Ser y somos, en realidad, universales y absolutos”. Usted también dice, “el ser relativo personal involucra la idea de individualidad, pero el Absoluto no lo hace...” Surge la pregunta: ¿hay dos seres? ¿Uno individual y el otro universal, sin individualidad?**

En verdad, hay un Ser que es Absoluto. El ser relativo no es diferente del Ser Absoluto, es solamente el Ser Absoluto experimentado a través del agregado o el instrumento de la mente. Un objeto tiene naturaleza independiente, pero cuando es visto a través de un vidrio distorsionado de color, también aparece distorsionado y de color. Sin embargo, no significa que el objeto sea perfecto y

distorsionado al mismo tiempo; la diferencia está solamente en los medios de percepción y conocimiento. Este también es el caso de la experiencia del Ser Absoluto con ayuda de la mente finita como instrumento de conocimiento. La diferencia está en el medio de percepción; la Realidad es una.

**84. Mi experiencia me ha hecho llegar a la conclusión de que la bondad no siempre es recompensada en nuestro trato con las personas. Entonces, ¿de qué sirve ser bueno y hacer el bien cuando la bondad no es reconocida y recompensada apropiadamente? Por favor, acláreme esto.**

Ya sea que la bondad sea bien recompensada o no desde el punto de vista físico, haz el bien y sé bueno, siempre. Sin duda, las personas de mente mundana, en general, se aprovechan de tales personas como ingenuos ideales para satisfacer sus propios deseos y engañarlos. No importa, porque el Señor está siempre del lado del bueno y honesto que mantiene el Dharma y que depende de Él. Ningún hombre es considerado bueno sin la virtud de la devoción o del temor a Dios en su naturaleza. Bondad y devoción van juntos.

El hombre bueno, siempre tiene inclinación espiritual aunque esté en el mundo. Es diferente del Vyavaharika Purusha (130). Ser bueno implica un gran incremento de la pureza y la devoción al Señor. Hacer el bien es cosechar lo bueno a cambio. Si llevas a cabo una buena acción, surge como resultado un fruto dulce a tu favor que disfrutarás, ya sea que lo desees o no. Si obras mal, experimentarás el consiguiente fruto de la acción, lo quieras o no, y será amargo y en tu contra. Ya sea que la bondad sea reconocida o no, haz el bien y sé bueno durante toda la vida. Esto solo te prepara bien para lograr Chitta Shuddhi (131) y conocimiento del Ser. Solamente aquellos que no tienen conocimiento del Ser, es decir, las personas mundanas, no reconocen al bien como un medio de perfección a través de la evolución gradual. No sucede así con los de tendencia espiritual, porque saben muy bien que hacer el bien y ser bueno los ayuda a lograr el objetivo de la vida, es decir, la Experiencia de Dios.

Recuerda que el Señor siempre reconoce y recompensa a las buenas personas y las buenas acciones. En verdad, Él vive y se mueve entre ellos. El hombre bueno siente la presencia del Señor dentro de sí y en todas partes sin la menor duda. Es una parodia para un hombre considerarse bueno sin ser capaz de estar consciente de la presencia de Dios en él, con él y alrededor de él. No preguntes sobre el beneficio de ser bueno y hacer el bien cuando la bondad no es reconocida o recompensada apropiadamente, el hombre tiene derecho sólo al trabajo y no a los consecuentes frutos buenos o malos.

**85. ¿Habrá paz en el mundo si no hay ningún político?**

La paz del mundo no depende de la existencia o no de los políticos, si las personas, individual y colectivamente, comprenden y viven según los cánones de la perfecta rectitud, la sabiduría, la verdad y la justicia. Mientras las personas no se eleven a este nivel, los “políticos”, que son solamente un nombre para aquellos que están a cargo de la administración, continuarán motivados por su egoísmo y codicia, en consecuencia, ignorarán completamente los sentimientos y los sufrimientos de millones y se embarcarán en guerras sin importar cuán destructivas puedan ser.

**86. He estado haciendo intenso Tapas (132) y meditación durante los últimos cinco años. A pesar de eso, mis problemas y dificultades se están multiplicando. He perdido mi trabajo. Estoy muerto de hambre. ¿Qué puedo hacer? ¿Es ésta la gracia del Señor? ¿Cómo puedo continuar con mi Sadhana cuando no tengo nada para comer?**

Se dice que el Señor da comida incluso a la rana que vive entremedio de las rocas. ¿Por qué ha fallado sólo en tu caso? ¡Es sorprendente! ¿Ha fallado en Su deber? Esto no puede ser. ¡Él es misericordioso y benévolo! ¿No será que quiere desarrollar en ti las cualidades constructivas de valor, aplomo, resistencia, poder de voluntad, entereza, piedad y amor, y convertirte en un instrumento más apto para Su Lila (133) Divino? Sí, debe ser eso.

El aspirante espiritual luchador y sincero también tiene más problemas y dificultades, porque tiene que marchar rápidamente por el sendero para llegar a los portales del Reino de Paz Suprema y Felicidad Absoluta.

La princesa Mira renunció a la pompa y la gloria del palacio, y caminó por las arenas ardientes de Rajputana (134). Pasó hambre camino a Brindavan. Durmió en el suelo. Vivió de limosna. Los Pandavas pasaron por incontables sufrimientos incluso cuando el Señor Krishna estaba de su parte. Draupadi fue puesta en terribles aprietos a pesar de que tenía a Bhima, Arjuna y Dharmaputra para luchar a su favor. Nuestros sufrimientos son nada en comparación con las persecuciones que pasaron los cinco Pandavas, Shri Rama y Mira. ¡Reflexiona sobre los sufrimientos del rey Harishchandra y su esposa! Él tuvo que servir en el crematorio y hacer el trabajo de un Chandala (135) para proteger la verdad. El sufrimiento es el que desarrolla la voluntad. El sufrimiento solo es el que moldea al hombre en el sendero espiritual. No te preocupes. Siente a cada paso la gracia y la compasión del Señor Shiva (136). Todos los problemas se dispersarán de la misma manera que la niebla ante el sol. Ten fe inquebrantable y perfecta en Su gracia.

**87. ¿Cuáles son los requisitos de un verdadero Guru o guía espiritual? ¿Es posible para un ser humano corriente seleccionar un verdadero guía? ¿Si es así, cómo?**

Un verdadero Guru es un Shrotriya y un Brahmanishtha, alguien que ha aprendido las escrituras y que está establecido en Brahman, respectivamente. Él que es sabio, sin deseos y sin malicia puede ser un Maestro y guía verdadero. El Guru, en virtud de su sabiduría y capacidad, atrae hacia sí a las almas aptas para ser guiadas por él. Cuando uno siente que es espontáneamente atraído hacia un Mahapurusha (137) a quien no puede evitar querer, admirar y servir, que es la personificación de imperturbable tranquilidad, piedad y experiencia espiritual, ese grande puede ser tomado como Guru. Un Guru es aquél en quien el discípulo no puede encontrar ningún defecto y que sirve como ideal de perfección al que el discípulo debe aspirar. En pocas palabras, el Guru es Dios en forma manifestada, y cuando uno ve la Divinidad en una persona, puede elegirla como Guru. La relación entre el Guru y el Shishya es genuina e inquebrantable, del mismo modo que entre Dios y el hombre. Es una ley natural que cuando cierto evento tiene que tener lugar en el universo, las condiciones necesarias son generadas exactamente en el momento oportuno. Cuando el discípulo está listo para recibir la Luz Suprema, es traído a la presencia del Guru apropiado por Bendición Divina.

**88. ¿En qué difiere la mente del Alma?**

La mente es una particularización especial y limitada del Alma-Conciencia, que es ilimitada y omnipresente. La mente es la suma de todos los deseos y, por lo tanto, es inerte y sin poder. Pero parece ser consciente y poderosa debido a que el Ser interior o el Alma se refleja a través de ella. La mente sola es la persona o individuo y es el verdadero agente de todas las acciones. Es el experimentador de cada condición en el universo, objetiva y subjetivamente. El Alma es el Absoluto que, en verdad, no es afectado por ninguna experiencia de la mente. La mente es mortal, mientras que el Alma es inmortal.

**89. Nuestros sabios y Tapasvins (138) utilizan piel de tigre o de venado. ¿No implica violencia matar a un animal o hacerlo matar, particularmente en el caso de aquellos que buscan el progreso espiritual? No es una incongruencia que un ermitaño se siente toda su vida sobre la piel de un animal muerto y aún así aspire a su liberación o Mukti?**

Lo más importante a tener en cuenta en relación con el uso de piel de venado o de tigre como Asana o asiento, es que el animal no haya sido *matado* para obtener su piel. Antiguamente, los venados eran parte de los Ashrams de Sannyasins y Maharshis (139); y ellos deben haber encontrado que la piel de los

venados, cuando morían de muerte natural, era un material para asiento fácilmente disponible. Por lo tanto, para aquellos que vivían en densos bosques, la piel de venado y la corteza de árbol deben haber sido abundantes y más fáciles de obtener que una tela.

La piel de tigre también se conseguía de modo similar, aunque en menor cantidad, y eso explica el uso más amplio de la piel de venado como asiento. A decir verdad, se recomienda Mriga-charma (140) para Asana; Mriga representa a los venados.

Desde el punto de vista espiritual, los sabios descubrieron que hacer Sadhana sentado sobre una piel de venado era muy propicio para obtener Siddhis (141). El poder generado en el cuerpo a través de la Sadhana es preservado por la piel.

### **90. ¿Puedo practicar Pranayama consultando libros?**

Sí. Debes leer las instrucciones varias veces y comprender la técnica en su totalidad. Si tienes dudas, consulta a personas experimentadas y luego comienza la práctica. Haz una práctica regular y sistemática. Si quieres un progreso rápido, debes seguir las instrucciones que di en los primeros dos capítulos de mi libro "La ciencia del Pranayama". Gradualmente, puedes aumentar el período de Kumbhaka dos minutos por vez. En las etapas avanzadas de la práctica, es mejor tener la ayuda de un Guru.

### **91. ¿Una mujer casada puede practicar Pranayama sin peligro?**

Hombres y mujeres por igual pueden recurrir a las prácticas yóguicas, cualquiera sean éstas. En el caso de las prácticas que conciernen el cuerpo, como Hatha o Kundalini, la mujer debe observar ciertas limitaciones debido a la sensibilidad natural de su forma física. No hay daño en absoluto si una mujer practica Pranayama.

### **92. ¿Por qué el Guita (142) fue enseñado en el campo de batalla?**

Si el Señor eligió el campo de batalla para enseñar el Guita, Su elección debe tener algún significado. Sí. Quería señalarnos que la sabiduría no debe reclinarsse en un sillón. Si la sabiduría que un hombre posee no lo acompaña en el campo de batalla, ¿no es sabiduría en absoluto! Cualquiera podría hablar de filosofía "después de la cena"; cualquiera podría disertar sobre los puntos más intrincados de los Yoga Shastras (143) sentado cómodamente cerca de la chimenea. Pero eso no es sabiduría en absoluto; es pura palabrería sobre la ciencia suprema del Conocimiento del Ser. Es hipocresía. Estas personas, generalmente, fallan cuando son puestas a prueba, cuando su sabiduría es probada en la práctica, cuando se encuentran en medio de una crisis.

La Panchajanya (144) de Krishna brama un “¡No!”. No, no, eso no es sabiduría; la verdadera sabiduría te servirá en el campo de batalla, en medio de una crisis, y te permitirá salvar el obstáculo, resistir la tentación, salir airoso de la prueba. Convertirás la prueba en una gran oportunidad para revelar tu talento. Porque el genio está hecho para las crisis.

Una persona fuerte no sucumbirá ante las pruebas y las tentaciones, no importa cuan fuertes y poderosas puedan ser. Por el contrario, el carácter fuerte revela su poder solamente en épocas de tales crisis. Un hombre moralmente débil habla de filosofía cuando las cosas están saliendo como él quiere; pero su filosofía lo abandona cuando llega una prueba. Mientras que un hombre moralmente fuerte puede que no de ninguna señal de su poder en tiempos normales, solamente cuando enfrenta una gran prueba, reacciona sorprendentemente y revela su carácter.

Eso es lo que los Sadhakas (145) deben comprender con respecto a la elección que hiciera Krishna de la terrible plataforma del campo de batalla para Su disertación. Era, por decirlo así, el prelude adecuado del gran Yoga de Ecuanimidad que estaba a punto de predicar a través de Arjuna a la humanidad entera.

**93. Estoy practicando Shirshasana (146) durante media hora completa. No puedo contrarrestar la polución nocturna. ¿Cuál es el defecto en mi Sadhana? ¿Cómo puedo destruir la pasión?**

Indudablemente, la práctica prolongada de Shirshasana te ayudará mucho en la destrucción de la pasión, pero tus pensamientos también deben ser puros. No debes abrigar ningún pensamiento lujurioso. Ten Satsanga. Come alimentos Sáttvicos. No mires a las mujeres. Desarrolla Vairagya (147). Controla los Indriyas (148). Debes seguir todas estas instrucciones si quieres tener éxito seguro. Si albergas pensamientos lujuriosos, si vives en compañía de personas lujuriosas, y si la comida que ingieres no es Sáttvica, ¿cómo vas a destruir tu pasión aún si practicas Shirshasana durante tres horas seguidas?

**94. Tomé Sannyasa (149) recientemente. ¿Puedo tener una vida de Parivrajaka (150) o debo vivir en retiro?**

Para un nuevo Sannyasin, el aislamiento riguroso durante seis años con Sadhana intensa es esencial. Depende de la condición de tu mente. En la vida de Parivrajaka, no puedes tener una Sadhana regular y sistemática. Hay distracción por todos lados. Por unos años, debes estar lejos de los objetos sensuales. El aislamiento estricto te proporcionará un beneficio inmenso. Una vez al año, durante algunos días, puedes ir a algún otro lugar para cambiar de clima. Si descubres que está entrando en Tamas (151), debes combinar tus

prácticas con el servicio activo. Para un principiante, el Nishkama Karma (152) por dos o tres años es muy bueno. Luego, aislamiento estricto. Ocasionalmente, puedes tener una vida de Parivrajaka durante varios días para evaluar tu fuerza mental.

**95. Soy un hombre casado. Tengo un gran deseo de convertirme en Sannyasin. Estoy disgustado con la vida de familia. Perdí a mi hijo recientemente. Mi esposa también es una mujer piadosa. Supongamos que tomo Sannyasa, ¿puedo vivir con ella y hacer Sadhana espiritual?**

En este momento, no eres apto para Sannyasa, aunque podrías tener algún mínimo vestigio de Vairagya debido a la muerte de tu hijo. Después de tomar Sannyasa, no debes vivir con tu esposa. No debes quedarte ni siquiera en el mismo lugar, ya que Moha (153) se estará ocultando en una esquina de tu mente. Los viejos Samskaras mundanos estarán esperando para engañarte. Maya es poderosa. Tendrás que gastar toda tu energía en hacer una guerra de guerrillas contra los viejos Samskaras y tentaciones. No tendrás energía para las prácticas espirituales. Aunque pienses que posees un alto grado de Vairagya y que tu esposa es también piadosa, debes estar lejos de ella. Ni siquiera debes pensar en ella. Eso es verdadero Sannyasa. ¿Qué sentido tiene tomar Sannyasa y vivir con tu esposa e hijos? ¿Cómo puedes destruir los Moha Samskaras y Vasanas mundanos?

**96. A veces, debido al frío o a alguna otra razón, una de mis fosas nasales está obstruida, el aliento no circula libremente y tengo un poco de dificultad para practicar Pranayama. ¿Qué puedo hacer para que el aire fluya libremente?**

Inserta el extremo de un hilo en la aleta de la nariz. Empezarás a estornudar. Esto limpiará el pasaje. O acuéstate durante cinco minutos sobre el lado izquierdo si la que está obstruida es la fosa nasal derecha. Esto también te aliviará. Haz cuatro vueltas de Bhastrika Pranayama (154). Estarás bien.

**97. ¿Cuál es la diferencia entre Jivatman y Paramatman?**

Jivatman es el alma individual, un reflejo de Brahman en Avidya (155) o la mente. Paramatman es el Alma Suprema, Brahman o el Atman. Desde el punto de vista empírico, el Jivatman es un ser finito y condicionado, mientras que el Paramatman es infinito, eterno y Sat-Chit-Ananda Brahman (156). En esencia, el Jivatman es idéntico a Paramatman cuando se destruye Avidya.

**98. ¿Por qué Dios ha creado mujeres jóvenes y hermosas? Su creación debe tener algún sentido. Debemos disfrutarlas y procrear tanto como sea posible. Debemos mantener la línea familiar. ¿Si todas las personas se hacen Sannyasins y se van al bosque, qué será de este mundo?**

Esas mujeres hermosas y la riqueza son los instrumentos de Maya para engañarte y atraparte en sus redes. Si deseas permanecer siempre como un hombre mundano con pensamientos bajos y deseos viles, por supuesto que puedes hacerlo. Estás en perfecta libertad. Puedes casarte con trescientas cincuenta esposas y procrear tantos niños como quieras. Nadie puede detenerte. Pero pronto descubrirás que este mundo no puede darte la satisfacción que deseas, porque todos los objetos están condicionados por el tiempo, el espacio y la causalidad. Hay muerte, enfermedad, vejez, cuidados, ansiedad, preocupaciones, temor, pérdida, decepción, fracaso, calor, frío, picaduras de serpientes y de escorpiones, abusos, sismos, accidentes, etc. No puedes tener tranquilidad mental ni por un segundo. Debido a que ahora tu mente está llena de pasión e impurezas, tu entendimiento es poco claro y tu intelecto está pervertido. No puedes comprender la naturaleza ilusoria del universo y la dicha eterna del Atma.

La pasión puede ser controlada eficientemente. Hay métodos poderosos. Después de controlar la pasión, disfrutarás de la verdadera felicidad proveniente del interior, del Atma.

No todos los hombres pueden convertirse en Sannyasins. Tienen distintas ataduras y apegos. Son apasionados y, por lo tanto, no pueden dejar el mundo. Están prendidos de sus esposas, hijos y propiedades. Tu planteo es totalmente erróneo. Es Asambhava, imposible. ¿Alguna vez has oído en los anales de la historia de la humanidad que este mundo haya quedado desocupado porque todos los hombres se hayan hecho Sannyasins? Entonces, ¿por qué traes este planteo absurdo? Éste es un truco ingenioso de tu mente para respaldar tus argumentos tontos y tu filosofía perversa, los que tienen como principios fundamentales la pasión y la satisfacción sexual. No hables de este modo en el futuro. Esto pone en evidencia tu insensatez y tu naturaleza pasional. No te preocupes por este mundo. Ocupate de tus asuntos. Dios es todopoderoso. Incluso si este mundo quedara totalmente desocupado porque todas las personas se retiraran a los bosques, Dios crearía millones de personas inmediatamente si lo quisiera, en un abrir y cerrar de ojos. Este no es asunto tuyo. Encuentra los métodos para erradicar tu pasión.

### **99. ¿A través de qué apertura el alma deja el cuerpo?**

Mientras Prana (157) tira hacia arriba y Apana (158) hacia abajo, la vida continúa. Pero en cuanto cualquiera de éstos se debilita, la fuerza vital sale. Si es Apana el que cede, entonces el Jiva saldrá del cuerpo a través de la cabeza, la nariz, las orejas o la boca. Si es Prana el que cede, entonces saldrá del cuerpo a través del ano.

## 100. ¿Qué es el cuerpo astral?

El cuerpo astral es el cuerpo sutil que está dentro de este cuerpo físico como la vejiga de un pelota de fútbol. Es la contraparte exacta del cuerpo físico. Está formado por los cinco órganos de acción, los cinco órganos de conocimiento, los cinco Pranas, la mente, el intelecto, Chitta o mente subconsciente, y el Ahankara o egoísmo. Algunos lo llaman "el doble". Este cuerpo astral es el que sale del cuerpo físico después de la muerte y se traslada al cielo. La muerte de este cuerpo astral a través del conocimiento del Eterno hace que uno se libere del ciclo de nacimientos y muertes.

**101. Hay 70 lakhs (159) de Sadhus en India y muchos crores (160) de rupias son gastados en vano in alimentar a esos Sadhus. Todos los Sadhus o Sannyasins son parásitos en la sociedad. El Sannyasin también debería trabajar en el campo político. No hay necesidad de llevar una vida de aislamiento o de que haya una orden de Sannyasa o Nivritti Marga (161). Queremos trabajadores solamente.**

Ese es un triste error. El informe del censo es falso. Los mendigos están incluidos en la lista de Sannyasins y Sadhus. Verdaderos Sannyasins son raros de encontrar. Pueden ser contados con los dedos. El verdadero Sannyasin es el único monarca en esta tierra. Nunca toma nada. Siempre da. Fueron los Sannyasins solamente los que hicieron el trabajo sublime y glorioso en el pasado. Son sólo los Sannyasins lo que pueden hacer maravillas ahora y también en el futuro. El nombre de Shri Shankara nunca podrá ser olvidado mientras exista el mundo. Fueron Swami Dayananda, Swami Vivekananda, Swami Rama Tirtha y Ramakrishna Paramahansa los que difundieron las enseñanzas sublimes de las escrituras y mantuvieron la religión hindú. Sólo un Sannyasin puede hacer verdadero Lokasangraha (162), porque tiene conocimiento divino, es un hombre de tiempo completo. Un verdadero Sannyasin puede cambiar el destino del mundo entero. Un Shankara muy poderoso fue el que estableció la filosofía del Kevala Advaita (163). Él aún vive en nuestros corazones.

Los Paramahansas se alimentaban con algunos trozos de pan y, a cambio, iban de puerta en puerta difundiendo las enseñanzas sublimes del Vedanta, los Upanishads, el Ramayana y el Bhagavata a lo largo y a lo ancho de la India. El mundo tiene una gran deuda de gratitud hacia ellos. Sus escritos hasta el día de hoy siguen siendo una guía para nosotros. Estudia algunos Shlokas o estrofas del Avadhuta Gita. Inmediatamente, te elevarás a las alturas magnánimas de la gloria y el esplendor divinos. Serás un hombre cambiado. La depresión, la debilidad, las preocupaciones y las tribulaciones desaparecerán en el acto.

Así como hay eruditos en investigación y estudiantes postgraduados en ciencia, psicología, biología y filosofía, debe haber Yoguis y Sannyasins postgraduados que dediquen su tiempo al estudio y la meditación para investigar sobre el Atma. Esos Yoguis postgraduados darán al mundo sus experiencias y logros en el campo de la religión. Formarán a estudiantes y los enviarán por el mundo para enseñar.

Es el deber de los hombres de familia, los Zamindars, Rajas y Maharajas (164) cuidar de las necesidades de estos Sannyasins. En retorno, esos Sannyasins cuidarán de sus almas. Así, la rueda del mundo girará suavemente. Habrá paz en la región.

Cada religión tiene una rama de ermitaños que llevan una vida de aislamiento y meditación. Hay bhikshus (165) en el Budismo, faquires en el Islamismo, faquires sufis en el Sufismo, padres y reverendos en el Cristianismo. La gloria de una religión se perdería completamente si le sacaras estos ermitaños, Sannyasins o aquellos que llevan una vida de renuncia y contemplación divina. Son estas personas las que mantienen o preservan las religiones del mundo. Son ellos las que dan consuelo a los hombres de familia cuando están en problemas y angustiados. Son los mensajeros de la sabiduría y la paz divinas. Son los que llevan el conocimiento del Atma. Son los que difunden la ciencia Adhyátmica (166) y las revelaciones de los Upanishads. Curan al enfermo, reconfortan al triste, cuidan al que está postrado en cama. Dan confianza al desesperado, júbilo al deprimido, fuerza al débil y valor al tímido impartiendo el conocimiento del Vedanta y la trascendencia del Mahavakya (167) de "Tat Tvam Asi" (168).

Se ha logrado la Svarajya (169) política pero, ¿puede ésta dar paz duradera y verdadera libertad al hombre? ¿Puede esta Svarajya política erradicar completamente los sufrimientos humanos y la ignorancia? ¿Puede solucionar los problemas reales de la vida? Tal vez reconforte un poco al hombre. Puede que tenga más manteca, pan y mermelada. Pero aún así, será miserable y desdichado, porque sigue inmerso en la ignorancia; no tiene conocimiento del Ser. Sólo el conocimiento del Ser puede dar felicidad duradera y beatitud eterna. Sólo Atma Svarajya o la experiencia del Atma o el propio Ser puede hacer a un hombre realmente independiente e inmortal. Atma Svarajya solamente puede darle la verdadera libertad, soberanía y satisfacción perfectas.

Incluso aquellos que trabajan en el campo político deben vivir en el espíritu del Guita y los Upanishads. Deben tener entrenamiento ético, autocontrol, sacrificio, disciplina espiritual y conocimiento de su verdadera naturaleza antes de entrar en el terreno político. Deben practicar las tres clases de Tapas (170) - físico, verbal y mental - mencionados en el Guita, y los Yamas y Niyamas (171)

de Patañjali Maharshi. Deben tener un exhaustivo conocimiento de la inmortalidad del alma, la naturaleza ilusoria de este mundo, la unidad del Atma o la unidad de la conciencia, la unidad de la vida. Deben comprender que el mundo entero es una sola familia. Sólo entonces ellos pueden servir, en verdad, al país y a sí mismos.

**102. Krishna no es el Señor. No es un Avatara (172). Era un pastor apasionado que jugó con las Gopis (173) con lujuria.**

¿Cuál era la edad del Señor Krishna en ese momento? ¿No era acaso un niño de siete años? ¿Puede haber habido un dejo de pasión en Él? ¿Quién puede comprender el secreto del Rasa Lila (174) y el Madhurya Bhava (175), la culminación del Bhakti más elevado, Atmanivedana o entrega total al Señor? Solamente devotos como Narada, Shuka Deva, Chaitanya, Mira, Hafiz, Ramananda, las Sakhis (176) o las Gopis son los que pueden comprender el secreto del Rasa Lila. Sólo las Sakhis están capacitadas para eso. ¿No hizo muchos milagros cuando era niño? ¿No demostró que era el Avatara del Señor Hari? ¿No dio el Virat Darshan (177) a Su madre cuando era sólo un bebé? ¿No destruyó a la serpiente Kaliya parándose sobre su cabeza? ¿No Se multiplicó como incontables Krishnas? ¿Quiénes eran las Gopis? ¿No eran seres ebrios de Dios que vieron sólo a Krishna en todas partes, y que se vieron también a sí mismas como Krishna? El sonido de la flauta Murali podía ponerlas en un estado de éxtasis divino o de santa comunión. Estaban por encima de la conciencia del cuerpo.

**103. Shri Rama era solamente un hombre corriente. No fue una encarnación de Dios. Lloró mucho cuando perdió a Su esposa. Sus lamentos desgarraron las nubes cuando Lakshmana cayó por tierra en estado inconsciente, herido por la flecha de Indrajit. ¿Por qué Rama, el Ser Supremo, olvidó Su verdadera naturaleza divina? Se hundió en un océano de dolor por la experiencia terrible de Sita. ¿Si Rama era consciente de Su verdadero Ser, por qué lloró la pérdida de Sita?**

La respuesta para esta pregunta es que, en verdad, Rama era el Ser Supremo. Nunca se movió ni hizo nada. Nunca estuvo sujeto a alegría o pena, nacimiento o muerte, placer o dolor.

Pero, durante toda su vida, Shri Rama actuó sólo como un hombre corriente. Tuvo que hacerlo porque Ravana tenía el don de que Devas, Asuras, Rakshasas, Yakshas, serpientes, osos, etc. no podían matarlo. Ravana, en su orgullo, había menospreciado la fuerza del hombre y, por lo tanto, sólo un hombre podía matarlo. Así que Shri Rama tenía que demostrar que era sólo un hombre corriente. De otro modo, si Rama se hubiese presentado como Dios, de acuerdo

con el don otorgado por Brahma, habría estado descalificado para destruir a Ravana.

**104. ¿Puede un difunto tomar forma material?**

Sí. No todos los espíritus poseen el poder de materialización. Solamente los espíritus avanzados que están dotados de poder psíquico pueden materializarse. Toman forma humana, se sientan en la silla en la sesión de espiritismo y se dan la mano con los participantes de la misma. También hablan. El tacto es tan tangible y tibio como el de un cuerpo humano vivo. En poco tiempo, la mano del espíritu se esfuma. También se han tomado fotografías de los espíritus.

**105. Me gustaría mucho saber dónde está actualmente el alma de mi marido. Estaré agradecido si usted pudiera explicarme qué le pasa al alma después de la muerte, qué méritos podríamos hacer para la paz del alma del difunto y si él puede vernos o escucharnos. ¿Hay algo de cierto en lo que dicen los espiritistas de que podemos conversar con los muertos a través de lo que llaman “médium”, la que responde es realmente la persona muerta?**

No te dejes fascinar por el espiritismo, la parapsicología, la visión a través de una bola de cristal, etc. Te llevarán por mal camino. La comunicación con los muertos y hablar con los muertos son todas modas pasajeras que no tienen conexión con la verdadera espiritualidad. El propósito de la vida es diferente. El objetivo es tomar conciencia de la naturaleza imperecedera de tu Ser. Sólo esto te otorgará dicha y paz perfectas.

El espíritu no nace ni muere. Del mismo modo en que una persona pasa de una habitación a otra, el alma pasa de un plano de existencia a otro. En el período entre la muerte y la reencarnación, el individuo agota cierta parte de sus Karmas en esferas más sutiles. A la hora señalada, el alma toma un nuevo cuerpo.

Los mejores medios de asegurar paz para el difunto son cantar Kirtan (178), incrementar tu Japa (179), aliviar la angustia de otras personas mediante el servicio desinteresado y la caridad, y hacer fervientes plegarias.

No trates de estar en comunicación con el alma de tu difunto marido. Eso obstruirá su marcha hacia regiones dichosas más elevadas y lo atará a la tierra. No trates de arrastrar a tu marido. Perturbarás su paz. El espíritu guía que controla al médium es ignorante y falso. Miente.

**106. Debemos dirigir todas nuestras energías hacia el logro del progreso económico de las masas. Si no malgastamos el tiempo y la energía en**

**difundir las ideas espirituales, en estudios del Guita y Sankirtan (180), y usamos esa energía para el otro fin mencionado, conseguiremos una mejora económica más rápidamente, tras lo cual, aquellos que lo deseen pueden indagar en filosofía y religión.**

**Debemos desarrollar nuestros poderes materiales y físicos, y llegar al mismo nivel de progreso, poder y comodidad que los países occidentales antes de poder divagar sobre filosofía y demás.**

En este mundo, se necesitan dos tipos de trabajadores, sociales y religiosos. Los trabajadores sociales se desenvolverán en su propio campo de actividad. Los trabajadores religiosos llevarán a cabo la difusión y diseminación del conocimiento espiritual. Un carpintero tiene su campo de trabajo y un electricista tiene el suyo. No le puedes pedir a un carpintero que haga el trabajo del electricista y al electricista que haga el trabajo del carpintero. El desarrollo social, económico, político e industrial y el trabajo constructivo en esas direcciones son muy necesarios. No hay que ignorarlos.

Sin embargo, solamente la religión puede salvar a las personas. Sin religión, el hombre no tiene fundamento. Incluso aquellos que trabajan en los otros campos no pueden hacer un buen trabajo sin disciplinarse, sin tener una base espiritual, sin preparación religiosa, sin practicar Ahimsa, Satya y Brahmacharya (181). Líderes egoístas y corruptos echan a perder a la sociedad. Luchan a favor de su superioridad y poder.

Pan, manteca, mermelada y buenas galletitas no pueden darte paz eterna. Las comodidades son enemigas de la vida espiritual y de la paz. Arrastran al hombre hacia abajo. Después de todo, el hombre necesita poco en esta tierra. Pensarás en Dios solamente cuando estés en la adversidad. Lo que se necesita es riqueza espiritual, que es inagotable.

Ese trabajo que quita la ignorancia del hombre y le da felicidad puede erradicar los sufrimientos humanos completamente y dar beatitud eterna. Ese trabajo es la difusión religiosa. Ese trabajo es la diseminación de Bhakti y el conocimiento de Yoga y Vedanta. Es la mayor gloria de las actividades humanas. Este es el Yajña (182) o Yoga superior. Este es el Jñana Yajña (183), el más elevado de todos los Yajñas.

Sólo India posee la riqueza divina suprema. Incluso las personas más ricas de las diferentes partes del mundo vienen a los Himalayas para practicar Yoga, para pedir la guía espiritual de los Rishis, yoguis y sabios, y para adquirir esta riqueza imperecedera.

La felicidad no proviene de la riqueza. Las naciones occidentales están muy intranquilas a pesar de su enorme riqueza. De esto podemos inferir que solamente la vida espiritual puede dar verdadera paz y felicidad eternas.

**107. ¿Cómo ve el yogui, con su visión yóguica, los elementos sutiles de la materia?**

Así como tú ves los objetos materiales con la ayuda de un instrumento material con forma de ojo, el yogui ve los objetos más sutiles con la ayuda de instrumentos más sutiles. Con excepción del plano de la intuición, en todos los otros planos inferiores, existe una relación sujeto-objeto en lo que concierne a la cognición. La única condición es que el instrumento usado para percibir el objeto sea del mismo material que el objeto de percepción.

Para comprender mejor la visión exacta del yogui, tú mismo debes convertirte en yogui.

**108. ¿Si todo está predestinado y planeado de antemano por el Señor, por qué razón se esfuerza el hombre en hacer y deshacer las cosas? ¿Los repetidos fracasos con respecto a cierto trabajo también deben ser considerados como la Voluntad del Señor? ¿Obtenemos lo que nos merecemos o es acaso que no somos aptos para aquello que deseamos? Mi cerebro limitado está eludiendo dar una respuesta clara para esta duda. Le pregunto lo mismo a su cerebro superior para resolver esta incertidumbre, espero que usted lo haga.**

Es cierto que todo está predestinado y planeado de antemano por el Señor; y todo tiene lugar solamente de acuerdo al mandato divino. Dios también ha dado a las personas libre albedrío para hacer lo correcto o lo incorrecto, para discernir entre el Preyo Marga (184) y el Shreyo Marga (185). Si uno está dotado de verdadera sabiduría respecto a la naturaleza fugaz y dolorosa de los disfrutes mundanos, puede hacer un gran esfuerzo en la dirección correcta para hacer o deshacer su Prarabdha, la parte del Karma maduro que debe ser experimentado en este nacimiento. Sin la gracia especial del Señor, nadie puede decidir por sí mismo. Incluso para la Experiencia de Dios, se necesita de la gracia del Señor. Para obtener la gracia del Señor, debe haber un intenso Purusha Prayatna (186), conocido también como Purushartha, lo que se proclama en el famoso "Yoga Vasishtha".

Ya sea que uno fracase o que tenga éxito en una empresa, es sólo el efecto de la gracia y la voluntad del Señor. Acepta todo a la luz de la indiferencia del Vedanta. Sé un testigo silencioso y regójate con el misterio del Señor.

En realidad, todo el mundo obtiene lo que merece; nada más, nada menos. La ley divina es totalmente diferente de la del hombre. La Ley, el Veredicto y el

Juicio del Señor son terminantes e incuestionables. No hay posibilidad de soborno allí. Su ley es siempre imparcial, uniforme y pareja con toda la humanidad, no solamente con la humanidad, sino con toda Su creación.

La aspiración por el lado mundano no es más que una expresión del egoísmo que se manifiesta en cada momento de la vida del hombre a través de sus acciones, sus pensamientos y su palabra. A menos que sea, como ya dije, legado del Señor, el ser humano no puede lograr en esta tierra nada mundano ni espiritual. Dios ayuda a aquellos que se ayudan, con tal de que aquello que se desea esté en estricta conformidad con los mandatos sagrados. Desde la cuna hasta la tumba, desde el nacimiento hasta la muerte, desde el momento en que es consciente hasta el del descanso eterno, el factor que guíe al hombre debe ser el propio esfuerzo, el propio esfuerzo, el propio esfuerzo y el propio esfuerzo solamente, sobre la base de la entrega, sin preocuparse por los resultados.

**109. A pesar de que todos estos años he asistido a Satsangas y he estado haciendo Japa y Dhyana (187), aún no tengo una creencia firme en Dios y Su nombre. Aún hay Moha por la familia, la posición, el dinero y la vida mundana. Confieso que es extraño, Swamiji.**

Maya es muy poderosa y, excepto en casos muy infrecuentes, cuando los Samskaras son muy fuertes, el gusto para una vida de contemplación no se manifiesta en el hombre. Indudablemente, Satsanga, Japa y Dhyana ayudan mucho al Sadhaka, pero el Avarana de Avidya, el velo de ignorancia, es tan denso que no bastan para atravesarlo. Solamente crean Samskaras que toman forma en futuros nacimientos. Pero si al mismo tiempo practicas Vichara, desarrollas Viveka y cultivas Vairagya, entonces, el progreso es sumamente rápido. Vairagya y Viveka son absolutamente necesarios. Sin éstos, ninguna cantidad de Satsanga, Japa o Dhyana dará resultados inmediatos. Maya es sumamente poderosa, sólo puede ser aniquilada mediante Dridha Vairagya, intenso desapego.

**110. Swamiji, últimamente no puedo leer mis libros de clase. Tan pronto como los tomo, siento que no vale la pena estudiarlos, ya que no contienen el elemento que podría satisfacer a mi alma hambrienta.**

¡Querido niño! Es demasiado pronto para renunciar al mundo. Además, tienes a tus padres. Debes servirlos bien. Gana tu medio de vida por medios honestos. Trabaja mucho. Al mismo tiempo, adopta el Nimitta Bhava: trabaja como un instrumento en Sus manos. Cultiva esto. También lleva adelante tus estudios. Sin duda, el conocimiento de este mundo fenoménico no te otorgará Moksha. Sin embargo, tiene su utilidad. Nada es malo en sí mismo; lo que importa es el uso que le damos a esa rama particular de conocimiento.

Simultáneamente, trata también de hacer tu Sadhana personal. Practica lo mejor que puedas mis *Veinte Instrucciones Espirituales Importantes*. Mantén el diario espiritual. Ten siempre presente el objetivo. Cuando llegue el momento, Dios mismo facilitará tu renuncia.

### **111. ¿Cómo se combinan la vida y la meditación?**

No hay ningún hombre en el mundo que no sea divino por naturaleza. La divinidad en el hombre difiere solamente en grado, pero no en esencia. Incluso el llamado ateo tiene un rayo de divinidad en él. Ningún hombre carece de las tres Gunas - Sattva, Rajas y Tamas (188) - en sus diferentes proporciones. Ya sea que uno sea un escéptico, un ateo o un nihilista, esa parte de Sattva que permanece en el hombre lo ayuda a hacer algunas acciones virtuosas que resultan en posteriores acciones de naturaleza semejante, en este nacimiento o en algunos nacimientos futuros. Mientras lleva a cabo acciones Rajásicas y Tamásicas, también tiene acciones Sáttvicas según el grado de pureza o Sattva que haya en él. Ningún hombre en el mundo tiene solamente acciones crueles, ya sea ladrón, delincuente o pirata. Todo hombre tiene en la vida tanto acciones virtuosas como acciones malas. Es decir, es proclive a hacer acciones mezcladas mientras está bajo las garras de Prakriti (189). Cuando lleva a cabo acciones virtuosas, su mente se inclina hacia lo divino, por muy poco que sea. Experimenta un sentimiento de júbilo interior, aunque no pueda decir a qué se debe. La meditación es esencialmente Sáttvica. Cuando la vida se ennoblece, seguramente el hombre piensa en Dios.

En conexión con esto, debemos recordar que las mismas acciones Sáttvicas deben ser consideradas como adoración o meditación. La meditación no necesariamente implica sentarse solo en un rincón o sitio apartado y pensar en Rama, Krishna, Jesús o Mahoma, u ofrecer plegarias audibles o mentales. Las acciones que tienden a purificar la vulgaridad del individuo deben ser consideradas en conjunto como meditación. Por lo tanto, la vida en el hombre común es, en gran medida, meditación combinada con Ajñana (190). Si se practica la meditación deliberadamente según las instrucciones de un Guru que, necesariamente, debe ser un alma más evolucionada, el hombre no puede sino llevar a cabo acciones desinteresadas con los Bhavas (191) de Akartritva (ausencia del sentido de agente) y Abhoktritva (ausencia del sentido de ser el que disfruta) para hacer y sentir su vida más y más alegre, instructiva y atractiva. En esta última forma, que es un paso deliberado, el hombre evoluciona muy rápidamente con la velocidad de un relámpago, mientras que en la anterior, el hombre avanza al paso de un caracol.

Así se combinan vida y meditación.

**112. ¿Además del Guru, cree usted que hace falta un mediador para permitirnos alcanzar la Experiencia del Ser?**

Sí, sí. Esa es la Deidad tutelar o el Ishta Devata. La mente no puede elevarse de golpe más allá de sí misma. El ego rara vez corta su propia garganta. Su conciencia encontrará muy difícil experimentar la Conciencia Cósmica. Por tal razón, se elige el Nombre y la Forma de una Deidad sobre los cuales meditar. A su debido tiempo, esta Deidad se manifiesta ante uno y hace el trabajo de aniquilar el ego y la mente, permitiendo alcanzar la Conciencia Cósmica.

**113. ¿Qué necesidad hay de alcanzar Moksha, Swamiji?**

Para comprender esto debes recurrir a Satsanga y al estudio de las escrituras. Un intelecto que está nublado por toda clase de deseos y Samskaras negativos no podrá siquiera comprender la necesidad de Moksha. Tal intelecto es Asúrico (192). Lee el Guita. Asiste a Satsangas. Escucha los discursos de los santos y Sannyasins. Entonces, surgirá Viveka (193) en ti. Comprenderás que este mundo está lleno de dolor y pena. Entonces, la casa, el automóvil, la pequeña posición y el sueldo que tienes ahora no te satisfarán. Tus aspiraciones crecerán. Querrás liberarte.

Lleva gran trabajo construir la lente de un microscopio. Sólo después de mucho pulir, puedes mirar más allá. De forma semejante, sólo después de mucho estudio y Satsanga tu intelecto llega a pensar en el más allá.

**114. ¿Puede ser que un hombre lleve una vida virtuosa, sea caritativo, sincero y noble, trabaje para el bien de la comunidad y muera como un buen hombre, sin aspirar a nada más allá en esta vida?**

Si llevas una vida virtuosa y mueres, morirás como un buen hombre, no como un santo. No lograrás Moksha.

Tienes cientos de buenos hombres pero, ¿cuántos santos? Incluso es raro encontrar verdaderos aspirantes espirituales en este mundo. Aún en tu categoría de "buenos hombres", hay grados. ¿Cuántos buenos hombres puedes encontrar del tipo de Gandhiji?

¿Qué hacen tus buenos hombres? Pueden ser sinceros y nobles; pueden ser caritativos y piadosos. Pero ellos también pueden ser muy egoístas. Acumulan riqueza y cuidan solamente de su propia esposa e hijos. ¿Acaso sienten que todos los niños son suyos? Cuando traen dulces del bazar, ¿le dan primero a los niños de otros? No, no. Porque no tienen conocimiento de la Verdad de que un único Ser vive en todos. ¿A menos que este conocimiento de la Verdad despierte en ellos, a menos que mediten en esta Realidad Suprema y luchen por

alcanzar esa Experiencia del Ser, cómo pueden desarrollar la renuncia y el verdadero espíritu de servicio desinteresado?

Ser un buen hombre es indudablemente mucho mejor que simplemente ser un animal humano lleno de cualidades crueles. Pero es solamente un medio para un fin; es sólo un paso más cerca del objetivo, no el fin o el objetivo mismo. El objetivo es la Experiencia del Ser o Moksha. Para lograr eso, debes ser bueno y hacer el bien; y debes hacer lo más que puedas por cultivar el discernimiento, el desapego y una actitud correcta ante la vida; debes meditar, hacer Japa y Kirtan, y estudiar las escrituras. Entonces, por la gracia de Dios, ¡lograrás el objetivo!

**115. ¿Cuál es la técnica de concentración en las 18 partes del cuerpo que aconseja el sabio Yajnavalkya para lograr Pratyahara (194)? Por favor, explíquelo en su totalidad.**

La técnica de concentración dada por el sabio Yajnavalkya consiste en un proceso de retiro gradual y progresivo de la mente y el Prana desde una parte del cuerpo a otra, empezando por los dedos gordos de los pies y avanzando hacia arriba mediante una sucesión de actos de concentración y retraimiento, a través de los distintos centros ocultos del cuerpo, llegando finalmente a la coronilla, en la cabeza.

Mediante este proceso, la mente y el Prana son llevados totalmente afuera del cuerpo y centrados finalmente en la cima de la cabeza donde el practicante se sumerge en profunda meditación.

Las 18 partes mencionadas por el sabio Yajnavalkya son dadas a continuación:

1. Dedos gordos de los pies.
2. Tobillos.
3. Pantorrillas
4. Parte entre las pantorrillas y las rodillas.
5. Centro de las rodillas.
6. Centro de los muslos.
7. Ano.
8. Centro del cuerpo, parte debajo de la cintura.
9. Genitales.
10. Ombligo.
11. Corazón.
12. Cavidad de la garganta.
13. Raíz del paladar.
14. Raíz de la nariz.
15. Globos oculares.

16. Entrecejo.
17. Frente.
18. Coronilla.

Cuando los sentidos están activos, la mente se vuelve extrovertida. En consecuencia, la concentración es pobre. Los sentidos se activan mediante el juego de Prana. Al retirar Prana, las diferentes partes del cuerpo permanecen quietas y se inhibe su actividad. Aquí, en esta técnica, el retiro eficaz de Prana se logra mediante el retraimiento de la mente. Este retiro de Prana no se logra tanto por un proceso de Pranayama como mediante la utilización de la interconexión entre Prana y la mente. Cuando la mente es firmemente retirada después de un breve período de profunda concentración sobre una parte particular, automáticamente, junto con la mente, el Prana también se retrae. Prana sigue a la mente.

Así, paso a paso, se retira Prana desde los dedos gordos de los pies hacia arriba, hasta que llega a la región de la coronilla. Para entonces, el meditador estará ajeno al cuerpo. En ese estado, la meditación continúa sin perturbación y se vuelve muy efectiva.

Éste es uno de los procesos para entrar en imperturbable e intenso Dhyana. Siéntate en tu Dhyana Asana (195). Crea la atmósfera y el Bhava apropiados cantando un poco el Pranava Mantra, Om. Después, niega el universo entero, incluyendo esta tierra. Cuando llegues al estado en que eres consciente solamente del cuerpo, comienza este proceso de retraimiento.

Cerrando tus ojos, dirige tu mente primero hacia los dos dedos gordos de los pies. Concéntrate allí. Luego, lleva la mente gradualmente desde la región de los dedos de los pies hasta el siguiente punto, los tobillos. Ahora, concéntrate allí. Luego, retírate al tercer punto, las pantorrillas. Concéntrate allí. Después, retírate a la cuarta parte y así sucesivamente. Después de algunos días, dependiendo del interés y la seriedad con que lo hagas, podrás hacer la serie entera de 18 partes y alcanzar el lugar de meditación en la coronilla en poco tiempo tras sentarte en meditación.

### **116. Swamiji, siento que no he comprendido apropiadamente los Mahavakyas y su trascendencia.**

Te lo explicaré. Escucha con atención.

El primer Mahavakya es: "Prajñanam Brahma. *La Conciencia es Brahman*". Éste es Lakshana Vakya (196). El Maestro da al estudiante la definición de que la Pura Conciencia es Brahman.

Luego, el Maestro dice: “Tat Tvam Asi. *Tú eres Eso*. Tú eres la Conciencia Pura que todo lo penetra”. Esto es conocido como Upadesha Vakya (197).

Después, el estudiante reflexiona sobre lo que el Maestro le enseñó, “Aham Brahmasmi. *Yo soy Brahman*”. Éste es Anusandhana Vakya (198).

Finalmente, el estudiante experimenta que ese Ser que está dentro de él es Brahman: “Ayam Atma Brahma. *Este Atma es Brahman*”. Éste es Anubhava Vakya (199).

¿Lo has comprendido ahora?

**117. Escribo para informarle que debido a la práctica excesiva de Nauli (200), Uddiyana Bandha (201) y Pranayama (202), los intestinos me están doliendo mucho. Me es difícil incluso acostarme de costado y respirar. A pesar de todo, estoy practicando mis posturas yóguicas y Kriyas (203) con regularidad. Tenga a bien escribirme lo antes posible si es que hay algún motivo para alarmarse. También, por favor, indíqueme algún método para liberarme de este dolor excesivo a ambos lados de los pulmones.**

No hay causa en absoluto para alarmarse por el dolor que experimentas ahora. Suspende Nauli y Uddiyana durante tres o cuatro días. Puedes seguir practicando Pranayama, pero evita las prácticas del tipo de Bhastrika durante este período. Descansa un poco. No vayas a los extremos. Recuerda el dicho, “*Ati Sarvatra Varjayet*”. Los excesos en todo respecto deben ser evitados. Mantén un punto medio.

Con respecto al tipo de Pranayama, por el momento puedes practicar Sukha Purvaka (204), es decir, hasta que te sientas mejor. Estarás bien si das un poco de descanso a las vísceras abdominales.

Cuando creas haber vuelto a la normalidad, retoma todos los Bandhas, Mudras, Kriyas y Bhastrika Pranayama que estabas practicando. ¡Sé siempre moderado! ten en cuenta que sólo puedes lograr un progreso sólido mediante esfuerzos modestos y sinceros, y no por las prácticas inmediatas, no deseables e imprudentes con el fin de adquirir las experiencias dichas en un abrir y cerrar de ojos.

Camina al aire libre. Descansa de espaldas en Shavasana (postura del cadáver). Repite tu Ishta Mantra (205) para invocar las bendiciones del Señor. Haz fomentos en las partes afectadas (costillas) con agua caliente mezclada con un poco de trementina. Espolvorea con talco. Después del masaje, puedes pasar un poco de aceite. Seguro que te aliviará.

**118. ¿Por qué se les impone a los Sadhus y los Sannyasins mendigar su comida? ¿Las faltas y las malas intenciones del que da la comida no van junto con su caridad y alteran la paz mental de los Sadhus y Sannyasins mediante su influencia contaminante?**

Un verdadero Sadhu o Sannyasin genuino es aquél que no tiene el más mínimo apego por el mundo. Tales Sadhus son Brahma-Nishtha Purushas (personas con el pensamiento constante en lo Divino o Brahman) que descuidan incluso sus necesidades básicas y no deben cocinar su comida. Cocinar para uno mismo genera en cualquier persona un deseo de preparar este plato o aquél otro, de disfrutar de este dulce delicado o de alguna otra cosa. Causa Jihva Chapalya (inquietud de la lengua). Siendo que el objetivo de toda Sadhana es el de controlar a la mente, para lo cual el control de la lengua es uno de los mejores medios, cocinar para sí mismo está prohibido para el Sadhu y Sannyasin; y en lugar de eso, se les permite mendigar sólo para llenar el estómago medianamente. Así que mendigar no es una falta para un Sadhu o Sannyasin.

El fuego del Tapas resultante de las prácticas de Japa, Pranayama, Svadhyaya (206) del Bhagavata y otros textos semejantes, quema todas las impurezas que podrían afectar al que tiene la embriaguez de Dios cuando toma comida de almas no evolucionadas ni desarrolladas, ya sean éstas Brahmanas o parias.

**119. ¿Por qué se les dice locos a los filósofos? ¿Hay algo malo en los filósofos o en las personas que los llaman así?**

Comparado con el hombre mundano, el filósofo es una persona loca porque no tiene gran interés en lo aparente como sucede con el otro. Para el filósofo, el mundo externo es solamente una apariencia, pero para el hombre mundano, es todo real y eterno. No hay nada malo en ninguno de los dos; la palabra “loco” es usada solamente como un atributo mutuo y relativo. Lo que el filósofo dice, el ignorante no puede creer; y lo que el ignorante experimenta, el filósofo no.

**120. Swamiji, ¿cómo surgió Maya en Brahman?**

Ésta es un Ati-prashna o pregunta trascendental. Encontrarás que esta pregunta aparece en tu mente de distintas formas: ¿Cuándo comenzó el Karma? ¿Cuándo y por qué fue creado el mundo? ¿Por qué hay mal en el mundo? ¿Por qué el Inmanifestado se manifestó?, etc. En el Yoga Vasishtha, Rama hace la misma pregunta y Vasishtha le dice: “Estás poniendo el carro delante del caballo. No te beneficiará en absoluto indagar sobre esto. Medita y experimenta a Brahman. Entonces, conocerás la respuesta a esta pregunta. El problema mismo habrá desaparecido para entonces”. Nadie puede responder a esta pregunta. Cuando el conocimiento alborea, la duda misma desaparece. Por lo tanto, no hay respuesta en absoluto para esa pregunta.

El Brahma Sutra dice: *Lokavat Tu Lila Kaivalyam* (207). Es solamente para aplacar tu duda. No es realmente una respuesta, porque no puede haber ninguna respuesta. Aún así, la pregunta surgirá en el caso de todo buscador de la Verdad. No puedes ayudar. Tendrás que usar tu discernimiento, aplacar la duda, y luego, mediante Sadhana intensa y meditación, experimentar a Dios. Entonces, la duda desaparecerá. Un gran Yogui y Jñani estuvo preocupado con esta duda durante doce años. Entonces, me dijo: “la preocupación ha terminado ahora. Me molestó durante doce años. No podía encontrar una respuesta. Así que he dejado esa búsqueda y he recurrido a la meditación, el Japa y el Kirtan. Ahora encuentro paz y progreso”. La fe en el Guru, en el Grant Sahib (208), el Kirtan, el Japa, la meditación y la práctica de la rectitud te permitirán progresar en el sendero espiritual y te llevarán a Aquello donde no hay interrogatorio posible.

**121. Me doy cuenta de que el contentamiento (209) da paz. Pero tengo una duda. Si me vuelvo contento, todas mis ambiciones morirán. Me volveré letárgico y perezoso. Debido a mis distintas ambiciones, me muevo de aquí para acá, me esfuerzo y soy enérgico. Tenga a bien aclarar esta duda que tengo. Estoy muy confundido.**

El contentamiento nunca puede hacer que te vuelvas ocioso. Es una virtud Sáttvica que propulsa al hombre hacia Dios. Da fuerza mental y paz. Obstaculiza los esfuerzos superfluos y egoístas. Abre el ojo interior del hombre y desvía su mente hacia la meditación divina. Torna su energía hacia canales internos y Sáttvicos. Transmuta la energía grosera - la codicia que incita al hombre hacia esfuerzos egoístas - en Ojas o energía espiritual. El hombre que está contento está lleno de Sattva. Está más lleno de energía. Está hacia adentro. Tiene una vida interior en el Atman. Está siempre tranquilo. Hace más trabajo calmadamente y con la mente concentrada. Ha reunido todos los dispersados rayos de la mente. ¿Lo comprendes ahora?

Es debido a la fuerza del contentamiento que los Sadhus, Sannyasins, Faquires y Bhikshus se mueven por el mundo despreocupados, viviendo de Bhiksha. El contentamiento es lo que da fuerza a un aspirante para recorrer el sendero de la Experiencia del Ser y lo anima para marchar valientemente por el sendero escabroso y espinoso de la espiritualidad.

**122. En todas las materias con que está conectada, la ciencia nos da una descripción precisa de cómo es que algo está hecho y cómo crece. También nos da las señales sucesivas que caracterizan su crecimiento. ¿Hay en la práctica del Yoga algún indicio que permita medir el progreso del aspirante; por ejemplo, las experiencias que tendría después de unos tres meses de práctica, otras que encontraría después de un año, etc.?**

La práctica de los distintos Yogas produce diferentes experiencias. La práctica de Pranayama y Hatha Yoga Kriyas, por ejemplo, daría una serie gradual de experiencias psíquicas. Ver distintas luces etéreas y escuchar ciertos sonidos Anahata (210) pertenecen a esta categoría. Los sabios que han expuesto estos Yogas han dado etapas muy definidas de la experiencia espiritual. En la medida en que Kundalini pasa de un Chakra a otro, el yogui tiene ciertas experiencias definidas y comprobables. Esto se debe a que cada Chakra controla un Tattva (211) particular, y su dominio, por lo tanto, da experiencias específicas.

De forma semejante sucede con la Sadhana Tántrica. Se ha dado una lista detallada de sus experiencias espirituales. Cada Sadhana tiene su propio Siddhi (212); y por lo tanto, las experiencias de los Sadhakas que siguen una Sadhana en particular son siempre las mismas.

Sin embargo, éstas son todas experiencias inferiores. Son experiencias psíquicas que no denotan, necesariamente, el progreso espiritual del aspirante. Incluso las experiencias de conmoción que tiene el Bhakta (213), de derramar lágrimas, etc., aunque no están clasificadas perfectamente como las del practicante de Hatha Yoga, no necesariamente demuestran progreso espiritual.

Cuando uno entra en el dominio del Espíritu, entra en el círculo del Infinito. Infinitos son los Yogas e infinitas son también las experiencias. Cada hombre tiene su propio Yoga. Esto se debe a que ha traído sus propios Samskaras y Vasanas, y lucha a su modo por llegar al objetivo. Estos dos, interactuando entre sí, le dan sus distintas experiencias. Por ejemplo, en la medida en que se acerca al Ser trascendental, infinito e inmortal, el aspirante disfruta de gran paz interior y una felicidad indescriptible. No es fácilmente afectado por lo que ocurre alrededor. No sólo eso. Puede irradiar paz y felicidad a todos aquellos que entren en contacto con él. Se vuelve bueno e irradia bondad. Esta es la señal más importante del progreso espiritual. Dios es bondad perfecta. Por lo tanto, el aspirante que progresa hacia la Experiencia de Dios, crece en bondad. Sus rasgos negativos desaparecen lentamente y son reemplazadas por las virtudes sublimes. Si este elemento que es el esencial no está ahí, todas las otras visiones y sonidos son prácticamente inútiles. Por su sola presencia, el yogui avanzado puede inspirar para que las personas lleven una buena vida, libre de odio y malicia. Su corazón está lleno de amor cósmico y, por lo tanto, sirve a todos espontánea y desinteresadamente. Éstas son todas señales verdaderas del progreso espiritual.

Pero, más allá de todo eso, está la experiencia final. Eso es indescriptible. Paz, felicidad e imperturbable tranquilidad mental; esas son todas señales importantes de progreso, pero no constituyen el objetivo. El fin es convertirse en Dios. Uno debe unificarse con Dios. Esto se logra mediante la práctica

incesante de la meditación después de establecerse en la virtud y la bondad. No hay palabras que puedan describir esa experiencia suprema en la que el yogui siente que es uno con Dios.

**123. ¿Cómo pudo Shri Shankaracharya tener devoción por Sakara Brahman (214) cuando era un Advaitin (215) y sus tratados filosóficos prueban que creyó en el Ser sin nombre y sin forma?**

¡Es porque Jñana y Bhakti son esencialmente lo mismo! Mira los distintos Stotras (216) que ha escrito. Indican claramente que había desarrollado la devoción a un grado muy alto. Atmanivedan, entrega de uno mismo a Dios, resulta en Jñana; y Jñana es sinónimo de Para-Bhakti (217).

Las personas, en la actualidad, condenan Bhakti y piensan que es inferior al Jñana Yoga. No tienen conocimiento de Bhakti. Piensan que pueden saltar inmediatamente a la Sadhana del Jñana Yoga. En verdad, no tienen nada de fe en Dios. Sólo adquieren un poco de conocimiento intelectual de Dios. Esto no les sirve. El Jñana Yoga sin los preparativos necesarios es inútil.

**124. ¡Swamiji! Encuentro algunos lugares como Nagore, Shirdi, Tiruvannamalai y Rishikesh siempre llenos de Shanti (218) y con cierta clase de felicidad espiritual. ¿Puede ser, Swamiji, que estos lugares hayan sido influenciados por la personalidad del santo que vivió allí, su Tapasya (219) y Siddhi, y que la misma atmósfera conserve ese carácter sagrado por mucho tiempo?**

Sí, sí. Y no solamente eso. El santo mismo puede vivir en esos lugares. El sabio liberado tiene la alternativa de fundirse en Brahman o vivir en forma sutil y llevar a cabo el trabajo de Lokasangraha (220), guiando a los aspirantes y despertando el fervor religioso en las personas. Esta motivación se manifiesta en algunos Jivanmuktas (221) de conformidad con la voluntad suprema de Dios. Por lo tanto, el lugar en el que el santo practicó Tapas y obtuvo Siddhi, que puede ser escogido por el espíritu invisible del santo como su morada permanente, se convierte en morada de las cualidades divinas del santo como paz, dicha y sabiduría.

**125. Los sentidos, en general, están dirigidos hacia afuera. Se dice que si son orientados hacia el interior, uno podrá obtener Mukti. ¿Qué significa orientarlos hacia el interior?**

Piensa en el Señor Rama y repite “Ram, Ram”. Cuando repitas “Ram” mentalmente, ten presente la imagen de Rama. Los sentidos se retractarán.

Los ojos van hacia los objetos y los oídos hacia los distintos sonidos. Cuando repites “Ram, Ram” en voz alta, los oídos oyen solamente “Ram, Ram”; y no se van. El ojo interior verá solamente la imagen de Rama. La mente se concentrará en Dios. No irá hacia los objetos. Mira hacia el interior. También puedes hacer Pranayama. Detén la respiración. Prana es el que da fuerza a los sentidos. Retracta el Prana y trata de centralizarlo con el propósito de que los sentidos no tengan vigor para correr hacia afuera. Mediante la práctica gradual, los sentidos serán absorbidos en la mente. La mente se concentrará y estará absorta en el Ser. Ese es el estado de superconciencia o Samadhi. Práctica diaria.

**126. ¿Es posible volverse completamente desprovisto de deseos? Los psicólogos occidentales dicen que es imposible abandonar todos los deseos.**

Los psicólogos occidentales son bebés. En el Yoga Vasishtha y en los Yoga Sutras de Patañjali, se menciona que la total ausencia de deseos es Moksha. Un Jivanmukta no tiene ningún deseo. El deseo es imperfección. Un Jivanmukta es un alma perfecta. ¿Cómo puede haber deseos en él? ¿Cómo pueden estar juntas la perfección y la imperfección? Por lo tanto, es completamente posible estar libre de todos los deseos.

**127. Los psicólogos no aceptan que haya un estado de superconciencia. Aceptan solamente los estados consciente y subconsciente.**

Sólo porque un búho diga que no hay luz, ¿no hay luz? De forma semejante, el profesor “búho” dice que no hay superconciencia. Porque un profesor búho diga que no hay superconciencia, ¿deja de haber superconciencia acaso? Estudia el Yoga Vasishtha que ratifica la existencia de la superconciencia. El que niega la superconciencia es como el búho que niega la luz simplemente porque no puede verla.

**128. No puedo practicar meditación durante más de diez minutos. Después de ese tiempo, mi mente empieza a pasear por objetos sensuales.**

Cuando desarrolles Ruchi o gusto por Dhyana y Japa, podrás sentarte más tiempo para estas prácticas. Antes de acostarte, así como a las 4 de la mañana y antes de almorzar, debes practicar Japa y meditación. Del mismo modo en que tomas el té tres o cuatro veces por día, también debes hacer Japa tres o cuatro veces por día. No te preocupes si la mente pasea. Mediante la práctica gradual, la controlarás. Canta Kirtan cuando la mente esté muy inquieta. También haz Nama-smaran (222) mientras caminas y trabajas – “Shri Ram, Shri Ram”.

Si no puedes sentarte durante mucho tiempo en Padmasana (223), puedes sentarte en un sofá y practicar Japa y meditación. No es necesario que te sientes en Padmasana.

Deja la cebolla y el ajo completamente. *Déjalos completamente*. No los prepares en absoluto en casa. Si tratas de reducirlos, un día comerás un poco y otro día te tentarás de comer una buena cantidad. Un fumador que quiere reducir la cantidad de cigarrillos, fuma poco por algunos días pero al cabo de un tiempo vuelve a fumar en exceso, como si se desquitara por todo lo que no fumó en esos días. Por lo tanto, deja la cebolla completamente.

Si le das a una vaca sabrosas semillas de algodón y tortas de aceite (224), dejará de pacer en los campos de tu vecino, dejará su hábito de andar errante en busca de pasto. Ahora tu mente está corriendo tras las *Rasagullas* y *Pedas* (225) que ha saboreado. Pero si le das la dicha de Japa y meditación, la mente no correrá más tras los objetos mundanos. Cuando desarrolles Ruchi por el Japa y la meditación, la mente dejará su hábito de andar errante.

**129. Estoy en un dilema debido a que no sé cuál debería ser el objetivo de mi vida. Me han dicho que si sé esto, será más fácil para mí meditar. ¿Usted podría decirme cómo descubrir la respuesta para esto?**

El objetivo de la vida es la Experiencia de Dios. Unificarte con Jesús es el objetivo de la vida. Transmutar los instintos brutales y volverse divino es el objetivo de la vida. Si controlas la cólera, erradicas el egoísmo y desarrollas tolerancia, compasión, desprendimiento, generosidad, valor e indulgencia, te volverás divino. ¿El egoísmo es bueno? No. Así que vuélvete desinteresado. ¿La avaricia es buena? ¿La cólera es buena? ¿La lujuria es buena? ¿La vanidad es buena? Éstos constituyen la naturaleza más baja de hombre. Así que deshazte de ellos y vuélvete desinteresado, generoso, paciente, tolerante, puro y humilde. Ese es el objetivo.

**130. ¿No estará uno quebrantando el propio Dharma tomando Sannyasa y descuidando los deberes que tiene hacia sus padres y personas a cargo? ¿Los parientes dependen de uno en verdad?**

La noción de que los otros dependen de uno es atribuible al engaño absoluto. Sólo Dios cuida de todos. Engañado, uno piensa que es uno el que está manteniendo a sus parientes y allegados, y pasa por interminables problemas, miserias y disgustos. Incluso si te convirtieras en monje, Dios arreglaría todo y mantendría a tu familia. Y no habrá falta alguna en ti, siempre que tengas un intenso Vairagya. Swami Rama Tirtha tenía un ardiente Vairagya; así que renunció a su trabajo, dejó a su esposa y a sus dos hijos jóvenes, y tomó Sannyasa. De forma semejante, el Señor Buda renunció a su reino y se convirtió en renunciante.

**131. ¿Puede una persona, realmente, ayudar a otros en este mundo, o tal idea es atribuible a una ilusión de la mente? ¿No es cierto acaso que un hombre**

**puede elevarse o caer sólo como consecuencia de su propio Karma y que los Karmas de otros no pueden tener ningún efecto sobre él? ¿No es que la persona se encuentra con determinadas circunstancias según lo merezca por sus propias acciones? ¿Puede una persona tomar la iniciativa y cambiar las circunstancias propias o de otros?**

Seguramente, uno puede tomar la iniciativa. Puede hacer el bien para sí y para otros. Puede determinar las circunstancias y el entorno. Sólo observa cuánto se puede hacer por otros, cuánto se los puede asistir, realmente, en el plano relativo. Uno puede dar conocimiento al analfabeto y al ignorante, extender ayuda monetaria a los pobres y necesitados.

Uno puede educar a los huérfanos y colaborar en las instituciones que cuidan de los niños. Efectivamente, ¡uno no sólo puede gastar todos sus ingresos sino también algo más! ¿Por qué debería haber alguna duda acerca de si uno puede ser útil a otros? Toma el ejemplo de Gandhiji. ¿No hizo el bien y un inmenso servicio a la nación y al mundo?

### **132. ¿Cuál es el método más fácil para desarrollar devoción?**

El método más fácil para desarrollar devoción es escuchar, una y otra vez, sobre las Lilas (226) del Señor. Cada vez que uno escucha sobre las Lilas y las glorias del Señor, una imagen del Señor se moldea en la mente. Y si continúa escuchando sobre las glorias del Señor, a su debido tiempo, la imagen mental del Señor se fortalece y se vuelve brillante como el trozo de cera que un orfebre usa para juntar las partículas de oro que caen en el suelo mientras corta artículos de oro. Todos los días acumula oro. Después de algunos días, cuando la máxima cantidad de partículas de oro se le ha adherido, ese mismo trozo de cera comienza a brillar como una pieza de oro. Cuando la forma del Señor es brillante y estable en la mente, el devoto Lo recuerda incesantemente y la devoción se apodera de él.

### **133. ¿Podemos practicar Kundalini Yoga solos, sin la orientación directa de un Guru?**

No, eso traerá todo tipo de complicaciones. Debes tener un Guru experto a tu lado para practicar Kundalini Yoga.

¿Pero por qué te preocupas tanto por despertar Kundalini (227) mediante los métodos de Hatha Yoga? Cualquier Sadhana, hecha apropiadamente, despertará Kundalini. Ésta puede ser despertada por medio de Bhakti, de la gracia del Guru, de la práctica continua del Nishkama Karma Yoga, del Vichara Vedántico (228) o de la meditación. A través de la entrega de uno mismo al Señor y despojándose totalmente de los deseos, uno puede obtener todos los

poderes psíquicos. Nama-smaran, combinado con el servicio desinteresado, es el mejor Yoga para esta era. Lograrás la gracia del Señor, y con Su gracia, Su Divina Shakti (229) fluirá en ti. ¿Qué es lo que no puedes conseguir con ella? Estos poderes psíquicos son todos estorbos y obstáculos en el sendero espiritual. No debemos correr tras ellos. Si continuamos sirviendo a la humanidad, incluso si hemos adquirido poderes psíquicos, inconscientemente, a través de la práctica de Bhakti o Karma Yoga, los estaremos utilizando, sin darnos cuenta, para el bien de la humanidad, sin ser tentados por ellos. Ese es el mejor método.

**134. ¡Swamiji Maharaj! ¿Cuál es su idea sobre Nirguna Brahman? ¿Representa solamente Shunya (230)? En tal caso, no resulta muy atractivo para nosotros. ¿A quién le gustaría meditar en la nada?**

Nirguna no es la nada. Es la plenitud de todo lo bueno. Nirguna es la totalidad. En Él uno encuentra todo buen auspicio, toda cualidad, toda belleza, todo júbilo, toda salud, todo dulzor, toda pureza, toda paz, todo desarrollado a la perfección. A la distancia, esta plenitud es inconcebible y, por lo tanto, los sabios Lo llamaron Nirguna. Una vez que uno llega allí, se sumerge en esa experiencia inefable. No es la nada, sino el todo y también lo que está más allá de eso, porque Él es indescriptible. Solamente sabe que todo lo que existe es Maya o una percepción falsa. Lo que significa que el mal, la fealdad, la miseria, el cambio, el nacimiento, la decadencia, la muerte, etc., no están en Él, porque Él está más allá de Maya. En Nirguna Brahman, no están las Gunas de Maya, como el color azul y demás. Eso es lo que representa Nirguna.

**135. Swamiji, a menudo encuentro la palabra “Kala” en las escrituras indias. ¿Qué representa exactamente?**

Es el Gran Tiempo personificado. Es el destructor del nombre y la forma. En el panteón hindú, hay distintos dioses y diosas que son miembros de la jerarquía divina. Así como aquí tenemos nuestro gobierno compuesto de diversos Ministros y oficiales, los seres celestiales que gobiernan el mundo también tienen sus propias deidades que controlan los distintos aspectos de creación, preservación y destrucción de este mundo. Algunos están a cargo de los elementos, como aire, fuego y agua; otros se ocupan del nacimiento, la muerte, la preservación de la vida y la enfermedad. Kala, también llamado Yama o Dharmaraja, es el Señor de la Muerte. En cierto modo, el universo entero está bajo Su control porque, cuando llega el momento, causa el fin de la vida terrenal de todos los seres. Solamente el hombre con Experiencia del Ser trasciende a Kala y toma conciencia de Sí mismo. Toda Sadhana es un medio para ayudarnos a trascender a Kala, conquistar a la muerte, ir más allá del Tiempo.

**136. Por favor, explíqueme qué representa la Conciencia Cósmica.**

Es un estado en el que uno es consciente de que Dios es todo lo que existe y, es más, que es el nexo que conecta a todos los individuos. Dios es la Conciencia que ilumina la creación entera. La Experiencia de esa Conciencia o Dios nos libera de la esclavitud a los fenómenos pasajeros, de la ilusión de los nombres y las formas. Este es el estado de Experiencia de Dios o Conciencia del Ser.

Después de la Experiencia de Dios, el individuo se sumerge totalmente en la Conciencia Cósmica o Dios. Es como los ríos que entran en el océano y pierden su identidad, uno ya no puede distinguir entre las aguas del Ganges y las del Godavari. La apariencia del mundo desaparece en la realidad de Dios, así como cuando se trae una lámpara, se esfuma la serpiente que creímos ver en la sogá.

**137. ¿Cómo podemos liberarnos del Karma, Swamiji?**

Mientras cumples con tus deberes diarios, siente que eres sólo un testigo de todo lo que pasa a tu alrededor, incluidas tus propias acciones. Esto se llama Sakshi Bhava (231). Debes experimentar, interiormente, que eres diferente del principio activo en ti. Éste es el método del Vedanta.

El otro método, más fácil pero igualmente potente, es el de Nimitta Bhava (232). Siente que sólo el Señor es el verdadero hacedor de todas las acciones y que tú eres un instrumento en Sus manos. Tus acciones se convertirán en adoración al Señor y no te atarán. Trabaja sin expectativa de recompensa alguna y sin egoísmo. Erradica la idea de agente; siente, “no soy el agente”. Te liberarás de las ataduras del Karma. No acumularás nuevo Karma. Permite que tu Prarabdha Karma se agote, y alcanzarás la liberación.

**138. Tengo entendido, Swamiji, que en nuestra búsqueda de la Verdad grandes salvadores, como el Señor Jesús, pueden ayudarnos. Pero no siempre tales almas están presentes entre nosotros. ¿Qué debemos hacer, Swamiji?**

Los santos están siempre presentes en el mundo. Los sinvergüenzas también están siempre presentes. Los salvadores y los delincuentes están siempre presentes en el mundo, porque es un mundo de dualidad. Bien y mal están siempre aquí. El bien total sólo puede encontrarse en Dios. Debes obtener orientación de los santos; solamente ellos pueden enseñarte Brahma Vidya. Los libros indudablemente te ayudarán, te pondrán en sintonía con los grandes seres. Cuando lees la Biblia, sintonizas con el Señor Jesús. Cuando lees el Guita, estás en armonía con el Señor Krishna. Esto también te ayudará. Pero así como no puedes aprender cocina de libros, tampoco puedes aprender Yoga sólo de libros. Pero no debes esperar indefinidamente a que aparezca un maestro; cuando la aspiración aparece en tu corazón, debes empezar la práctica

inmediatamente con la ayuda de algún texto sagrado que a tu mente le guste más, por ejemplo, la Biblia.

**139. ¿Tienen los sentidos que pasar hambre y ser destruidos? El modelo de perfección ascético dice eso.**

**El modelo de perfección griego, sin embargo, es el disfrute moderado de la vida. La mayoría de los pensadores occidentales de tipo racionalista aceptan esto.**

**Los psicólogos modernos aseveran que negando o rechazando las necesidades del cuerpo tales como las de alimento y sexo, y reprimiendo las emociones tales como las de apego y amor, las personas, en general, desarrollan problemas mentales. ¿Tiene algún sentido esto?**

No; los sentidos *no* nos han sido dados solamente para que los privemos de sus objetos o los destruyamos, ni tampoco para que seamos permisivos con ellos y los estimulemos. En verdad, los sentidos no son dados para ningún propósito terrenal en absoluto. Esa es la opinión superior que los sabios defienden para los aspirantes espirituales. Los sentidos son dados para ser utilizados consciente y deliberadamente en el logro de algo que está totalmente por encima de ellos y más allá de su alcance. Para comprender la importancia del significado del autocontrol, uno debe tener una visión más completa del tema.

En el ser humano, estos sentidos son dados junto con la facultad superior, directiva de la inteligencia con sus distintos aspectos como los de discernimiento, selección, etc. Los sentidos deben operar bajo su sabia supervisión. El objetivo no es la negación final de los sentidos sino el logro, mediante el autodomínio, de un placer un millón de veces superior al logrado por medio de la satisfacción. Cuando uno se da cuenta de este hecho, comprende cómo, en el caso del practicante de Yoga, este autocontrol no es en absoluto una cuestión de represión amarga o indeseable. Cuando se comprende esto correctamente, es una disciplina feliz y voluntaria emprendida para la adquisición de una experiencia infinitamente más grande y más dichosa. ¿Se queja alguna vez el pescador por la pérdida de la lombriz que usa de carnada para atrapar un pez grande?

Además, la mayoría de las personas no comprende correctamente la razón fundamental del ascetismo. El modelo de perfección del ascetismo y la penitencia no está basado en la represión. Conservación y sublimación son los principios que subyacen al ascetismo bien practicado. El verdadero asceta retiene, desvía, canaliza y definitivamente trasmuta sus propensiones naturales. Las repercusiones adversas de la represión forzosa como complejos, neurosis, etc., no tienen lugar aquí. Sin duda, los psicólogos modernos tienen razón en su

opinión sobre la represión, pero uno debe saber que no es aplicable al ascetismo religioso donde el proceso es de sublimación y no de represión; y hay que recordar siempre que el ascetismo es una parte del Yoga que provee un sistema maravilloso de entrenamiento y educación mental que contrarresta y previene eficazmente toda posibilidad de complejos u obsesiones neuróticas.

Sin embargo, es cierto que el ascetismo es malinterpretado por la mayoría de las personas y, desafortunadamente, por muchos ascetas. Como consecuencia de ello, es muy difícil encontrar a un asceta verdadero en el mundo de los aspirantes.

El Yoga recomienda una utilización correcta de las poderosas facultades de los sentidos no disipados para los fines superiores de cultura interior, bienestar social, inventos, progreso científico y, por último, intuición. Los sentidos deben ser sublimados a través de la limitación aplicada mediante la razón y el criterio inteligente. Sus potencialidades ilimitadas deben ser utilizadas para el bien superior y no se les debe permitir la disipación desvergonzada por un placer momentáneo, poco inteligente y animal. Con esta perspectiva, se le pide al aspirante no que mate de hambre y destruya a los sentidos sino que realmente los fortalezca y los utilice para su bien. La disipación, por otra parte, causa la verdadera destrucción de los sentidos.

El modelo de perfección griego fue enunciado como una filosofía de vida para el hombre medio en general. El ascetismo, según lo entienden los sabios, es una disciplina distintiva especialmente establecida para esa clase de hombres que recorre el sendero espiritual, para el aspirante dedicado al objetivo de la Experiencia del Ser. Ellos son muy conscientes de que la idea de “disfrute moderado de la vida” es sólo una concepción y que, en verdad, es casi imposible de poner en práctica. Esto se debe a que la misma naturaleza del disfrute es tal que tiende a aumentar su fuerza progresivamente cada vez que uno es indulgente con los sentidos. El hábito mantiene al hombre en sus garras y lo tira hacia abajo. Ésta ha sido la experiencia uniforme de los sabios. Por lo tanto, tarde o temprano, se vuelve imperioso el autocontrol religioso rígido y la abstinencia para el progreso espiritual.

El materialista absoluto puede que no le dé importancia a esto, pero el aspirante espiritual lo hace. El buscador espiritual se distingue por un logro especial. Tú sabes cómo un acróbata moderno, un bailarín de ballet o un boxeador experto se impone, voluntariamente, un régimen rígido para mantenerse saludable y en perfectas condiciones para su éxito profesional. ¡Observa las privaciones y restricciones que tiene durante el período de entrenamiento cualquier candidato serio a ganar una competencia de atletismo! Su intenso celo y entusiasmo sirven para mantener su mente en un modo elevado de inspiración y previsión.

¿Entonces, cuál debe ser el interés y la aspiración en el ascetismo verdadero, emprendido como una parte del entrenamiento para un logro infinitamente superior en el sendero espiritual?

#### **140. ¿Cómo podemos eliminar la indigestión?**

Come cuando estés hambriento. No comas nada entre comidas. Come despacio y en calma. Mastica apropiadamente. Come moderadamente. Evita hacer muchas combinaciones de alimentos. Bebe un vaso de agua una hora antes o después de comer, nunca durante las comidas. Ayuna en Ekadashi (233). No comas nada antes de las 9 a.m. ni después de las 7 p.m. Cuida tus dientes. Evita todo esfuerzo, mental o físico, antes o después de la comida. Relájate al menos durante media hora. Una caminata rápida y larga es beneficiosa. Paschimottanasana, Halasana, Bhujangasana, Shalabhasana, Dhanurasana y Mayurasana son Yogasanas (234) que eliminarán la indigestión. La depresión mental, las preocupaciones, la inquietud y la ansiedad también afectan al estómago. Sé alegre. Sé regular en tu Japa.

#### **141. ¿Cuál es el mejor método para controlar el avance de la lujuria?**

La lujuria es una tendencia natural de la mente. El mejor método de controlar este impulso es desarrollar un Vairagya (235) intenso y profundo mediante el estudio de libros religiosos, constante Satsanga con Mahatmas (almas nobles), indagación sobre el Ser o investigación sobre “¿quién soy?”, observación detenida del mundo, y un entendimiento de las enfermedades y la degradación espiritual que resulta de la auto-complacencia. Recuerda lo que dice el Señor en el Guita:

*Trividham Narakasyedam Dvaram Nashanmatmanah;*

*Kamah Krodastatha Lobhas Tasmad Etad Trayam Tyajet; (Cap. XVI - 21) (236)*

Practica las principales Asanas y Pranayamas detallados en mis libros “Yoga Asanas” y “La ciencia del Pranayama”. Haz intenso Japa hasta olvidarte de ti mismo. Trata al género femenino como la manifestación de Devi, la adorable Madre Divina. Mantén Matru Bhava (237) cuando trates con el sexo opuesto. Deja de mirar el rostro de la mujer, mira sus pies para evitar el surgimiento de pensamientos impuros o actos irreflexivos. Báñate siempre con agua fría. Controla la lengua. Dar indulgencia a la lengua implica permitir el acceso libre a la lujuria para que moleste. Mantén siempre pensamientos puros y nobles. Comprende la gloria del Brahmacharya estudiando las vidas de Hanuman, Ramdas y otros. Contrólale según los detalles dados en mi libro, “Cómo lograr Vairagya”. Reduce las necesidades y los deseos. Las tendencias negativas desaparecerán en proporción con la reducción del egoísmo.

**142. ¿Cuál es su visión acerca de la matanza de las vacas? ¿No cree que su práctica es la causa principal de la caída de nuestra nación?**

Las escrituras, así como los personajes y los episodios de las escrituras, son tan verdaderas como Dios mismo. Ellas dicen clara e inequívocamente que los treinta crores de Devatas (238), según el hinduismo, tienen su morada en el cuerpo de la vaca al igual que en la planta de albahaca (Tulasi). Las escrituras declaran audazmente que la vaca es uno de los objetos de Dana (ofrenda) para la exaltación del alma cuando el Prana parte del cuerpo de un ser humano. La vaca es digna de nuestra adoración. Pancha Gavya (239) (leche, cuajada, *ghee*, orina y boñiga) deben ser tomados como Prayashchitta (240) al comienzo de ciertos Vratas (241) como el de Rishi Panchami (242). Pueden citarse innumerables ejemplos con relación a la santidad de la vaca. Go-puja (adoración de la vaca) es tan provechoso como Sannyasi (Sadhu) Puja (243). Es igual, si no superior, al Sakala Devata Puja (adoración de todas las deidades). Siendo tal el caso, matar a la vaca (Go-Vadha) es, sin duda, *condenable*.

**143. En nuestros Puranas (244) se menciona que antaño nuestros antepasados escuchaban el Akashavani (245) que, frecuentemente, les advertía sobre eventos venideros. ¿Es eso creíble? ¿O era solamente la voz de su propia intuición?**

Hay cierto orden en las cuatro Yugas (246). La conciencia del hombre se vuelve más y más grosera con el paso del tiempo. En los Yugas anteriores, la conciencia del hombre era más sutil que lo que es en este Yuga.

En el Satya Yuga, Bhagavan (247) solía moverse entre los hombres. La conciencia humana no estaba alejada de la Conciencia Divina. En el Treta Yuga, la conciencia del hombre se hizo más grosera. Aunque Dios no se movía constantemente entre los seres humanos, había frecuentes Avatares del Señor. En el Dvapara Yuga, la conciencia del hombre se volvió aún más grosera; y solamente los Brahma-Rishis inmortales, como Narada, Vishvamitra y otros, se movían entre los hombres, y también Akashavanis solían advertir a las personas sobre eventos próximos.

Ahora sentimos que el Akashavani es una cosa muy infrecuente y milagrosa; en los Yugas anteriores no era así. Los Devas mismos solían moverse entre los hombres. Y el Akashavani solía prevenir a las personas con regularidad. Así como tenemos nuestro gobierno, los seres celestiales también tienen su propio gobierno. Siempre que deseaban comunicarse con los hombres, solían hacerlo a través del Akashavani.

En la actualidad la deidad se comunica con las personas principalmente a través de sueños y visiones. Esa es prácticamente la única forma de comunicación que han mantenido los Devas con los seres humanos en este Yuga.

**144. Hay una queja generalizada de que Swamiji Maharaj, que se supone está más allá de toda diferencia de casta, credo, religión y género, está siempre rodeado, principalmente, de visitantes mujeres. Por favor, tenga a bien aclarar esta cuestión.**

No impido a los hombres que se sienten alrededor de mí. A decir verdad, en la oficina, hay muchos de ellos siempre a mi alrededor. Se sientan en el banco procurado para las visitas; y las mujeres, naturalmente, de acuerdo con la tradición india, se sientan en el suelo, alrededor de mi escritorio. Mientras caminamos, la costumbre europea prevalece; y los hombres, por propia voluntad, dejan a las damas primero. Por lo tanto, las mujeres parecen aglomerarse alrededor de mí y los hombres caminan algunos pasos más atrás.

Pero, al fin de cuentas, nadie puede negar que las mujeres tienen más devoción que los hombres, que han sido dotados con mayor intelecto. Es la devoción de las mujeres la que las hace sentarse cerca de mi escritorio en la oficina; ¡y es el intelecto de los hombres el que los hace preguntar sobre la conveniencia de esto! Cuando el hombre intelectual cultiva también la devoción, el resultado es un corazón que entiende y una amplitud de visión que lo lleva pronto a la Experiencia del Ser.

Estoy tan interesado en el bienestar espiritual de las mujeres como en el de los hombres; quizás tomo un poco más de interés en guiar a las mujeres en el sendero de la Sadhana. Hay tres razones para esto. En primer lugar, conoces el sabio refrán: “La mano que mece la cuna gobierna al mundo”. La mujer es la hacedora del hombre; si ella es espiritual, entonces no hay duda de que toda la humanidad será piadosa y pacífica. En segundo lugar, mientras que los hombres, en todas partes del mundo, están ocupados corriendo tras la sombra, tratando de adquirir la riqueza y los objetos inútiles de este mundo, son las mujeres las que protegen el Dharma lo mejor que pueden. Necesitan toda la fuerza espiritual y el estímulo que podamos suministrarles. En tercer lugar, sé que si la mujer, como “media naranja” del hombre, tiene inclinación espiritual, no lo dejará rezagado sino que lo llevará consigo por el sendero espiritual. Ella es la “Sahadharmini” (248) del esposo, e incluso si el hombre mundano se olvida de su rol debido a sus ocupaciones diarias, la mujer no; y ella trabajará pacientemente para beneficiarlo y hará que se incline hacia una vida divina.

**145. Swamiji, siendo que usted siempre relaciona la santidad con la humildad, ¿cómo es que le gusta tanto que lo fotografíen?**

Si reflexionas sobre este fenómeno tan común, apreciarás con claridad que la fuerza del sistema de educación visual que los psicólogos alaban en la actualidad es infinitamente superior a la educación por medio del libro de texto. Deja sobre tu escritorio algunos buenos libros, unas revistas ilustradas y algunas fotografías. Permite que tus hijos y amigos entren allí. ¿Qué toman primero? ¿Los libros? No. Las fotografías, primero, y luego, las revistas ilustradas.

No era sin razón que las ancianas del Sur de India impedían que sus nietos fueran fotografiados diciendo, “la fotografía llevará su brillo”. Es cierto que el brillo es transferido a la fotografía. Para tus amigos y parientes, para tus seres queridos, tu fotografía tiene vida, resplandece con tu lustre. De la misma manera, para un devoto, una fotografía del Señor, y para un discípulo, una fotografía del Guru es una presencia viviente. Es necesario para las meditaciones.

Puedes preguntar por qué hay tantas fotografías. Distintas personas quieren diferentes fotografías, en distintas posturas, con fondos diferentes. Tengo que satisfacer a todos. Una fotografía mía tomada hace veinte años puede parecer más juvenil y ser mejor técnicamente que la fotografía tomada hoy; pero el aspirante que me ha visto hoy por primera vez insiste en tener una fotografía mía como soy hoy y no acepta otra tomada hace veinte años, por más bonita que pueda ser. También hay personas que quieren fotografiarse conmigo; estas fotografías actúan como recuerdos de sus visitas y los inspiran.

Negarse a ser fotografiado es una forma sutil de egoísmo. Es timidez o temor a la crítica en el disfraz de humildad. Si tienes un discernimiento correcto, lo comprenderás inmediatamente.

**146. ¿Por qué un gran santo como usted, que ha renunciado a todo, tiene que usar un sobretodo en invierno?**

Un santo o un Sannyasin no duerme sobre espinas, ni come barro y piedras, ni camina de cabeza, ni atraviesa las paredes. Su cuerpo también está sujeto a hambre y sed, calor y frío, etc., y un sobretodo es solamente una manta vertical cortada en piezas y cosida de modo conveniente para proporcionar un abrigo seguro al cuerpo contra el frío, sin dificultar el movimiento de los miembros para el servicio. Una manta es un artículo horizontal. No doy demasiada importancia o valor al abrigo.

Después de todo, ¿por qué miras la vestimenta exterior? Trata de percibir al hombre interior, sus pensamientos, sus ideas y sus virtudes, no los detalles externos. Solamente un verdadero santo puede comprender a otro santo.

No es el cuerpo cubierto de cenizas, la barba al viento o el cabello enmarañado lo que determina a un santo. ¿Por qué le das tanta importancia a mi sobretodo? Permitirse ropa lujosa, indudablemente, no tiene justificación. Pero para cubrir las necesidades básicas, hay que suministrarle al cuerpo vestimenta y comida apropiadas.

**147. ¿Por qué es tan aficionado a la publicidad? Usted habla tanto del servicio desinteresado y, a pesar de eso, ¿se lo ve trabajar por el nombre y la fama!**

En primer lugar, no estoy trabajando por el nombre y la fama. Cuando una persona hace servicio desinteresado, la fama le viene, aunque no quiera. También sucedió así en el caso de la vida de Mahatma Gandhiji. Solamente las personas desprovistas de egoísmo saben cómo utilizar incluso esa fama para hacer más servicio desinteresado a más personas.

En segundo lugar, es a través de la publicidad que entro en contacto con más buscadores de la verdad. La publicidad es la que permite que más y más personas me den oportunidad de servirles. Cuando las personas me glorifican, glorifican solamente el Sannyasa, glorifican la vida divina de Sadhana; y si haciendo conocer esto a otros, ellos también pueden ser inspirados para llevar una vida divina y practicar Sadhana para lograr la Experiencia del Ser, no voy a descuidarlo. Como sabes, las vidas de grandes hombres le recuerdan a uno que también puede llevar una vida sublime.

En tercer lugar, un hombre interesado en el nombre y la fama no haría servicios menores, ni se relacionaría libremente con todo el mundo. No bromearía ni haría reír a otros en su presencia; se mantendría “muy por arriba” de la gente común, exigiría respeto y reverencia por parte de las otras personas, y hablando, sólo artificialmente, de elevados temas filosóficos durante sus conversaciones, se esforzaría por dar la impresión de que está muy por encima de todos aquellos que lo visitan. Me gusta relacionarme con todos y hacer que sientan que soy uno con ellos. Me encanta hacer toda clase de servicio a todos. Estoy lleno de humor educativo; incluso un niño puede bromear conmigo.

Por favor, ven aquí y pasa un tiempo en el Ashram. Cambiarás de opinión.

**148. ¿Puede el ascetismo conducir a la iluminación?**

El ascetismo es, en realidad, una vida austera de control de los sentidos y concentración mental que tiene como objetivo las prácticas devocionales o la meditación espiritual. El verdadero ascetismo incluye, necesariamente, una observancia estricta de disciplinas morales y éticas, las cuales sirven de base para emprender prácticas superiores. El ascetismo es un medio para la iluminación en tanto que prepara el terreno para la meditación que conduce a la

sabiduría y la Experiencia del Ser. A veces, el ascetismo es tomado sólo en su sentido más limitado, el de la mortificación física. Pero éste es un grave error y esto solo no puede llevar a la iluminación sin antes calmar las pasiones o disciplinar a la mente.

**149. ¿Qué es más horrible, la vida o la muerte?**

Vida y muerte son procesos para adquirir nuevas experiencias en el progreso de la evolución. Estas nuevas experiencias tienden a la fructificación de los deseos del experimentador. La vida es un escenario en el que el individuo lleva puesta la vestimenta o la forma de cierta cantidad de deseos especiales que pueden cumplirse en un ambiente particular proporcionado para el caso; y la muerte es el momento en que el individuo va detrás del telón y cambia de ropa para salir a otro escenario de la vida de modo de cumplir otro tipo de deseos, los que no pueden encontrar la atmósfera requerida para su satisfacción en la vida actual sino que requieren un ambiente nuevo más apropiado. Por lo tanto, cuando se las comprende apropiadamente, ninguna de las dos es horrible. Ambas son procesos necesarios para romper las barreras y los velos en el sendero que conduce a la Perfección. Para el hombre ignorante, sin embargo, ambas son experiencias terribles. Él supone que la muerte es algo horrible.

**150. ¿Qué es esta tierra?**

Se pueden dar diferentes definiciones desde distintos puntos de vista. La tierra es uno de los campos para experimentar los frutos de las acciones buenas, malas acciones y combinadas, y para llevar a cabo nuevas acciones. Es tanto Bhoga-bhumi (249) como Karma-bhumi (250). Es un manajo de átomos, una forma de energía, la materialización de una idea, una expresión de los efectos de los Karmas de los individuos de los cuales está compuesta y con los cuales se relaciona. Científicamente, la tierra es solamente uno de los planetas que constituyen el universo.

**151. En un Ashram en el que usted ha reunido a jóvenes aspirantes espirituales prometiendo guiarlos en su marcha rápida hacia el objetivo de la vida, la Experiencia del Ser, ¿cómo es que apoya la danza, el teatro y la música?**

La pregunta revela ignorancia de los principios fundamentales de la música y la danza. Ellos son divinos. Debo pedirte que tengas en cuenta que el Señor Krishna con Su inseparable flauta y la Madre Sarasvati con Su Vina nos recuerdan que la música es divina. El Señor Nataraja (251) nos recuerda que la danza tuvo su origen en Él. La perversión del hombre hace mal uso de ella. Por el hecho de que haya cantidad de carteristas en un templo durante un día festivo, ¿debemos privarnos de las bendiciones de Su Darshan (252)?

Es una pena que estas dos artes divinas, la música y la danza, hayan sido degradadas al nivel de espectáculo sensual. Es el deber sagrado de cada amante de Dios y de las bellas artes elevarlas a su posición original de pureza y divinidad.

La música es el Nada Yoga (253). Le permite a uno lograr, inmediatamente, la unión con Nada Brahman (254), el sagrado Pranava (255). Nritya o danza le permite entrar en Bhava Samadhi (256).

El teatro es un instrumento muy poderoso para la difusión del conocimiento espiritual. Lo que uno no puede enseñar a través de cientos de libros y horas de dictado de conferencias, puede hacerlo llegar a la audiencia, fácil y eficazmente, mediante una sola función. El teatro es una forma de arte que toca el corazón.

El hecho de que el hombre mundano haya tomado tal interés en estas artes y haya abusado de ellas para satisfacer sus deseos impuros muestra qué poder tan tremendo tienen sobre el cuerpo y el alma del hombre. ¡Qué bendición será si se las usa para fines espirituales!

**152. ¿Por qué usted no ha entrado en el campo activo del servicio a la humanidad, Swamiji, como lo hiciera Gandhiji? A diferencia de él, usted se ha aislado en los bancos del Ganges sin entrar en el campo político en absoluto.**

Dios ha dotado a cada hombre con determinados talentos y ha establecido el campo de servicio apropiado para él. La sabiduría yace en encontrar esos talentos y utilizarlos para el servicio desinteresado a la humanidad según Su voluntad. El de Gandhiji era el campo político de servicio. El mío es el campo de la renuncia, Sannyasa y Nivritti. Para nosotros, cambiar los lugares sería como si un zapatero y un sastre cambiaran sus lugares.

No permitas que la mente tenga la impresión de que solamente el hombre que está en la política sirve a los niños del Señor....

**153. ¿Por qué el suicidio es considerado una falta?**

El placer y el dolor en la vida son, respectivamente, las recompensas de las buenas y las malas acciones de un individuo. Si un hombre sufre, esto le recuerda que debe ennoblecer su vida y hacer que su futuro sea bueno mediante buenas acciones, autodisciplina y esfuerzo correcto.

Si una persona, condenada a prisión por el tribunal judicial por haber cometido un delito, se escapa de la cárcel, la ley exige que sea arrestada otra vez y que se le dé un castigo adicional, porque no sólo cometió un delito sino que también

trató de evitar el castigo que merecía. Tal es el caso con tratar de escaparse del propio sufrimiento mediante el suicidio en vez de tratar de mejorar su futuro a través del esfuerzo o aceptar filosóficamente lo que está más allá de toda ayuda.

Uno no tiene derecho a eliminar una vida, aunque sea la propia, ya que es un crimen no sólo para Dios sino también para la ley humana. La persona que se suicida sufrirá más en un cuerpo sutil por un período de tiempo, y luego tomará una forma más baja de nacimiento para pagar su Karma. Así que uno no se beneficia en absoluto suicidándose.

**154. El Atman es diferente del cuerpo y no es afectada por las actividades de éste. El cuerpo renace varias veces de acuerdo con su Karma y sufre la vida y la muerte según la Voluntad Divina. ¿Si esto es cierto, entonces quién va al infierno o al cielo?**

El verdadero experimentador de algo, de modo individual, no es ni el Ser ni el cuerpo físico sino la mente que es el centro de la individualidad, que particulariza y aprisiona un rayo del Atman en lo que se llama alma individual. Y debido a que se expresa a través del cuerpo sutil, es esta mente la que pasa por el placer del cielo o los sufrimientos del infierno o, a decir verdad, toda experiencia que se realice por medio de un cuerpo grosero o sutil.

La mente parece tener conciencia debido a que hay un rayo del Atman en ella en forma de reflejo, limitado por su propia constitución. Por lo tanto, resulta claro que la individualidad de una persona es tan verdadera o irreal como el reflejo de un objeto real.

Aunque todo ocurra de acuerdo con la Voluntad Divina, el Karma del individuo condiciona la forma de experiencia que tiene que tener según esa Voluntad. No es el Atman ni el cuerpo lo que tiene cierta clase de experiencia relativa, aunque el cuerpo es un medio grosero de experiencia. La mente es la que tiene todo eso.

**155. Vemos que un muy buen hombre sufre mucho. ¿Por qué? La respuesta podría ser: "Debido al Karma proveniente de su Janma (257) anterior". Así podríamos retrotraernos hasta el día de la creación.**

La ley del Karma es inexorable. Cada uno cosecha los frutos de sus nacimientos anteriores. Un buen hombre sufrirá mucho; esto se debe a que está ansioso por avanzar en el camino espiritual. Muchos de sus malos Karmas tienen que ser agotados y purgados rápidamente para acelerar su liberación en este mismo nacimiento. Pero Dios, mediante Su gracia, le da un extraordinario poder de resistencia. Un aspirante o un buen hombre se encuentra con muchos apuros y sufrimientos, pero se regocija incluso en los padecimientos y la miseria debido

al descenso de la gracia del Señor. Voluntariamente, da la bienvenida a estos sufrimientos. Lo mejor en este mundo es el dolor o sufrimiento, porque es lo que nos revela a Dios.

#### **156. ¿Cómo puedo desarrollar Bhakti (258)?**

Mediante Satsanga, repitiendo el nombre del Señor, cantando Kirtan, escuchando Kathas (259), leyendo el Ramayana (260), el Bhagavata y las vidas de los Bhaktas - *Bhakta Vijayam* y *Bhakta Lilamrita*, el Vishnu Sahasranama (261), los Narada Bhakti Sutras y los Sandilya Sutras. Debes desarrollar Vairagya. Esto es importante. Vive entre los Bhaktas. Vive en Ayodhya (262). Respeta el Rama Nama (263). Desarrollarás Rama Bhakti (264). Vive en Brindavan (265). Estudia el Bhagavata (266). Practica Japa del Dvadashakshara Mantra (267), "*Om Namō Bhagavate Vasudevaya*". Desarrollarás Krishna Bhakti (268).

**157. Esta creación es el resultado del Eshana-Matra (269) de Ishvara (270). Nada que ocurra puede ser menor o superior a ese Eshana. Ishvara no está ordenando las cosas constantemente; de lo contrario, estaría demasiado ocupado. Esto implica un determinismo que deja muy poco lugar para el esfuerzo individual.**

La noción de que Ishvara ordena las cosas solamente a veces y no siempre, y que estaría demasiado ocupado si ordenara las cosas todo el tiempo, es infantil. Ishvara puede atender todo de una vez desde Su Ser. No es posible que Él pueda estar "demasiado ocupado", porque no es como el hombre que usa sus órganos para actuar. Ishvara no actúa con una mente cambiante como el hombre, porque la acción de Ishvara es inseparable de Su Conciencia indivisible, siempre alerta, omnipotente y omnipresente, que no duerme ni descansa. Ishvara es esencialmente Conciencia soberana. Todo el universo está determinado por la Voluntad creativa de Ishvara. Sin embargo, esto no es determinismo en el sentido de una negación del libre albedrío del hombre. Éste tiene una conciencia comparativamente clara de sí mismo y de los que están relacionados con él externamente, y está dotado de poder de discernimiento y voluntad. Ishvara es la base de la actividad cósmica y de la acción individual, y aún así, no está involucrado en las acciones del individuo. Para Ishvara, todo está determinado. El pasado, el presente y el futuro son todos Ishvara, simplemente. Pero desde el punto de vista limitado del individuo, a pesar del hecho de que haya una ley universal inmutable, tiene cierta libertad de acción aparente, impuesta sobre él por su propia individualidad. Aunque la libertad de pensamiento y acción del individuo no sea la verdad final, asume una importancia relativa y comienza a afectar al individuo con sus reacciones como consecuencia de la noción de realidad atribuida a una personalidad limitada con los pensamientos y acciones del individuo. Debido a esta esclavitud creada

por él mismo, el Jiva se ve afectado, y su sufrimiento llega a su fin cuanto experimenta su identidad con Ishvara tanto en su conciencia como en su actividad y existencia.

**158. ¿Un yogui experimentado no se siente tentado de probar sus poderes yóguicos? ¿Se justifica hacer tal prueba?**

Un yogui experimentado nunca puede tener ni siquiera la idea de probar sus poderes. Si tal es el caso, no debe ser considerado experimentado o bien desarrollado, en absoluto. Solamente los sadhakas o yoguis crudos, desviados o inmaduros, pueden tener la inclinación a probarse, es decir, a probar su progreso en virtud de los poderes que podrían haber adquirido.

Los poderes yóguicos no pueden sino manifestarse en proporción al progreso que uno hace en Yoga, según lo indican los Yoga Sastras, y son, sin duda, un perjuicio para el propio progreso si se le presta la más leve atención, ya sea con el afán de promocionarse ante otros o de probarse a uno mismo. Todos los días, cada minuto, mejor dicho, cada segundo, el practicante de Yoga tendrá alguna experiencia dichosa, sin desearlo siquiera. Cuando estas experiencias se manifiestan por sí mismas, el aspirante permanece indiferente y se maravilla ante la gloria de Dios; y no le debe interesar siquiera tener conocimiento de tales experiencias. Sólo entonces, puede esperarse que progrese. Un yogui totalmente desarrollado es aquél que ha logrado la Experiencia del Ser por medio del Yoga y nunca puede ser una tentación para él el saber acerca de sí mismo o de cuánto ha progresado a fuerza de los poderes adquiridos.

**159. ¿Cómo se siente una persona cuando corta de repente todas sus relaciones con este mundo para abrazar Sannyasa?**

Cuando alguien tiene un verdadero espíritu de Tyaga (271) nunca puede tener siquiera una idea acerca de las viejas impresiones del mundo o de sus relaciones anteriores con la existencia mundana. Incluso si la persona abraza Sannyasa sin tener el Vairagya indispensable, no necesariamente tiene que sentir que sufre una pérdida, aunque todavía tenga Vasanas, Vrittis y Samskaras (272) latentes arraigados en su conciencia mental. Un verdadero Sannyasin goza de la mayor dicha cuando corta todas las conexiones con el mundo.

**160. Leí su escrito en "Mi revista": "La mujer es solamente una bolsa de cuero podrida que contiene orina, pus, pelo, sangre, etc." ¿Cómo podemos condenar y criticar así al género femenino? Pienso que no hay nada que no sea sagrado en este universo.**

Demasiado estudio y poca práctica causan perplejidad. Hago esa imagen mental negativa de las mujeres para producir Vairagya en personas apasionadas. En verdad, las mujeres son manifestaciones de Shakti (273). Sí, todo es sagrado. Todo es sagrado. Todo es hermoso. Esto puede ser experimentado y sentido solamente por personas avanzadas en la línea espiritual. Los principiantes sólo pueden repetir estas fórmulas como loro. Su experiencia, Drishti (274) y modo de Sadhana son completamente diferentes de las expresiones de personas experimentadas. Los principiantes deben tener mucho cuidado, ya que son fácilmente engañados por Maya.

**161. En nuestros días, la política se ha convertido en Dios, especialmente en India (275). La religión ha llegado a ser mirada como una cosa superflua. Entonces, ¿cómo es posible hacer que todos crean en Dios y en la religión?**

Es erróneo considerar que la política haya logrado que muchas personas le den prioridad con respecto a la religión. En su vida privada, la mayoría cree en Dios; y en India, hay un trasfondo religioso en toda la región. La política es solamente una actividad superficial impuesta a la mayoría de las personas por las fuerzas socio-económicas.

Cuando uno recibe golpes, se disgusta con los objetos sensuales debido a su impermanencia; cuando logra experiencia, discernimiento y desapego, su mente se torna hacia Dios. Entonces, se vuelve sensible a las influencias religiosas, y la compañía de buenos hombres y los libros espirituales lo vuelven religioso. Hasta entonces, no tiene sentido imponerle religión a ese hombre.

**162. ¿El alma toma un nuevo cuerpo en un año? ¿Pasan diez años? ¿Cuánto tiempo vive uno en los niveles más sutiles antes de reaparecer en el plano terrenal?**

En este tema, no hay ningún período de tiempo determinado. Principalmente, hay dos factores que determinan este asunto, la naturaleza del Karma individual y la última impresión antes de morir. Puede variar desde cientos de años a algunos meses. Aquellos que agotan un poco de su Karma en otros planos, en regiones más sutiles, toman un tiempo considerable antes de entrar en un nuevo cuerpo. El intervalo es muy largo, porque un año del período terrenal es como un día en el plano celestial. Se cita un ejemplo en el cual, viendo el asombro y la admiración de turistas extranjeros ante las imponentes ruinas de ciertos monumentos antiguos, un santo presente en las inmediaciones comentó que algunas de esas personas habían construido esos monumentos siglos atrás.

Un individuo muy sensual, con fuertes deseos e intenso apego, a veces reencarna rápidamente. También, en casos donde la vida se corta abruptamente

por una muerte violenta o un accidente inesperado y repentino, el Jiva retoma el hilo muy pronto. A menudo, en tales casos de reencarnación inmediata, el Jiva recuerda muchos de los eventos de su vida anterior, reconoce a sus ex parientes y amigos, e identifica su vieja casa y sus objetos familiares. Esto resulta a veces en un desarrollo muy extraño. Hay algunos ejemplos donde una persona asesinada, habiendo reencarnado, describe la forma en que fue provocada su muerte y revela la identidad de su asesino en un pasado reciente.

Sin embargo, tales casos de reencarnación inmediata no son comunes. En general, para una persona corriente, el intervalo entre la muerte y la reencarnación es de un período considerable con relación al tiempo de la tierra. Personas que han hecho muy buenos Karmas (276) pasan mucho tiempo en el plano dáivico (277) antes de nacer otra vez. Grandes almas, espiritualmente avanzadas, esperan mucho tiempo antes de reencarnar.

**163. ¿Qué es la música? ¿Ha logrado algún poder para aliviar a la mente sufriente?**

La música es un sistema de sonidos armoniosos, melodiosos y rítmicos capaz de producir paz interior y una inefable emoción de júbilo. La música es una de las ciencias relacionadas con Nada (278) (Shabda) que es la primera vibración de Brahman representada por el Pranava OM. Todos los Sapta Svaras (279) - Sa, Re, Ga, Ma, Pa, Dha, Ni - que después se desarrollaron en los distintos sonidos vocales, surgieron inicialmente del Om fundamental, el símbolo de Brahman. La música es una de las bellas artes o Lalita Kalas. Sí, ha logrado no sólo el poder de aliviar a la mente que sufre sino también el poder de curar enfermedades tales como neurastenia, insomnio, histeria, malhumor, vértigo, etc. Alcanzar la perfección en el Sanguita Shastra (280) implica lograr sintonía con Brahman. Debido a que Brahman es Luz Absoluta, Conocimiento Absoluto, Beatitud Absoluta y así sucesivamente, también Él es el Nada Absoluto. Dios es Nada Brahman. Uno puede alcanzar a Dios al igual que lo hicieron los devotos de la música, tales como Tyagaraja, Purandhara Das, Tukaram y otros.

**164. Si Dios ordena todo, es imposible que yo pueda matar o robar, a menos que Él desee castigar a la víctima a través de mí. El Karma de la víctima ha fructificado y es necesario que muera, le roben, etc. Si no la mataran, toda la estructura de esta creación se desmoronaría. Quiere decir que yo soy traído ante la víctima sólo para llevar a cabo Su orden. El gobierno le paga al verdugo para que haga su trabajo. Siendo así, ¿por qué no debería yo ser recompensado por llevar a cabo Su voluntad, en lugar de ser castigado por hacer un Papa Karma (281)? Hitler no pudo haber causado la guerra y matado a tantas personas. No debería ser criticado.**

Dios es todo y Él solo hace todo; aún así, cuando el hombre siente que es el hacedor, es también el experimentador de las recompensas y los castigos correspondientes a sus acciones. Hay que recordar que el mal es posible solamente en el estado de individualidad, condición de Jiva o egoísmo, y no cuando uno tiene la Experiencia de Dios, cuando tiene inspiración divina o cuando es un instrumento en manos de Dios. El Jiva no puede pensar que se espera que mate a la víctima y que esto esté autorizado por la Voluntad de Dios, porque el Jiva no es omnisciente y no puede saber cuál es exactamente la Voluntad Divina, a menos que haya alcanzado un estado de armonía con Dios. Ningún Jiva debería caer en el error de creer que es un medio para que la víctima agote su Karma y entonces debe matarla. Esta acción tonta reaccionará contra el que comete la acción y dará como resultado un sufrimiento intenso para el responsable.

Dios no le habla directamente a ningún Jiva y le dice que debe matar o robar, y si el Jiva cae en el error de cometer estas acciones, sólo él es responsable, no Dios. No hay tal cosa como que Dios ordene a una persona hacer un mal, cometer un homicidio, permitirse algún tipo de violencia o hacer algo que esté en contra del bien de otros. Todos estos delitos son el resultado de la ignorancia y la ilusión, y el que los comete es castigado por la justicia. La actividad divina es siempre un movimiento hacia la libertad, la perfección, la paz y la dicha, y no será, de ninguna manera, causa del más leve sufrimiento o dolor.

**165. ¿Si voy a Rishikesh, puedo tener Shanti (282) mental y sentir las vibraciones espirituales?**

Sí, puedes. Si vienes aquí, ven solo. Si vienes acompañado de amigos, crearás la misma atmósfera mundana con toda clase de conversaciones. Ven y ten el Darshan de Mahatmas (283). Escucha sus instrucciones espirituales. Vive con ellos. Observa Mouna (284) y practica concentración y meditación. Sólo entonces gozarás de paz.

**166. Estoy jubilado. He establecido a mis hijos en la actividad laboral. ¿Qué debo hacer ahora para llevar la vida de un yogui?**

Moha (285) es muy difícil de erradicar. Es un arma poderosa de Maya. Moha es la que crea el sentido de posesión y el sentimiento de egoísmo. Crea el amor con apego por los hijos. No has destruido Moha en el fondo de tu corazón. Aíslate de toda conexión con tu esposa, hijos, amigos y parientes. No les escribas cartas. Vete de Yatra (286) y visita a Mahatmas en los lugares de peregrinación. Desarrolla Vairagya. Has descubierto por propia experiencia que no puedes obtener paz y felicidad suprema en la vida mundana. Si realmente no tienes Moha y tienes un fuerte deseo de convertirte en Sannyasin, entonces hazte

Sannyasin. Lleva una vida gloriosa de renuncia y logra la Experiencia del Ser mediante la práctica del Yoga. A partir de la experiencia de tu Yatra, elije a un Guru para que te guíe y sigue sus instrucciones implícitamente.

**167. ¿Puedo tomar el voto de Sannyasa teniendo esposa e hijos pequeños?  
¿No es una falta dejar indefensas a estas personas que dependen de uno?**

Si tienes Vairagya intenso y verdadero, nacido de Titiksha (287) y Viveka (288), y si tienes fuerte Mumukshutva (289), puedes tomar Sannyasa. Los Shrutis (290) declaran: "Renuncia al mundo el mismo día en que logres Vairagya". Si tienes Moha por tu esposa y niños, no puedes tener progreso espiritual, ya que tu mente estará siempre pensando en ellos. Por lo tanto, primero destruye Moha. Ten verdadero Vairagya.

Cuando estés en el mundo, practica mucho Japa y meditación. Cuando avances un poco, ve a algún lugar apartado, vive retirado, observa la fuerza de tu mente y ve si todavía tienes algún tipo de Moha oculto en ella. Luego, puedes tomar Sannyasa. Tendrás éxito.

Antes de renunciar, asegura el mantenimiento de tu esposa e hijos. De otra manera, estarán siempre pensando en ti y serás atraído por sus corrientes mentales. Mientras vives con tu esposa, enséñale acerca de la importancia del Sannyasa y pídele que practique Japa y meditación. Debe llevar una vida espiritual. Solamente entonces ella no interferirá para que tomes Sannyasa.

Bhartrihari, Gauranga, Sadashiva Brahman y otros abandonaron a sus esposas. Después de tomar Sannyasa, no pensaron en ellas. ¿No obtuvieron acaso la Experiencia del Ser? ¿Fueron afectados acaso por alguna falta o maldición? Incluso si no aseguras el mantenimiento de tu familia, puedes tomar Sannyasa si tienes verdadero Vairagya. Sólo aíslate de tu familia y observa si tus hijos son cuidados o no. Rama Tirtha dejó a su esposa con dos niños pequeños sin provisión alguna. Sin embargo, su hijo mayor llegó a ser ingeniero y el otro profesor. Ten absoluta fe en Dios.

**168. La mente es inconstante en mí y la carne es débil. Los intentos de concentración a veces son exitosos pero, a menudo, terminan en decepción. Tenga a bien ayudarme.**

Antes que nada, cuida de tu salud. Ponte fuerte mediante una alimentación correcta y prácticas suaves de Asana y Pranayama. Observa Brahmacharya. Luego destruye los deseos, la ansiedad, las preocupaciones, la construcción los castillos en el aire y las cualidades viciosas. Lleva una vida de contento. Reduce tu Vyavahara (291). Vive en una atmósfera espiritual como la de Haridwar,

Rishikesh o Uttarkashi. Observa Mouna durante tres meses completos. Podrás controlar la mente fácilmente.

**169. Siento que mis ojos arden y mi mente está intranquila; así que soy incapaz de meditar. ¿Hay algún remedio eficaz para esto?**

Es una señal de que tu sistema está recalentado. Aplica aceite de Amalaka (292) o manteca en la cabeza durante quince minutos de mañana temprano y, luego, toma un baño. Ten una alimentación Sattvica. Siempre que te sientas sediento, bebe una taza de Mishri Sharbat (agua endulzada con azúcar cande). Toma una taza de leche pura de vaca a la mañana temprano y por la noche, antes de acostarte. Regula tu alimentación. Báñate dos veces por día. Esto enfriará el sistema.

**170. Siempre que trato de concentrarme en el Trikuti (293), comienzo a dolerme la cabeza levemente. ¿Hay algún remedio?**

Si la concentración en el Trikuti te produce dolor de cabeza, practica Nasikagra Drishti, mirando fijamente la punta de la nariz. Esto te aliviará. No luches contra tu mente. Descansa media hora. Si aún así sientes dolor de cabeza, cierra tus ojos y medita.

**171. ¿Puede un hombre como yo, de 45 años, comenzar a practicar Hatha Yoga? ¿Cómo puedo lograr pleno vigor y vitalidad a mi edad?**

Sí. Debes tener sinceridad, seriedad, fe, vigor y vitalidad. Debes proceder cuidadosamente, paso a paso. Hay que evitar el esforzarse. Tendrás éxito en las prácticas de Yoga si observas Mouna y Mitahara (294) y practicas Japa y meditación. El éxito en Asana, Pranayama, etc., depende de la constitución. Hay diferentes prácticas apropiadas para las distintas personas.

Si quieres vigor y vitalidad, conviértete en un verdadero Brahmachari en este mismo momento. Establécete en el Brahmacharya mental y físico. Ten una alimentación Sattvica. Desarrolla Vairagya. Estudia mi libro "La práctica del Brahmacharya". Allí encontrará los ejercicios prácticos para mantener el Brahmacharya.

**172. ¿Cómo puedo saber si he logrado Chitta Shuddhi (295) o no?**

Si tienes Chitta Shuddhi, no surgirán en tu mente pensamientos sobre sexo, deseos mundanos, ideas impuras, Vasanas sexuales, ira, vanidad, hipocresía, egoísmo, codicia, celos, etc. No tendrás ninguna atracción por los objetos sensuales. Tendrás Vairagya continuo y duradero. Ni siquiera en sueños tendrás malos pensamientos. Poseerás todas las virtudes divinas como piedad,

amor cósmico, perdón, armonía y equilibrio mental. Estos son los indicios de que has desarrollado Chitta Shuddhi.

**173. Los Hindúes veneran el falo o el órgano sexual. Son personas ignorantes. No tienen filosofía.**

Esta es la expresión sarcástica de un extranjero curioso, apasionado e impuro, de poco entendimiento o poca inteligencia. Cuando un extranjero trata de aprender el lenguaje tamil o el indostaní, lo primero que hace es tratar de memorizar algunas palabras vulgares. Esta es la naturaleza de su curiosidad. Del mismo modo, el extranjero curioso trata de encontrar algún defecto en la adoración de símbolos. El Linga es solamente el símbolo exterior del Ser sin forma, el Señor Shiva.

En sánscrito, Linga quiere decir “marca”. Es un símbolo que apunta a una inferencia. Cuando uno ve un río muy crecido, infiere que debe haber llovido mucho el día anterior. Cuando ve humo, infiere que debe haber fuego. Este vasto mundo de incontables formas es un Linga del Señor omnipotente. El Shiva Linga es un símbolo del Señor Shiva. Cuando uno mira el Linga, su mente se eleva inmediatamente y comienza a pensar en el Señor.

En el Linga, hay un poder o Shakti misterioso e indescriptible que produce la concentración de la mente. Así como la mente se enfoca fácilmente si se mira una bola de cristal, también se logra concentración mirando al Lingam. Esa es la razón por la cual los antiguos Rishis de India han prescrito que el Lingam sea instalado en los templos del Señor Shiva.

Para un devoto sincero, el Linga no es un bloque de piedra. Es todo Tejas (296) radiante o Chaitanya (297). El Linga le habla, le hace derramar profundas lágrimas, lo hace estremecerse y le derrite el corazón. Eleva al devoto más allá de la conciencia del cuerpo y lo ayuda a estar en comunión con el Señor y alcanzar el Nirvikalpa Samadhi (298). El Señor Rama (299) veneró al Shiva Linga en Rameswar. Ravana, el erudito, veneró el Linga dorado. ¡Cuánto poder místico o Shakti debe haber en el Linga!

El Shiva Linga es, en realidad, la Luz de la Conciencia que se manifiesta desde Sadashiva (300). A partir de Él, se originan todas las creaciones móviles e inmóviles. Él es el Linga o la Causa de todo. Finalmente, el universo entero se funde en Él. El Shiva Purana dice: “*Pitham Ambamayam Sarvām Shivalingashcha Chinmayam*”. El soporte o Pitham de todo es Prakriti (301) o Parvati (302); y el Linga es Chinmaya Purusha (303), la Luz refulgente que tiene brillo propio. La unión de Prakriti y Purusha, de Parvati y el Shiva Linga, es la causa del mundo.

La unión del Linga con el Yoni (304) es una representación de la unión eterna entre los aspectos estático y dinámico de la Realidad Absoluta. Esto representa la comunión espiritual eterna de los principios paternal y maternal de los cuales han nacido todas las diversidades fenoménicas. Ésta es una comunión eterna del Ser inmutable y el Poder dinámico o Shakti, desde la que fluyen todos los cambios.

Mediante esta concepción sublime, se erradican las propensiones sexuales más bajas de los aspirantes. La espiritualización y la divinización del Linga y el Yoni ayudan a los aspirantes a liberarse de los pensamientos sexuales. Todos los pensamientos bajos desaparecen gradualmente considerando esta idea sublime. Todas las relaciones sexuales en este mundo son espiritualizadas como manifestaciones del Principio Creativo esencial, del eterno goce y de la multiplicación del Señor Shiva en y a través de Su poder o Shakti.

#### **174. ¿Cuál es la forma más fácil de concentración?**

Japa del nombre del Señor. Un punto muy importante a tener en cuenta en este tema es que la concentración perfecta no se logra en un solo día; nunca debes perder las esperanzas ni ceder en tu esfuerzo. Mantente en calma. Sé paciente. No te preocupes si la mente pasea. Sé regular en tu Japa; mantén el mismo horario de meditación. Poco a poco, la mente girará hacia Dios automáticamente. Y en cuanto experimente la beatitud del Señor, nada podrá alterarla.

#### **175. ¿Por qué no recordamos nuestras vidas anteriores?**

Tal recuerdo, considerando nuestras limitaciones actuales, complicaría considerablemente nuestra vida presente. Por lo tanto, el Señor sabio y caritativo ha ordenado nuestra evolución mental de modo que no podamos recordar nuestras vidas anteriores tal vez hasta tanto no sea bueno y provechoso para nosotros el poder hacerlo. Tales casos bien pueden constituir un ciclo que se vuelva claro para nosotros cuando lleguemos al final de él, cuando veamos un rosario completo de vidas enhebrado en una personalidad.

#### **176. Se dice en oposición a la reencarnación que hay más personas ahora en comparación con la población mundial del pasado.**

No es necesario que las mismas personas renazcan en esta tierra y nadie más lo haga. En el proceso de evolución de la vida humana, muchos que tienen nacimientos inferiores (305) también alcanzan el nivel humano. Todos ellos son controlados por poderes sobrehumanos o por la Divinidad, Dios o Ishvara. Es más, la reencarnación no tiene que ser, necesariamente, en esta Tierra solamente; puede tener lugar en cualquier lugar del universo.

**177. Estoy observando ayuno en los días de Ekadashi. He oído que el ayuno acorta la vida del hombre. ¿Es cierto?**

Por supuesto que no. Mediante el ayuno, se renuevan y vivifican el cuerpo, la mente, Prana y los nervios. Se destruyen todas las impurezas. Uno puede desarrollar fácilmente las cualidades Sáttvicas. La mente se calma y tranquiliza. Todas las enfermedades pueden ser destruidas por medio del ayuno. Para un glotón, ayunar será difícil. Un hombre de Mitahara disfrutará del ayuno. Puede vivir más tiempo. Hay que evitar los ayunos continuos por períodos prolongados. Es necesario que la práctica sea gradual. Al principio, ayuna un día al mes. Luego, una vez cada quince días. Después de un tiempo, puedes ayunar una vez por semana.

**178. En los pasados ocho años, he pasado mi días estudiando el Vichar Sagar, el Panchadashi, el Guita, los Upanishads, etc. (306) y, en cierto modo, los he dominado. Pero no siento la unidad de vida en todos. ¿Las escrituras son sólo para el estudio?**

El solo estudio del Vichar Sagar o el Panchadashi no puede producir la experiencia de la conciencia Adváitica (307) pura. La palabrería vedántica y las discusiones inútiles sobre las escrituras no pueden ayudar al hombre a sentir la unión o la unidad de la vida. Debes destruir con determinación toda clase de impurezas, odio, celos, envidia, idea de superioridad y todas las barreras que separan a los hombres entre sí. Esto puede hacerse mediante un incesante y desinteresado servicio a la humanidad, con la actitud mental correcta. El Vedanta práctico es raro de encontrar en estos días. Hay discusiones inútiles y peleas vanas sobre cosas innecesarias para las religiones. Estudian algunos libros y posan como Jivanmuktas (308). Si es un verdadero Jivanmukta, tiene una gran fuerza dinámica para guiar al mundo entero. Puede cambiar el destino del mundo. Los actuales Jivanmuktas son meros ratones de biblioteca. Muchos imaginan que pueden convertirse en Jivanmuktas por un poco de estudio del Laghu Siddhanta Kaumudi y el Tarka. La unidad de la vida puede lograrse solamente mediante la Experiencia del Ser a través de la práctica espiritual continuada. El estudio de las escrituras puede ayudarte un poco, pero no puede hacerte un Jivanmukta.

**179. A pesar de mi esmerada búsqueda, no puedo encontrar a un verdadero Guru. ¿Puede sugerirme alguno?**

Encontrar en este mundo a un verdadero Guru que pueda cuidar del discípulo sinceramente es una tarea muy difícil. Es totalmente cierto. Pero, encontrar en este mundo a un verdadero discípulo que pueda seguir las instrucciones de un Guru sinceramente es, en verdad, una tarea sumamente difícil. ¿Has pensado

en esto? No uses demasiado tu razón en la selección de un Guru. Si no puedes encontrar a un Guru de primera clase, busca a uno que haya recorrido el sendero espiritual por algunos años, que tenga un poco de conocimiento de las escrituras, conducta correcta y las demás virtudes. Así como el ayudante de un cirujano puede asistir a un paciente cuando el cirujano no está disponible, también, el Guru de segunda clase te será de gran ayuda a falta de un Guru de primera.

**180. ¿Es absolutamente necesario para un Sannyasin llevar ropa de color?**

Los hombres de familia apenas pueden imaginar la gloria y la libertad de un Sannyasin. Si hay un cambio en el interior de la mente, debe haber un cambio afuera también. Llevar la ropa de color ocre, la túnica naranja, es muy necesario para el que tiene una mente cambiada. Debido a la fuerza de Maya o el hábito, cuando los sentidos vayan hacia los objetos de placer, en cuanto uno mire la tela de color que lleva puesta, ésta le recordará que es un Sannyasin. Le dará una sacudida y lo salvará de las malas acciones. Ha adquirido su propia gloria y ventajas. Solamente un verdadero Sannyasin puede cortar todas las conexiones y los lazos, y liberarse totalmente de Moha. Sus amigos y parientes no lo molestarán. La túnica es de gran ayuda cuando uno sube a una plataforma para enseñar. Ha obtenido su propio carácter sagrado en las mentes de los hindúes. La gente común y corriente recibirá las ideas de los Sannyasins más fácilmente.

**181. En su libro "Pasos fáciles para el Yoga", usted habla de la importancia del Brahmacharya. Yo llego cansado después del pesado trabajo del día, ¿es un pecado mirar a mi esposa en busca de placer? ¿Ayuda el Brahmacharya a liberarse de la vejez? El acto sexual es necesario para renovar la vida. Ni todo el poder mental del hombre puede liberarlo del proceso del tiempo conectado con el nacimiento, la vida, el envejecimiento y la muerte. El hombre y la mujer han sido dotados con este poder creativo para la propagación de la especie; y el acto sexual es una necesidad.**

Has visto el tema desde un ángulo totalmente equivocado. La misma premisa para tu teoría es errónea. La inmortalidad no está relacionada con el cuerpo físico. Una vez nacido, el hombre tiene que morir, es decir, dejar el cuerpo físico. Inmortalidad es ese estado en el que disfrutas de la continuidad de la vida libremente, sin entrar en el ciclo de nacimiento y muerte. A menos que te identifiques con ese Ser Cósmico que trasciende todas las limitaciones de espacio y tiempo, no podrás gozar de inmortalidad. Para identificarte y tener la experiencia de ese Ser Inmortal, debes ahorrar y mantener toda energía que haya en tu interior. Hay solamente una energía dentro de nosotros que puede cumplir diferentes funciones bajo diversas formas. Así como tratas de que las máquinas que usas tengan una larga vida manteniéndolas en buenas

condiciones y haciéndolas trabajar al mínimo sin permitir que se oxiden o desgasten, debes mantener este cuerpo en forma y prolongar su vida ahorrando la energía interior. ¿Sin el cuerpo, cómo podrás investigar los planos superiores?

Por favor, lee mi traducción del Shrimad Bhagavad Gita. Practica el tipo de renuncia recomendada en él. No exige que renuncies a la vida de familia. Tienes que vivir en el mundo y aprender por medio del mundo sin ser del mundo. Tu deber es mantener la familia, pero no apegarte a ella. Entonces y sólo entonces, tendrás la pureza mental que te permitirá progresar en el sendero hacia el logro de la paz, el goce y la dicha eternos.

Ya basta de nociones equivocadas. Despierta y comprende tu naturaleza imperecedera, real. Contempla tu verdadero Ser inmortal y omnipresente, y descansa en Él bebiendo el néctar de la inmortalidad. Sigue mis instrucciones. Tendrás una personalidad totalmente cambiada con fuerza espiritual interior. Ten fe y sé sincero. El éxito es tuyo. Tú eres Eso.

**182. ¿Es absolutamente necesario practicar el Nishkama Karma Yoga para lograr la Experiencia del Ser? ¿Si es así, cómo debe hacerse?**

Sí. No puedes comprender y experimentar el espíritu y el objetivo del Vedanta si descuidas la práctica del Nishkama Karma Yoga que permite la erradicación de las impurezas mentales. El Nishkama Karma Yoga te da Chitta Shuddhi y culmina en la experiencia de la unidad del Ser.

Sirve a todos con intenso amor, sin la idea de que eres el que actúa, sin la expectativa de fruto, recompensa o aprecio. Siente que eres solamente un Nimitta o instrumento en manos de Dios. Venera a Dios en los pobres y en el enfermo. No tengas apego alguno por lugar, persona o cosa. Mantén aplomo ante los cambios del mundo sin consideración de éxito o fracaso, ganancia o pérdida, placer y dolor. Durante tus actividades, ten la mente siempre arraigada en el Ser. Entonces, serás un verdadero Karma Yogui. El trabajo eleva cuando se hace con el espíritu correcto. Incluso si las personas se burlan de ti, te golpean y tratan de destruirte, sé indiferente. Continúa con tu Sadhana.

**183. Los errores y las faltas en mi vida son incontables, y mi ignorancia es infinita. No he aprendido sánscrito. Por favor, dígame si puedo emprender el sendero de la espiritualidad.**

La ignorancia es un Kalpana mental, una imaginación. Tú eres la encarnación de la sabiduría. Cuando el velo caiga, brillarás en tu propio Svarupa (309). Permite que las Vasanas y el egoísmo se vayan. Rompe las nubes. Detrás de las nubes, está el sol luminoso. Detrás de la mente, está el Atman radiante.

Purifícate. Destruye los malos Vrittis (310). Avanza lentamente por el sendero espiritual. Has tomado esta vida para este propósito solamente. El sánscrito no es indispensable para la Experiencia del Ser y para el sendero espiritual. Sólo necesitas comprender la teoría y la esencia. Todos los libros en sánscrito están disponibles también en inglés y otros idiomas. No te preocupes por eso. El sánscrito puede ayudarte un poco. Eso es todo. Si tienes tiempo, puedes aprender el alfabeto para poder leer algunos Stotras, Guita Shlokas y los Upanishads.

**184. ¿No debería considerarse Himsa (311) el cortar verduras y frutas?**

Cortar verduras no es Himsa. No hay verdadera conciencia en las plantas y los árboles, aunque haya vida en ellos. Hay vida en las plantas, sensación en los animales, mentalidad en los seres humanos y espiritualidad en los sabios. No hay Visheshahankara (312) ni reflejo de Chaitanya (313) en las plantas y los árboles. Por lo tanto, no pueden experimentar dolor. El árbol no dirá, "me duele". La mente en las plantas y los árboles no está desarrollada. Es muy rudimentaria. Es Jada e insensible. La vida sobre la tierra sería imposible si también consideráramos como Himsa el cortar vegetales. Esto es detenerse en nimiedades, solamente. Esta es la filosofía insustancial de aquellos que se interesan en vanas discusiones y peleas. Haz caso omiso de esas insignificancias. Sé práctico.

**185. ¿Por qué Dios no me habla? ¿Cuál es el obstáculo?**

La entrega es incompleta. Todavía hay Moha sutil, deseos sutiles y egoísmo. Los Indriyas (314) todavía están fuertes y con tendencia hacia el exterior. Esos son los obstáculos. Cuando se los elimina, uno puede escuchar la voz interior de Dios, aguda y melodiosa. Las almas impuras confunden la voz de la mente impura con la voz de Dios.

**186. Estoy indignado con este mundo ilusorio. Sé muy bien que es inútil vivir en tal mundo. Encuentro sólo miseria en todas partes. Pienso entrar en la vida de Sannyasin, pero no sé adónde encontrar un Guru. Tenga a bien decirme qué tengo que hacer para convertirme en Sannyasin.**

No debes odiar al mundo, debes detestar la vida mundana. El mundo es una manifestación del Señor. El mundo es el mejor profesor para ti. El mundo no puede interponerse en tu camino hacia el logro de Kaivalya (315). Debes cambiar la manera de vivir y de ver las cosas. Tendrás que desarrollar una nueva mente y una nueva visión. Entonces, el mundo parecerá ser el cielo. No has desarrollado verdadero Vairagya. Es un tipo de aversión temporal debida a algún percance. No eres apto para tomar Sannyasa. Puedes fracasar en el

cumplimiento de los deberes de un Sannyasin. Debes ascender la escalera espiritual paso a paso.

Te aconsejo que permanezcas en el mundo y hagas Nishkama Karma Yoga durante algunos años para purificar el corazón (Chitta Shuddhi). Debes desarrollar humildad, espíritu de sacrificio, Kshama (316), compasión y Vishva-prema (317). Estas virtudes pueden ser adquiridas mediante el servicio desinteresado. Antes de acercarte a un Guru para tomar Sannyasa, debes tener Shama (serenidad), Dama (autodominio), Sarva-sanga-parityaga (liberación de toda clase de apegos), perfecta obediencia al Maestro y fe manifiesta en él. De lo contrario, no te beneficiarás.

**187. Siendo que sé que este mundo no es real y que estoy obligada a dejarlo algún día, ¿por qué no renunciar a él ahora? He tomado Pati Seva (318) como mi deber, lo estoy haciendo muy sincera y fielmente. Sin embargo, sé que ni el Pati, ni el hijo, ni el padre, ni la madre pueden ayudarme a lograr el verdadero objetivo. ¿No conoció Mira (319) a Bhagavan (320) dejando a su marido?**

Para una mujer, su marido es la imagen de Dios. Tendrás que tener la Experiencia de Dios en y a través de él solamente. No necesitas siquiera ir a los templos para hacer la adoración. Tu Vairagya es una burbuja momentánea. De ninguna manera puede ayudarte en tu progreso espiritual. Puedes decir, “este mundo es irreal”; pero en el fondo de tu corazón puedes estar apegada a algunos objetos. El Vairagya que surge de los problemas y las dificultades familiares, temporalmente, es como el destello de un relámpago. Se desvanecerá enseguida.

¿En qué sentido es irreal el mundo? El mundo no es tan irreal como el cuerno de una liebre o el hijo de una mujer estéril. Este mundo es una realidad empírica o relativa (Vyavahárika Satta). No es tan real como Brahman. En comparación con Brahman, el Eterno, el mundo no tiene existencia verdadera. Es un fenómeno o una aparición. Brahman es la Esencia o el Absoluto. El mundo es irreal solamente para un Jñani que está descansando en su propio Svarupa. La vasta mayoría de las personas ha malinterpretado el término “Mithya” (321). Así es que ellas tratan de dejar el mundo sin rumbo fijo, sin tener disciplina y sin desarrollar ninguna virtud. Este es un triste error. Considerando al mundo como una simple aparición, tendrás que trabajar en el mundo con incansable paciencia, sin egoísmo, con Atma Bhava (322) y con un claro entendimiento de la esencia o la base del mundo. Si el aspirante abandona el mundo sin haber purificado el corazón mediante Nishkama Karma Yoga y sin poseer los cuatro medios de liberación, no se beneficiará en lo más mínimo con su renuncia.

El caso de Mira es muy diferente. Era una Bhrashta Yoga (323) llena de Vairagya, con un corazón saturado de Krishna-prema desde su misma infancia. Su caso es distinto. No traigas esa comparación aquí. Tendrás que evolucionar sirviendo a tu marido y a la humanidad. Practica esto. Ve al Señor Krishna en los ojos brillantes de tu marido y en todos los rostros. ¡Que Dios te bendiga!

**188. En este momento, no tengo ningún deseo de dejar la vida de Grihastha (324) y, aún así, estoy sumamente interesado en despertar Kundalini Shakti (325). ¿Es posible? ¿Me ayudará Su Santidad?**

Sí, puedes permanecer en el Grihastha Ashrama. Pero lleva la vida ideal de un hombre de familia. Mantiene a los otros tres Ashramas (326). Si se cumplen estrictamente los deberes de un hombre de familia, no hay necesidad de Sannyasa.

Conviértete en un verdadero Brahmachari y deja las relaciones sexuales completamente. Ya tienes suficientes hijos. La práctica del Yoga requiere esto estrictamente si deseas tener un verdadero progreso espiritual, sólido y rápido. Prepara también a tu esposa en el sendero espiritual. Deja que repita el mismo Mantra que estás repitiendo, que estudie libros religiosos y observe ayunos ocasionales, o que se alimente de leche y frutas.

Puedes continuar con la práctica de Shirshasana (327) como de costumbre. Observa estrictamente las reglas de conducta correcta. Establécete en la práctica de Yama y Niyama. Purifica tu corazón antes de despertar Kundalini. Elimina totalmente los celos, el egoísmo, la cólera, la lujuria, Moha, el orgullo, Raga y Dvesha (328). Entonces, podrás despertar Kundalini fácilmente. Sí. Es muy posible que despiertes Kundalini. Te ayudaré en su despertar. No te preocupes. Incrementa tu Japa y tu meditación. Puedes lograr éxito espiritual permaneciendo como un Grihastha, pero debes ser un verdadero Brahmachari en pensamiento, palabra y acto.

**189. Su Santidad aconseja que un hombre trate a su esposa como “Madre del mundo” tan pronto como tenga un hijo. En caso de que el hijo muera después de algunos meses, no habrá heredero para cuidar de su propiedad. ¿Bajo tales circunstancias, qué se debe hacer? Tenga a bien darme su consejo.**

¿Por qué debes preocuparte por el heredero de tu propiedad? ¿Trajiste la propiedad contigo? ¿La llevarás contigo al morir? ¿Qué es una propiedad? ¿No es acaso sólo un trozo de tierra? ¿La propiedad y el heredero pueden darte felicidad y paz? ¿No son fuente de miseria y preocupación? Los deseos de tener propiedad e hijos atan al hombre a la rueda del Samsara (329). Éstos son todos obstáculos para un Jijñasu (330).

¿Qué hicieron con sus propiedades el Señor Buddha y Bhartrihari? ¿Deseaban tener un hijo para que cuidara de su propiedad? ¿Cómo puede pensar en Dios un hombre que piensa en la propiedad y el hijo? Es imposible pensar en Dios y en el dinero. En presencia de la luz, la oscuridad no puede existir. Cuando gozas del placer sensual, no puedes tener la dicha del Atma.

Si engendras otro niño, se multiplicarán tus miserias. Tienes ya muchos lazos alrededor de tu cuello. Aquél que ha comprendido la magnitud de los sufrimientos humanos nunca trae un hijo al mundo, con toda razón. Si tu mente está llena de Vasanas y encuentras difícil controlar la pasión, puedes tener un segundo hijo. Luego, conviértete en un verdadero Brahmachari.

**190. Dios es el Ser sin forma que todo lo penetra. ¿Cómo puede ser confinado a un ídolo? ¿Qué sentido tiene la adoración de ídolos?**

La divinidad del Dios omnipresente vibra en cada átomo de la creación. No hay una mota en el espacio donde Él no esté. ¿Por qué dices, entonces, que no está en los ídolos?

El ídolo es un soporte para el neófito. Es un puntal de su infancia espiritual. Al principio, se necesita de una forma o imagen para la adoración. No todos pueden fijar la mente en el Absoluto o Infinito. La vasta mayoría necesita de una forma concreta para practicar la concentración.

Los ídolos no son fantasías insustanciales de los escultores, sino canales radiantes a través de los cuales el corazón del devoto fluye hacia Dios. Aunque se adore a la imagen, el devoto siente la presencia del Señor en el interior y vuelca en ella su devoción. El ídolo permanece como ídolo, pero la adoración va al Señor.

Para un devoto, la imagen es una forma de Chaitanya o Conciencia. Extrae inspiración de ella. La imagen le sirve de guía. Le habla. Asume forma humana para ayudarlo de distintas maneras. La imagen del Señor Shiva en el templo de Madurai, en el Sur de India, ayudó a un leñador y a una anciana. La imagen del templo de Tirupati asumía forma humana y proveía testigos para que ayudaran a Sus devotos en la corte. Hay maravillas y misterios. Solamente los devotos pueden comprenderlos.

La adoración del ídolo no es una particularidad del hinduismo. Los cristianos veneran la cruz. Tienen la imagen de la cruz en su mente. Los musulmanes tienen la imagen de la piedra de Kaaba cuando se arrodillan y hacen sus oraciones. La imagen mental es también una forma de ídolo. La diferencia no es de tipo sino solamente de grado.

Todos los fieles, por más intelectuales que puedan ser, generan una forma en la mente y hacen que la mente viva en esa imagen. Todos son adoradores de algún ídolo. Las pinturas y los dibujos son solamente una forma de Pratima (331). Una mente grosera necesita un símbolo concreto como soporte o Alambana; una mente sutil requiere un símbolo abstracto. Incluso el Vedantin tiene el símbolo del OM para fijar a la mente errante. Los ídolos no son sólo las pinturas o imágenes de piedra y madera. La dialéctica y los líderes también se vuelven ídolos. Así que, ¿por qué condenar la idolatría?

**191. ¿La mujer está hecha para el hombre y para servirlo solamente? ¿Dios nos creó para la cocina y para la procreación? ¿Por qué la mujer debe tener una participación secundaria? ¿Por qué le niega igualdad de derechos a las mujeres?**

La mujer no es en modo alguno inferior al hombre. El hogar es una organización cooperativa. Prospera según el principio de la división del trabajo. Que un hombre gane dinero y la esposa se quede en casa no significa que la mujer sea un parásito y una esclava. En realidad, ella es la constructora de la nación. Formar a ciudadanos nobles, educando a sus hijos, y formar el carácter de toda la raza humana constituye indudablemente un poder muy superior al que las mujeres podrían esperar actuando como votantes, legisladoras, presidentes, ministros o jueces.

La idea de que los hombres y las mujeres son iguales es solamente un concepto occidental. El concepto hindú es que hombre y mujer, Purusha y Shakti, constituyen un uno indivisible. Sita no creyó ser una entidad separada. Estaba en Rama y era de Rama. La mujer india siempre está totalmente identificada con su marido en la vida doméstica, religiosa y social. Es la reina del hogar. Ilumina la casa a través de la gloria de la maternidad. Es en la maternidad que la mujer adquiere especial prerrogativa, gloria, competencia y jurisdicción.

Occidente ha visto a las mujeres hacer el papel del hombre en todo tipo de profesión. Pero pregunto: “¿Ha contribuido esto a la felicidad humana y a la verdadera prosperidad y paz del país? Seguramente ha causado más juicios de divorcio, más desdicha y más intranquilidad. Esto solamente ha engrosado el velo de ignorancia de las mujeres y ha aumentado su elemento Rajásico”.

Incluso en Occidente, hay muchas personas que no están a favor de que las mujeres reclamen igualdad con los hombres. Aún aquellos que estuvieron a favor de este movimiento ahora se están arrepintiendo seriamente de su mala defensa, porque están viendo ante sus propios ojos sus efectos perniciosos.

La vida libertina no es la libertad perfecta. La relación promiscua no es libertad. Algunas mujeres de India se han destruido al querer aprovechar esta falsa libertad.

El modelo de perfección de la mujer en Occidente no debe ser nuestro modelo de perfección porque, entonces, no sólo perderemos nuestra naturaleza sino nuestra identidad nacional. Una nación no puede asumir los ideales y las costumbres sociales de otra sin socavar sus bases fundamentales.

Las mujeres deben convertirse en buenas madres solamente. Esta es la función que tendrán que efectuar en el gran plan de Dios. Esto es lo que está en el plan divino. Esta es la voluntad de Dios. Las mujeres tienen sus propios rasgos psicológicos, su temperamento y capacidad, sus virtudes, instintos e impulsos. Tienen sus propias desventajas en la sociedad. No pueden, y no deberían, competir con los hombres.

**192. ¿La vida de casado no es un obstáculo para alcanzar la Experiencia de Dios? ¿Cómo puede un hombre casado complacer a su esposa y a Dios simultáneamente?**

La vida de casado nunca puede ser un obstáculo para aquellos que están dotados de desapego y desinterés por los objetos mundanos, y que consideran que la vida es para moldearse mediante las lecciones que uno extrae de la universidad de la naturaleza. Estudia las vidas de santos como Thyagaraja, Ekanath, Narsi Mehta, Bhadrachalam Ramdas, Tukaram, Namdev, Jayadeva, Chaitanya y Kabir. Profundiza en el mundo y en la manera en que esos santos mencionados y muchos otros llevaron sus vidas.

Es vergonzoso de parte del hombre tratar de complacerse complaciendo a su esposa. Aquél que considera que la vida de casado es para complacer a la esposa es peor que un pobre esclavo. Ten autocontrol. Haz que tu esposa tome conciencia del objetivo y el propósito de la vida, y de las maneras y los medios para lograrlo en y a través de la vida de Grihastha. No cedas ante los impulsos más bajos cuando seas incitado por tu naturaleza incorregible o por la obstinación de la otra parte; organízate con tal equilibrio que no se altere la personalidad mental y física de ninguno de los dos. Cualquier acción que hagas, dedícasela a Dios y no la consideres como tuya. Ruega por una vida de purificación, contento y continencia. Entrégate valientemente en el campo de batalla espiritual y no des marcha atrás aunque tu vida esté en peligro. Ten autodominio y considérate como un sirviente de Dios, no como un sirviente de tu esposa. Aparenta estar unido a tu pareja, pero trasciende esto mentalmente. Puedes estar del lado seguro de la vida.

**193. ¿Puedo hacer Japa de “Om Narayana” en lugar de “Om” para hacerlo tanto Nirguna como Saguna (332)? El Japa del Narayana Mantra mantiene el Chaturbhuji Murti (333) del Señor ante mis ojos mentales. Sin embargo, estaba acostumbrado a meditar en el Murti del Señor Krishna y estoy buscando un Chaturbhuji Murti del Señor Krishna con Arjuna a Sus pies. Por favor, dígame cómo debo continuar en el futuro.**

Tú ya has creado una imagen mental clara y has desarrollado ímpetu y fuerza meditando en el Señor Krishna. No es bueno cambiar la forma ahora. Incluso si la cambias, la forma anterior aparecerá ante la mente por la fuerza de la costumbre. Por lo tanto, mantén simplemente la misma imagen. No busques al Señor Krishna con cuatro manos.

*Om Narayana no es el Mantra correcto. El Mantra correcto es Om Namō Narayanaya.*

*Om es tanto Saguna como Nirguna. Si estudias el Prashnopanishad, comprenderás bien este punto.*

Si realmente quieres cambiar el Mantra, puedes recurrir a *Om Namō Bhagavate Vasudevaya*. Puedes repetir esto durante algún tiempo.

**194. He estado leyendo los Upanishads y otras escrituras, y encuentro lo mismo en todas ellas. Dicen que todo lo que vemos es irreal, que sólo Dios es real y que tenemos que pensar y comprender la Verdad por nosotros mismos. ¿Cómo vamos a hacerlo, Swamiji?**

La lectura te ayudará sólo hasta cierto punto. Demasiada lectura hará que te confundas. Debes meditar y concentrarte en una idea en particular. Esa idea especial debe servir de revelación. Sólo entonces lograrás Vairagya; podrás comprender la naturaleza falsa de las cosas. Toma, por ejemplo, la vida de Shri Swami Sadashiva Brahmendra de Nerur. La sola pronunciación de la palabra “espera” por parte de su madre cuando le pidió que sirviera la comida, golpeó y sacudió su mente de tal manera que lo hizo comprender la Realidad.

Tú puedes estar convencido intelectualmente de que el mundo es falso, que sólo Dios es real y que todos los disfrutes de los sentidos causan miseria solamente. Pero esta convicción no es fuerte. Puedes pensar, “déjeme disfrutar de los placeres sensorios durante cinco minutos”. Así te engaña Maya. Todos los placeres de los sentidos son pastillas cubiertas de azúcar hechas por Maya.

Debes reflexionar sobre Shlokas tales como “*Ye Hi Samsparshaja Bhoga Duhkha Yonaya Eva Te*” (334). Debes identificarte con el Ser Supremo que es infinitud, eternidad e inmortalidad. Piensa siempre, “*Shuddham, Shantam, Satchidanandam*” (335). Te elevarás.

Abhyasa y Vairagya (336) son necesarios. Tyaga y Tapas (337) te darán un poder tremendo. No te dejes engañar por los placeres temporales del mundo - automóvil, propiedad, etc. No te preocupes innecesariamente por el apego indebido. Cumple con tu deber y déjale el resto al Señor. Él cuidará de ti.

**195. ¿No sería egoísta un alma liberada que buscara solamente su emancipación? Además, si todos renunciaran, cuál sería el resultado?**

La pregunta está basada en una hipótesis equivocada. ¿Si todas las mujeres fueran estériles, si todos se convirtieran en doctores, abogados o delincuentes, qué sería del mundo? Sólo unos pocos, con una gran riqueza acumulada de Samskaras espirituales, pueden tener Vairagya y renuncia.

El santo purifica al mundo entero. No es egoísta. Shankara, Ramanuja y otros trabajaron para toda la humanidad. Incluso el que vive retirado o lleva una vida de incógnito influye en el mundo con sus corrientes de pensamiento. Aún un principiante en el sendero espiritual hace mucho bien al mundo con sus pensamientos puros. Estas cosas, las características y las acciones de los santos y de las personas piadosas, no pueden ser comprendidas por una mente impura.

**196. La observancia del Brahmacharya (338) parecería ser inútil, porque los científicos, mediante pruebas de laboratorio, han probado que el semen no puede ser reabsorbido en el sistema y que el cerebro no tiene nada que ver con el semen.**

El semen es una secreción misteriosa que puede crear un cuerpo vivo. El semen mismo es una sustancia viviente. Es vida en sí mismo. Por lo tanto, cuando deja al hombre, toma una parte de su vida. Algo viviente no puede ser probado en el laboratorio, sin que se lo mate primero. El científico no tiene ningún instrumento para evaluarlo (339). Dios ha suministrado la única prueba para demostrar su naturaleza preciosa, el útero. El mismo hecho de que el semen pueda crear vida es prueba suficiente de que es vida.

Tengo miles de cartas de jóvenes que han malgastado este fluido precioso y están en un estado lamentable. ¡Algunos jóvenes llegan hasta el punto de suicidarse! Mediante el desperdicio imprudente del semen, pierden todas sus facultades físicas, mentales e intelectuales. Aquellos que son Brahmacharins perfectos tienen ojos brillantes, cuerpo y mente saludables, y un intelecto fino y penetrante.

Los científicos con sus probetas y balanzas no pueden acercarse a las cosas sutiles. Ninguna cantidad de análisis minucioso del cuerpo podrá decirle dónde está el alma, donde la vida o dónde la mente. Por medio de la práctica del Yoga, la *energía* seminal - no el semen físico grosero - circula hacia arriba y enriquece

la mente. Esto ha sido declarado por los sabios. Tendrás que experimentarlo por ti mismo.

**197. ¿Es el suicidio la conclusión lógica para un hombre que ha llegado a creer que la vida no tiene significado para él?**

El suicidio no es la conclusión lógica de una vida vana sino la conclusión ilógica a la que llega la mente irreflexiva y sin discernimiento que ha fallado en percibir el significado de la vida. El suicidio no elimina el sufrimiento ni corrige los defectos, sino que resulta en reacciones violentas después. Y las reacciones serán más dolorosas que la condición actual de insatisfacción en la vida. El suicidio es derrotismo puro.

**198. ¿Si escapar de este mundo es el objetivo, cuál es el incentivo para el trabajo social?**

Escapar del mundo no es el objetivo, lo deseable es liberarse de la mundanalidad. El trabajo social ha obtenido su propia parte valiosa en la vida hasta cierto estado, pero después de cierto tiempo es trascendido por una conciencia superior. El valor del trabajo social, sin embargo, es simplemente subjetivo. No es que uno se convierta en un gran reformador o un salvador de la humanidad sino que ofrece su ego como sacrificio en el altar del amor universal y obtiene así pureza mental, que es la base de todo progreso espiritual. Para un alma liberada, sin embargo, es un impulso nacido de la compasión hacia sus semejantes.

**199. ¿Cuáles son los métodos para desarrollar inalterable serenidad y calma mental bajo todas las condiciones de la vida? ¿Se puede lograr la serenidad total?**

Sí. Por supuesto. Considérate muerto para el mundo o considera al mundo muerto para ti. Desarrolla Atma Vichara Shakti (340). No te identifiques con la mente, los sentidos o el intelecto, ni con ninguna de las otras modificaciones de la mente. Piensa siempre en Dios. No tengas ningún pensamiento sobre ti o el mundo circundante. Sé completamente indiferente con respecto a ti como debes serlo con respecto al entorno, a los distintos sucesos diarios y a sus repercusiones mundanas. Una vez que obtienes el conocimiento del Ser, éste te libera de todas las alteraciones mentales y las perturbaciones psíquicas. Cuando el buscador espiritual tiene un conocimiento del Ser firmemente establecido, cuando sabe que "todo es, en verdad, Brahman, *Sarvam Khalvidam Brahma*" y que él que no es otro que ese Brahman Supremo, y cuando comprende que todos los sucesos - buenos, malos o combinados - no son sino fases pasajeras sobre la pantalla del mundo, no puede tener una vida mental desequilibrada.

La mente es la única causa de esclavitud o Moksha. La mente es el substrato detrás del placer o el dolor, la felicidad o la miseria, el éxito o la derrota. Supera los pares de opuestos recurriendo a un Guru y a sus instrucciones. Estudia sobre la vida de los santos que pasaron por distintas pruebas y estudia los libros escritos por almas liberadas. Desarrolla el espíritu de verdadera entrega en el que no tengas la más mínima noción del cuerpo, de las necesidades corporales o de autoprotección, y en el que te olvides totalmente de la idea de vida y muerte. La serenidad es solamente mental. Por lo tanto, cultiva el equilibrio mental adquiriendo conocimiento espiritual.

**200. ¿Por qué se considera sagrada al agua del Ganges? ¿Cuáles son las razones científicas o religiosas para que su agua esté eternamente libre de toda clase de contaminación?**

**¿Es cierto que uno puede lavar todas sus faltas mediante una inmersión en el Ganges?**

Desde tiempo inmemorial, la Madre Ganges ha estado relacionada con sabios y santos que encontraron un inmenso beneficio espiritual tanto bañándose en sus aguas como bebiendo su agua.

El fuego puede quemar todas las cosas, pero no se puede quemar a sí mismo. Fluyendo desde las montañas del Himalaya donde abunda una hierba especial que posee un gran poder desinfectante, la Madre Ganges contiene distintos químicos (que se encuentran en esa hierba) en una condición incipiente. Así, los agentes contaminantes pierden su poder de contaminar al Ganges cuando entran en sus aguas. Todas nuestras creencias religiosas están basadas en profundas razones científicas.

Sí, todas las faltas son lavadas mediante una inmersión en el Ganges cuando hay verdadero Bhava en tu mente de que estás expiando tus malas acciones.

**201. ¿No cree usted que los Naga Sadhus (341), cuando se mueven en público, son una amenaza para nuestra cultura sagrada? ¿Acaso se han elevado tanto, realmente, como para no considerar a la desnudez como algo indecente y malo? ¿Hay algún significado espiritual en esa total desnudez del cuerpo? Tenga a bien iluminarme al respecto.**

Nuestra cultura sagrada es esencialmente espiritual en todos sus aspectos. Solamente cuando se olvida el espíritu, aparecen dualidades tales como decencia e indecencia. Todas estas dualidades existen para el hombre mundano y no para aquél que trata de ir más allá de ellas y establecerse en ese estado que es no dual y sin diferencias. Desde el punto de vista espiritual, ¿cómo puedes

descender al nivel de encontrar la presencia de dualidades y de sentirte afectado por ellas?

El significado espiritual de permanecer desnudo yace en que es un factor de gran utilidad para superar la identificación con el cuerpo o Sharira Abhimana. Un hombre cuya mente está empañada por los pensamientos mundanos y que es consciente de las dualidades se siente avergonzado de presentarse en público como vino al mundo. Solamente aquél que ha conquistado sus sentidos y su mente puede deambular en público en un estado de total desnudez, valientemente y sin la menor perturbación emocional.

Algunos adoptan esto como una parte de su Sadhana para superar la conciencia corporal y, en general, tales personas evitan las multitudes.

Por supuesto, hay personas que imitan a los sabios liberados y se mueven engañando al público inocente. Pero, por sus reacciones, la gente puede reconocer fácilmente a estos pseudo santos y, por lo tanto, rechazarlos.

## **202. ¿En base a qué fundamentos prohíbe comer carne?**

En base a fundamentos médicos, psicológicos, morales y espirituales. La mente está hecha de la esencia de la comida que el hombre ingiere. La comida Tamásica (342) resulta en una mente Tamásica. La carne es Tamásica y, por lo tanto, debe ser evitada.

Cuando se mata a un animal, su sistema nervioso se contrae debido al miedo, (alguna vez, debes haber sentido ciertos disturbios en tu estómago causados por el miedo). Esto resulta en la secreción de ciertos venenos en el hígado y otros órganos del animal. Estos venenos son acumulativos por naturaleza y no desaparecen durante el proceso de hervir o cocinar la carne. Por lo tanto, comer carne a la larga es venenoso y peligroso.

No hay ninguna diferencia entre el hombre y un animal siendo que ambos son considerados almas que habitan cuerpos. El mismo que nos da a nosotros el derecho de vivir y disfrutar en este cuerpo material es el que le da ese mismo derecho a las almas de estos animales. Por lo tanto, uno no tiene derecho moral de matar a un solo ser vivo, por más pequeño que pueda ser.

Por último, pero no por ello de menor importancia, hay una Conciencia que se ha expresado en forma de distintos seres, animados e inanimados. Y esto nos unifica con todos los seres. Sabiendo esto, ¿causarías daño a otro ser concientemente? ¿Podrías cortarte tus propios dedos voluntaria y alegremente, cocinarlos y comerlos? Entramos al nivel del mundo, una y otra vez, con el fin de conocer acerca de esta unidad. Puedes conocer, sentir y experimentar esta

unidad sólo cuando dejas de herir y lastimar a otros, y comienzas a querer a todos como tu propio Ser. En verdad, los animales son tu propio Ser. Eres tú el que está residiendo en estos animales como almas individuales y tú solamente te manifiestas en la forma de los cuerpos materiales en los que estas almas residen. Por lo tanto, despierta; deja de comer carne y de matar animales. Desarrolla amor por ellos y promueve la unidad.

**203. Algunas personas me han alarmado diciendo que Pranayama y Shirshasana a veces son peligrosos y podrían incluso hacer que una persona enloquezca. Aunque descarto tales cosas, mi convicción no está firme. Tenga a bien escribirme sobre cualquier daño que pudiera producir la práctica de Pranayama y Shirshasana.**

Practica Asanas y Pranayamas dentro de ciertos límites. No te esfuerces hasta el punto del agotamiento. Nadie enloquece practicando Shirshasana y Pranayama. Hay una regla para todo. Comienza por las etapas iniciales e incrementa el período gradualmente cuando notes que progresas.

**204. ¿Qué Asanas de Yoga puede practicar, para su beneficio, una mujer casada y con hijos sin dañarse?**

Una Grihini (343) con niños puede practicar todas las Asanas con ciertas restricciones como en el caso del hombre. No debería practicar durante el período menstrual por tres o cuatro días, durante cualquiera de las dolencias características de las mujeres, y durante el embarazo. Shirshasana, Sarvangasana, Matsyasana, Halasana, Padahasthasana, Bhujangasana, Shalabhasana y Pashchimottanasana son algunas de las Asanas importantes que puede practicar. A éstas, se pueden agregar Yoga Mudra y Viparitakarani Mudra. Igualmente, puede practicar Kriyas, Bandhas y también Surya Namaskar. Las únicas condiciones necesarias, aunque no obligatorias, para una práctica hábil de todas ellas son liviandad y equilibrio del cuerpo físico. No hay daño en absoluto si una mujer de familia practica Asanas, sólo debe ajustarse a las restricciones mencionadas.

**205. ¿Qué significa “matar a la conciencia”?**

Aquél que es puro en pensamiento, palabra y acto, que teme al mal y al Adharma (344), que es piadoso, temeroso de Dios y ecuánime, que es aplomado y capaz de mantener el equilibrio, tendrá su conciencia en un estado intachable. El que tiene abundante Sattva (la cualidad de la pureza) tendrá siempre una conciencia impoluta. La expansión del corazón hace que uno escuche la voz de la conciencia. La persona que desarrolla abundante Sattva mediante Japa, Svadhyaya, Pranayama, servicio desinteresado y otros trabajos que elevan (Yajña) siempre tiene guía interior.

“Matar a la conciencia” significa matar lo que es divino en el hombre, matar la deseable cualidad de Sattva, gastar la preciada riqueza del Dharma, los elogiados tesoros del progreso espiritual. Aquél que teme a Dios nunca puede hacer algo que lo mancille o degrade en su evolución moral. “Matar a la conciencia” quiere decir matar a Dios en el hombre, terminar con toda Daivi Sampat (riqueza de cualidades divinas), igualarse con una bestia y reducirse a un caníbal espiritual. La verdadera conciencia es otro nombre para el Antaratma o el Alma Interior. Lee sobre esto en mi libro “Enseñanzas éticas”.

#### **206. ¿La procreación es un pecado?**

Ni la virilidad, ni la condición de mujer, ni la procreación son pecados. Un buscador de la Verdad puede engendrar niños y después recorrer el sendero de la renuncia en y a través del mundo, o completamente fuera de las garras del mundo. En cuanto uno engendra a un niño varón para el mantenimiento de la prole, puede dedicarse totalmente a la vida de Sannyasa si lo desea, aunque no sea una regla estricta y fija el tener un hijo varón antes de tomar Sannyasa. La necesidad de un hijo varón, aunque no sea algo imperativo, está de acuerdo con el Shruti.

#### **207. ¿Cómo puede practicar Brahmacharya un hombre casado? ¿Es eso posible especialmente cuando la pareja es joven?**

Vivir y disfrutar de la vida de Grihastha con la propia esposa durante el período del Ritu (345) sujeto a las restricciones impuestas por los Shastras es en sí mismo Brahmacharya. Los Shastras dicen que el hombre casado no debe permitirse la satisfacción de los sentidos cuando éstos lo incitan a que lo haga. Debe atenerse a las distintas restricciones impuestas incluso para el goce de la vida sensoria. Para más detalles al respecto, estudia mi libro, “Consejo para las mujeres”. El que observa estos mandatos de los Shastras y lleva una vida feliz y bien ordenada es un perfecto Brahmachari, aunque técnicamente sea un Grihastha. Cualquiera sean los impulsos naturales de la pareja, y por más jóvenes que puedan ser, es muy posible observar Brahmacharya en las líneas mencionadas. Brahmacharya para un Grihastha no representa la abstinencia total del goce de la vida conyugal sino una vida bien disciplinada, autocontrolada y Dhármica.

#### **208. ¿La conciencia no es el medio por el cual podemos escuchar al Atman interior?**

La conciencia pura es en sí misma la “Voz Interior”. Pero la dificultad en el hombre corriente es que la voz de la mente más baja, la voz de los instintos brutos, a menudo es malinterpretada como la voz de la conciencia. Como consecuencia de tal malentendido, guiado por sus tendencias animales, comete

errores garrafales, peligrosos para otros. Se requiere de un alto grado de pureza y calma mental para escuchar la verdadera Voz Interior.

**209. ¿Puedo saber si cuando usted menciona los “Shastras” se refiere a los rígidos principios, escritos o revelados, establecidos por las antiguas escrituras religiosas hindúes? ¿Estos principios no han quedado obsoletos debido al rápido cambio de las condiciones? No creo que ningún principio rígido pueda soportar la prueba del tiempo.**

Sí, los principios, escritos o revelados, establecidos por las antiguas escrituras religiosas hindúes son llamados “Shastras”. Pero esto no significa que deban volverse obsoletos. Las creencias fundamentales del recto vivir son inalterables. No puede haber ninguna clase de diferencia en los fundamentos.

Las modificaciones, las alteraciones y los ajustes son necesarios; pero éstos deben ser efectuados en los modos externos de interpretación y los métodos de aplicación para adaptarse a los tiempos cambiantes y a los diferentes entornos de una nueva generación.

No hay daño alguno en cambiar lo externo siempre y cuando esto no afecte a los principios fundamentales. Las virtudes fundamentales como la verdad, la hermandad, la no violencia, la pureza, la justicia, la integridad, etc. continuarán siendo de aplicación a la vida de la humanidad. Infringirlas sería señal de una calamidad próxima.

**210. ¿Los medios para lograr buenos fines deben ser siempre buenos? Un medicamento amargo puede curar enfermedades. Arjuna luchó contra los Kauravas por un buen fin.**

El pensamiento indio no titubea en responder a esta pregunta afirmativamente. A excepción de los materialistas, los Charvakas, los fundadores de todos los otros sistemas de pensamiento indio declaran valientemente que “uno no debe asumir medios viles para lograr un fin, por más deseable que éste pueda ser”. No debe haber ninguna duda con respecto a este punto.

No creo que tus dos ejemplos tengan el suficiente peso como para probar que el fin justifica los medios. Porque el medicamento, ya sea dulce o amargo, en la medida en que no haga daño al paciente ni a ningún otro mientras cura la enfermedad, debe ser considerado como un medio libre de defecto. Es un buen medio para lograr un fin, la cura de la enfermedad.

En el segundo ejemplo, Arjuna luchó contra los Kauravas y los mató a todos, sin duda. Pero la guerra librada por Arjuna no fue una muestra de crueldad sino el cumplimiento de su deber. La guerra cayó sobre él como puro deber o

Svadharna. Arjuna no la quería para sí. No la impuso sobre los Kauravas. Fue desafiado por ellos. Tuvo que defenderse y defender a su clan. Como Kshatriya, era su deber sagrado y su responsabilidad moral luchar por la defensa de sus derechos. Por lo tanto, la lucha de Arjuna, debido a que estuvo puramente atado a su deber, está totalmente justificada.

Shri Krishna ha reiterado esta idea en algunos pasajes del Guita. Sin embargo, si Arjuna hubiera eludido su responsabilidad de librar la guerra, entonces, habría fallado en su Dharma. De allí, las repetidas órdenes del Señor: *Svadharmamapi Chavekshya Na Vikampitumarhasi* (no vaciles en cumplir tu deber al verlo ante ti), *Yudhyasva Vigatajvara* (lucha, libre de toda fiebre mental), etc.

**211. Si la muerte está predestinada y no es más que una pausa para cambiarse la ropa, entonces, ¿por qué es un pecado suicidarse o matar a seres vivos por cierta causa?**

El suicidio así como el asesinato de otros seres es considerado como una gran falta, ya que bloquea el curso de la evolución del Jiva. Además, poner fin al cuerpo grosero actual por la fuerza no lo ayuda a terminar con sus sufrimientos. Los pesares y placeres atribuibles a él en virtud de sus acciones pasadas no lo dejarán a menos que sean experimentados por él completamente.

Por el contrario, mediante el suicidio uno está invitando a más miserias, porque le puede tomar un tiempo conseguir otro cuerpo grosero en el que pueda experimentar los efectos de sus acciones y, en el ínterin, puede que tenga que moverse en forma de Preta o fantasma. No hace falta decir que matar a un ser humano es un delito legal y es totalmente atroz desde el punto de vista del progreso espiritual, exceptuando, por supuesto, tales contingencias como las de una guerra.

**212. ¿Por qué es que la vida del hombre moderno es tan corta en comparación con la de sus antepasados?**

Nuestros antepasados solían tener una vida bien ordenada y disciplinada. No eran esclavos de sus sentidos como las personas modernas. Solían hacer Japa, Pranayama, Sandhyavandana (346) (Tri kala) y Svadhyaya (estudio de libros espirituales como el Guita, el Bhagavata y el Ramayana). Solían hacer caridad y servicio desinteresado, y observar Vratas (347) como los de Ekadashi, Shri Rama Navami, Shri Krishna Ashtami y Dattatreya Jayanti. Daban conferencias espirituales y rogaban por la paz del mundo, y no por ellos mismos como individuos. Solían hacer mucho ejercicio físico caminando de diez a veinte millas por día y de un tirón. Eran muy estrictos en la observancia de Yama y Niyama. Acostumbraban a vivir principalmente en pueblos y no en áreas congestionadas. Eran autosuficientes y no dependían de otros para cuestiones

triviales. Solían tener tanto Kaya Siddhi como Vak Siddhi (348). Cuando la generación actual comprenda el valor de la manera de vivir de sus ancestros, seguramente logrará todo lo que desea con el Prasannata (la gracia) de los Devas.

**213. A su parecer, ¿cuál es el número máximo de hijos que debería tener un Grihastha con inclinación espiritual?**

Todo Grihastha, ya sea de inclinación mundana o espiritual, desea tener un hijo para preservar el linaje o la línea familiar, y una hija para dar esa iluminación cósmica inefable expresiva de la Madre Divina (Prakriti) que es la creadora y el origen del universo, porque es en el útero de la Madre (Prakriti) donde la creación tiene lugar en este mundo. Ninguna pareja está satisfecha sólo con un hijo o sólo con una hija. Quieren los dos, de modo de revelarse como dos reflejos de sus propias individualidades representativas de Purusha y Prakriti. Además de estos dos - un hijo y una hija - pueden tener un hijo más para evitar eventualidades como las causadas por muerte o semejantes. Un hombre de familia con inclinación espiritual puede llevar la vida conyugal hasta el límite de tres niños. Después de eso, puede tomar el Nivritti Marga (349) para tener una rápida evolución y experiencia del Ser. Estudia las vidas de los santos liberados como Tukaram, Ram Tirth y Pothana. Comprenderás la verdad detrás de la “experiencia en y a través del mundo”. La excesiva indulgencia en la sexualidad o la vida mundana no permite acceder a las cuestiones espirituales. En conexión con esto, vale la pena recordar que los niños no son una necesidad imperiosa para lograr Moksha, que el no tener hijos no es un impedimento para el logro de Moksha, y que tampoco son propensos a las maldiciones de los manes si toman Sannyasa sin preservar el linaje o el Vamsha Vriksha (350).

**214. Swamiji, ¿por qué permite que sus pies sean venerados, que se les ofrezca una Puja (351) regular?**

La mente moderna materialista necesita una buena rectificación antes de poder comprender esto. Para el aspirante espiritual, los pies del Guru no son simplemente pies, sino vías de gracia divina. Desde tiempo inmemorial, el buscador indio de la Verdad ha sabido que su centro receptor, la cabeza, debe entrar en contacto con el centro transmisor del Maestro, los pies, de modo de recibir poder espiritual, sabiduría y luz. Es uno de los axiomas de la electricidad que los polos positivo y negativo deben entrar en contacto para cerrar el circuito.

Pada-Puja (352) desarrolla en el aspirante el espíritu de autoentrega. La flor que simboliza el corazón, las frutas que simbolizan los frutos de todas las acciones, las monedas que representan toda riqueza y el alcanfor simbolizando la misma

alma del aspirante, que queda totalmente absorto en el Ser iluminado del Guru, es lo primero que se ofrece en la adoración. Y, finalmente, el aspirante se postra a los pies, lo que significa que todo, sin la menor reserva, ha sido entregado a los pies del Satguru (353).

Pada-Puja crea y refuerza la fe, la devoción y las cualidades divinas del aspirante, como la de la humildad.

Bharata veneró los pies divinos del Señor Rama y tomó Sus sandalias, las que entronizó como representantes de Rama; se consideró el virrey de las sandalias. Tal humildad, fe y devoción te harán divino.

No obligo a las personas a que vengan y veneren mis pies; si ellos, por propia iniciativa, insisten en hacerlo debido a su Guru Bhakti (354) hacia mí, no puedo negarme. Si me niego, no sólo estaré disgustando a aquellos que están ansiosos por demostrarme su entrega y respeto sino que también estaré fallando en mis deberes. ¿Crees que me siento feliz o elevado cuando me hacen Pada Puja? Tengo que sentarme pacientemente soportando todo ese proceso. ¡Seguramente, no es por placer que acepto sentarme pacientemente!

### **215. Desde el punto de vista superior, ¿cuáles son las marcas de un hombre sabio y las de un tonto, respectivamente?**

El tonto reacciona de forma evidente y emocional bajo toda circunstancia, mientras que no hay reacción en el sabio. Si acaso este último actúa, tales acciones no son reacciones ante alguna acción inmediata sino que son nacidas del Satsankalpa (355) del sabio para servir a la humanidad. En segundo lugar, en toda situación, el tonto se ubica primero pero se encuentra último, mientras que el hombre sabio se ubica en el último lugar pero se encuentra primero. En tercer lugar, el hombre sabio se retira en silencio tan pronto como ha hecho su trabajo, pero el tonto se queda para escuchar a otros elogiarlo y, en algunos casos, si esto no sucede, pregunta por ello, desvergonzadamente.

Ten a bien leer también el segundo capítulo del Guita, donde encontrarás una descripción hermosa del Sthitaprajña (356).

### **216. ¿Qué es más fuerte en los seres humanos, el hambre o el impulso sexual?**

El mundo de los seres vivos tiene tres cosas en común - Ahara (comida), Nidra (sueño) y Sangama (copulación). La comida (Ahara) no juega un papel tan importante como el impulso sexual en el hombre, por más que éste se desarrolle en la adolescencia a los 16 años en el varón y a los 14 en la mujer. Este límite de edad es sólo de nombre, difiere en los diferentes climas y depende de los modos y hábitos de los individuos. Ya sea que el varón o la mujer alcancen la pubertad

o no, el instinto sexual siempre estará allí debido a las propensiones naturales adquiridas en los nacimientos anteriores y por la observación de lo que se ve comúnmente en el mundo exterior. Aunque una persona no coma por varios días, los impulsos sexuales y la libido estarán allí. Aunque el impulso sexual se desvanezca o muera debido a la edad avanzada o a otras razones, la Vasana de la impureza (el anhelo o el sueño del goce sexual) es muy probable que permanezca en las telarañas de los rincones de la mente. Al ver algo agradable o hermoso, la mente pícara puede dominar al hombre reclamando alguna de las viejas experiencias. Todo esto prueba, evidentemente, que el instinto sexual en sí mismo es más poderoso que el hambre. El hambre físico sólo intensifica el hambre sexual, del mismo modo en que las oblaciones de Ghi avivan las llamas del fuego. El hambre físico es sólo secundario, mientras que la sexualidad tiene un papel primordial en la vida del hombre.

**217. Si una persona ha sido forzada a casarse con una joven para nada hermosa, aunque con muchas cualidades de cabeza y corazón, ¿cuál debería ser la actitud de ese hombre hacia su esposa, siendo que está constantemente preocupado viendo que su esposa no es hermosa? ¿Cómo puede arreglárselas para ocultar sus contenidos sentimientos de frustración debidos a la falta de belleza en su esposa - estéticamente hablando - y aún así llevar una vida de casado saludable, buena y armoniosa?**

No está en el poder del hombre escoger a esta joven hermosa o a aquella otra, ni en el poder de la joven seleccionar a este hombre apuesto y rico, o a aquél otro. Todo está predestinado. El hombre olvida este hecho notorio, hace caso omiso de esta verdad esencial, piensa y siente que es el verdadero actor o el que disfruta. Consuélate diciendo: "Daivadhin, Daivadhin. Voluntad del Señor, Voluntad del Señor". Piensa y siente que todo lo que te sucede en todo momento de tu vida es para mejor. Convéncete de esta verdad imponente y regocíjate con la indiferencia filosófica y la despreocupación estoica. La belleza física no es belleza en absoluto. Es superficial. Esa mujer que tiene la belleza de la virtud de castidad es la mujer más hermosa sobre la tierra. Esto está de acuerdo con la proclamación del gran legislador Manu. Estudia el Manu Smriti, el Niti Shastra de Manu. Martillea la mente una y otra vez con el dicho de Manu, "La castidad es la belleza de una mujer fea".

Belleza y fealdad son sólo Kalpanas (357) intelectuales, creaciones ilusorias de la mente, así como la dulzura o la amargura yacen en la mente y sólo en ella. Tales son los Dharmas (358) de la mente. Supera a la mente. Entonces, podrás encontrar belleza en la fealdad, dulzor en la amargura y bien en el mal. Incluso las ideas de bondad, dulzor y belleza desaparecen cuando se alcanza el grado de evolución apropiado.

Las manos son para el Seva (359), el corazón para Bhakti o Prema (360) y la cabeza para el intelecto. Esta es una combinación muy infrecuente que puede encontrarse en pocas personas. La belleza es el espíritu interior de la pureza en una mujer, ante cuya visión el hombre se estremece y se eleva a las alturas de una dicha paradisíaca. Eso es lo que debe considerarse “verdadera belleza”.

Trata siempre de ver lo bueno, hermoso, auspicioso, agradable, por más condenable que el objeto de adoración pueda ser por sus cualidades negativas. Entonces, y sólo entonces, podrás tener una gran evolución en el Infinito. Mientras el hombre se limite mediante sus nociones estrechas y mantenga pensamientos degradantes, negativos o dualistas, no podrá ser considerado como un alma expandida. Póstrate mentalmente frente a la mujer que tiene las virtudes de un Adarsha Pativrata (361) según lo expresan las epopeyas de Bharata Varsha (362). Refórmate. Siente que tu posición, tu estatus, tu capacidad de ganar dinero y tu personalidad no son más que hojarasca e insignificancias en comparación con la abundante profusión de la belleza de la virtud consolidada en tu esposa. Abandona la consideración egoísta de los valores de la vida.

**218. ¿El cine es algo malo? ¿Corrompe la moralidad pública? Por favor, explíquelo.**

El cine como tal no es malo aunque, en general, arruina la salud de las personas y estropea su vista, cuando se lo ve en exceso. Lleva a algunos efectos perjudiciales. Es altamente condenable cuando tiene imágenes que causan sensación estimulando las pasiones, excitando los sentidos y provocando una revuelta de las propensiones mundanas no éticas e inmorales como la lujuria, el odio, la vanidad, la agitación o cualquier forma de sensualidad o egoísmo. Por supuesto, no hay daño alguno en imágenes educativas, religiosas y espirituales, aunque hay siempre una tendencia en los hombres a ir más allá de los límites prescritos por la ley moral y los hábitos culturales.

**219. ¿Cómo se puede terminar definitivamente con todas las dudas y cuestionamientos?**

Cuando uno avanza en la Sadhana espiritual y alcanza mayor y mayor grado de evolución día a día mediante la práctica regular y constante del Yoga de síntesis, las nubes de las dudas, la ilusión y los cuestionamientos se dispersan solas. Cuando el sol sale, la niebla desaparece. Así también, cuando uno progresa en el sendero espiritual por la Gracia del Guru y de Dios, todos los intrincados problemas de la vida y de la muerte se disuelven en la Verdad eterna de la existencia. El único deber del hombre es intensificar la pureza interior mediante una Sadhana integral y gradual. Siempre que surjan dudas,

problemas y demás, repite alguno de los siguientes Mantras: *Om Shri Rama Sharanam* (363), *Om Shri Krishna Charanau Sharanam Prapadye* (364) o tu Guru Mantra (365). No hay lugar para que surjan dudas cuando se alcanza la Experiencia de Dios, cuando el buscador ya no es más buscador sino Dios mismo.

**220. De vez en cuando, medito en la gloria y la omnipotencia de Dios, pero no veo que obtenga ningún resultado tangible. Por favor, dígame a qué se debe.**

No tiene sentido rogar al Señor con discontinuidad o de vez en cuando. Practica Japa y meditación con regularidad sin interrumpir ni un solo día. Así como no dejas el té y la comida ni por un día, ni te olvidas de ellos, tampoco te olvides de la Sadhana – por poco que puedas hacer – sólo después de hacerla come tu comida. Esta es una manera segura y potente de incitar y compeler a la mente a compenetrarse profunda e inevitablemente en las prácticas espirituales. Siguiendo este procedimiento, uno se acostumbra a hacer la Sadhana con regularidad por lo menos para comer, lo que seguramente da resultado a pesar de la falta de predisposición de la mente.

Cuando la mente pasa por las fases de transición de disfrutar el encanto del mundo, no puede concentrarse en sí misma y dirigir la mirada hacia el interior. Tira las riendas de la mente hacia sí cuando se vaya de aquí para allá. Continúa este proceso varias veces por día. Cuando uno desarrolla poder de voluntad para tener la Experiencia del Señor mediante intensos esfuerzos, el progreso sobreviene automáticamente. Lee el segundo capítulo del Guita con su significado. Tendrás un claro entendimiento de la solución para los reveses en la Sadhana.

**221. ¿No implica una falta de desobediencia que una persona se convierta en Sadhu ignorando los deseos piadosos de sus padres?**

Sin duda, es de ayuda para una persona tomar el voto de Sadhu o Sannyasa con el permiso de los padres y de otros parientes cercanos; de lo contrario, podría afectar los intereses individuales. Pero no tiene nada de malo si toma el Nivritti Marga o el sendero de la renuncia cuando hay un grado muy alto de Vairagya.

Desde el punto de vista metafísico absoluto, ningún hombre del mundo está relacionado con otro y, después de todo, cualquier relación que exista entre uno y otro se debe a los Karmas llevados a cabo anteriormente. Los seres humanos se conectan y disocian como dos maderos en la corriente de un río. Cuando el tiempo madura, todo se disuelve en el Uno. Esto deja en claro que uno está en libertad de tomar Sannyasa en cualquier momento que lo desee sin cometer una injusticia, siempre que tenga el Bhava incondicional de que nadie está

relacionado con nadie en este mundo, y que todos pueden buscar su objetivo solos.

**222. ¿Usted cree que el cielo y el infierno existen como ciertos planos independientes separados de nuestro plano terrenal?**

¿Por qué no? Son también planos de existencia exactamente como el nuestro. Son tan verdaderos como el plano terrenal. Si crees en las escrituras, todos los mundos (Lokas) y todos los Tirthas (ríos sagrados) existen en el ser humano mismo. Uno puede experimentar cielo o infierno en este nacimiento si lo desea. Cuanto más denso sea, más intensa será la tortura y el sufrimiento, hasta que mediante repetidos procesos de purificación el individuo se vuelva refinado y apto para que la gracia del Señor descienda sobre él.

Si quieres gozar del cielo en la tierra, continúa purificándote controlando la mente más baja, los deseos y las ansias. Entonces, todo será dicha, todo será júbilo, todo será felicidad. Si permites que haya una rienda suelta de los caballos de los sentidos y cedes ante las sugerencias de la mente malvada, si sigues el sendero del Adharma, el infierno mismo prevalecerá, no en alguna otra región increíble sino aquí, en esta misma tierra.

**223. Está el Koran para los musulmanes, la Biblia para los cristianos, el Viejo Testamento para los judíos, los Gathas para los parsis. ¿Y para los hindúes?**

El Guita, por supuesto. Esa es la escritura simple y básica para todos los hindúes. Contiene la esencia de los Upanishads, da una filosofía de vida optimista e idealmente perfecta, y muestra los principales senderos del Yoga en una perspectiva integrada.

**224. Siendo que usted es un defensor de la igualdad y sus enseñanzas no tienen en consideración la distinción de clases, ¿tiene alguna afinidad con el comunismo?**

No tengo nada que ver con la política, mucho menos con cualquier creencia atea. No creo que la religión o las enseñanzas religiosas deban tener que ver con la política. Defiendo la visión igualitaria en el sentido de que una Realidad Única vive igualmente en todos los seres. Los nombres y las formas son fenómenos cambiantes. Sólo el Espíritu *existe*. En un sentido relativo, toda la humanidad es la familia de Dios; no hay superior ni inferior para Sus ojos. Por lo tanto, la actitud de un hombre espiritual no debe estar limitada por ningún tipo de diferencia, ya sea de clase, religión, casta o color.

**225. ¿Dios es consciente o inconsciente? Si es consciente, debe tener alguna forma porque solamente un ser que tiene cuerpo puede ser consciente.**

Dios es pura conciencia. Es omnisciente, todo lo sabe. Es Nirakara, sin forma o incorpóreo. Este cuerpo físico ha limitado nuestra conciencia universal. La conciencia es de varias clases, conciencia física, conciencia mental y conciencia absoluta. Experimentarás la conciencia superior cuando trasciendas los tres cuerpos mediante la meditación continuada e intensa. Con este cuerpo físico y estos sentidos limitados, puedes tener conciencia física solamente.

**226. No por decir, “soy rey”, puedo convertirme en rey. Del mismo modo, tampoco puedo convertirme en Brahman repitiendo “Aham Brahma Asmi” (366).**

Además de decir “soy rey”, tendrás que prepararte. Tendrás que reunir a muchos hombres. Tendrás que aprender muchas cosas. Tendrás que luchar. Así también, tendrás que preparar y purificar a la mente. Tendrás que adquirir los cuatro medios de liberación - Viveka (discernimiento entre lo real y lo irreal), Vairagya (desapego), Shad Sampat (las seis virtudes) (367) y Mumukshutva (el anhelo de liberación). Luego, tendrás que hacer Shravana (escuchar los Shrutis), Manana (reflexión) y Nidhidhyasana (meditación continuada y profunda). Sólo entonces, lograrás Atma Sakshatkara o Brahma Anubhava (368).

**227. No por decir, “azúcar, azúcar”, puedo conseguir azúcar. No por decir “Rama, Rama”, puedo alcanzar a Dios.**

Tendrás que ganar dinero para comprar azúcar. Luego, tendrás que ir al bazar a comprarla. Así también, tendrás que liberarte de la lujuria, la cólera, la codicia, la ilusión, el orgullo, los celos y el egoísmo, y luego repetir “Rama, Rama” con Bhava (sentimiento) e inquebrantable devoción. Entonces, tendrás el Darshan del Señor Rama. Pero, Rama está en el interior. El azúcar está afuera. Tendrás que darle todo tu corazón a Rama.

**228. ¿Cómo se puede entrar en Samadhi rápidamente?**

Si quieres entrar en Samadhi rápidamente, aíslate de toda conexión con amigos, parientes, etc. No escribas cartas a nadie. Observa Akhanda Mouna o el voto del silencio continuado por un mes. Vive solo. Camina solo. Come poco pero comida nutritiva; vive de leche solamente si puedes procurarla. Sumérgete en profunda meditación. Bucea en el fondo. Ten una práctica constante. Entrarás en Samadhi.

Sé cauteloso. Usa el sentido común. No tengas una lucha violenta con la mente. Relájate. Permite que los pensamientos divinos circulen calmadamente en la mente.

**229. ¿Por qué tiene que existir el mal?**

Esta es una pregunta que aún permanece sin respuesta para los sabios, Rishis, Acharyas y filósofos. No preguntes eso ahora. No puedes comprenderlo en tu etapa actual de evolución. Es inexplicable, inescrutable o Anirvachani Maya. Sólo Brahman o Dios lo sabe. Lo comprenderás solamente cuando controles a Maya, cuando logres el conocimiento de Brahman. Esta duda es expresada también de otra manera. ¿Por qué Dios ha creado este universo? Nadie sabe el porqué ni el cuándo de este universo. No atormentes tu cerebro con esto ahora. No recibirás ninguna respuesta. Sólo malgastarás tu energía. Trata de ir más allá del mal. Hay maneras. Conócelas y practícalas.

### **230. ¿Cómo puede uno liberarse de los deseos?**

Desarrolla Viveka o poder de discernimiento. Brahman es real. El mundo es irreal. En Brahman, no hay Vasana o deseo. El deseo está en la mente. Practica Vichara (369). Todos los deseos se desvanecerán en la nada. Observa los Doshas (370) de los objetos. Los objetos son Asat, Jada, Duhkha (371), impuros. Desarrolla un ardiente Mumukshutva. Este deseo intenso por alcanzar la Experiencia del Ser destruirá todos los deseos mundanos. Controla los Indriyas también. Desarrolla Vairagya. Abandona los objetos. Esto es Tyaga. Todos los deseos se dispersarán.

### **231. Si somos herramientas en manos de Dios, ¿quiere decir que los hombres no son libres?**

El hombre se libera solamente cuando su voluntad individual se funde en la Voluntad Divina. No debe confundirse libertinaje y autocracia con libertad espiritual. Convirtiéndose en una herramienta (Nimitta) en manos de Dios, el Bhakta destruye el egoísmo o el falso y pequeño "yo", y adquiere todo el Aishvarya (372) divino o los Siddhis del Señor. Se vuelve perfectamente libre. Entonces, se vuelve uno con Dios.

### **232. ¿Cómo debo prepararme para una vida contemplativa?**

Divide tu propiedad entre tus tres hijos. Guarda algo para ti de modo de preservar tu vida. Distribuye una parte en caridad. Construye un Kutir (373) en Rishikesh y vive allí. No escribas cartas a tus hijos. No bajes al llano. Luego, comienza la meditación. Entonces, tu mente obtendrá reposo. Haz esto inmediatamente. Debes apurarte.

### **233. Cuando estaba viviendo en Uttarkashi, tenía buen Nishtha (374), elevados Vrittis (375) y buen Dharma. A pesar de que hago Sadhana, los he perdido al bajar al llano. ¿Por qué? ¿Cómo puedo volver a elevarme como antes?**

El contacto con personas de mente mundana afecta la mente rápidamente. Aparece Vikshepa (376). La mente imita. Contrae los hábitos malos y lujosos. Los malos ambientes y las malas asociaciones juegan un papel enorme y tienen una mala influencia en la mente de los Sadhakas. Se reviven los viejos Samskaras. Te pediré que regreses a Uttarkashi inmediatamente. No te demores ni un minuto. Debido a que la mente es moldeada por la parte más sutil de la comida, se apega a la persona de la que recibe su comida. No tengas obligación para con nadie. Lleva una vida independiente. Depende de ti mismo.

#### **234. ¿Qué es Dios?**

¿Si te doy una buena bofetada en la cara, quién conoce esa bofetada? Ese conocedor (Vetta), ese sujeto conocedor, es Dios. Cuando se satisface un fuerte deseo, ese estado dichoso en que la mente encuentra descanso es Dios. Aquello que centellea en tus ojos es Dios. Aquello que te incita a pensar es Dios, el Señor de la mente. El origen (Yoni) o soporte (Adhishthan) para tu mente, tu Prana, tus sentidos y tu cuerpo es Dios.

El árbol existe, brilla, deleita. Estos tres aspectos, existencia, brillo, deleite - Asti-Bhati-Priya o Sat-Chit-Ananda - son Dios. Dios es verdad. Dios es amor. Dios es belleza. Dios es Ananda. Dios es la Luz de las luces. Dios es la Mente de las mentes, el Prana de los pranas, el Alma de las almas. Él brilla en tu corazón y es inseparable de ti. Siente siempre Su presencia. Reconoce siempre Su presencia en todas partes. Lleva Su presencia cuando caminas.

#### **235. ¿Por qué Dios crea delincuentes?**

Como éste es un mundo relativo, debe haber delincuentes y hombres de bien. Un delincuente no es delincuente eternamente. Un delincuente es el santo del futuro. La delincuencia es una virtud negativa. No es una entidad separada. La honestidad no existiría en su ausencia. La razón de ser de la delincuencia es glorificar a la honestidad. Delincuencia y honestidad son las dos caras de una misma moneda. Son solamente creaciones mentales. Hasta un delincuente tiene virtudes. No hay delincuencia absoluta ni honestidad absoluta. Para Su Lila (377), Dios mismo hace el papel de bribón en el drama del mundo. No existe un Juan o un Pedro.

**236. Cuando estaba en Swargashram, usted me dijo que debíamos tomar comestibles de manos de los musulmanes y que nunca debíamos vacilar en hacerlo. Pero nuestros Shastras (378) nos enseñan que no debemos aceptar alimentos de un gran pecador. Los musulmanes comen carne de vaca. ¿Por qué deberíamos aceptar comida de sus manos?**

Si piensas que un hombre ha cometido actos crueles, no tomes comida de sus manos. Si tienes la firme convicción de que el Señor Shiva o Hari (379) vive incluso en el hombre malvado, puedes comer de manos de cualquiera. Tu Drishti o ángulo de visión es muy limitado ahora. Eres un principiante en la línea espiritual. Tu corazón no está expandido. Practica de todo corazón mucho Japa (380) y otras prácticas religiosas que te he enseñado. Siente Su presencia morando en la piedra, la flor, la cuchara, la toalla, en todo. En poco tiempo, te elevarás. Verás sólo al Señor en todo. Has desarrollado un fuerte Samskara (381) anti-musulmán. Destruyelo gradualmente. Quiere al musulmán desde el fondo de tu corazón. Sírvelo con gran devoción. Ve a Hari en sus ojos brillantes, en el latir de su corazón. Come Ahara Sáttvica, todo tipo de comida pura. Ofrécesela primero a Dios y luego tómalala como Prasada o sacramento. Repite Su Nombre antes de comer. Así puedes purificar o espiritualizar toda clase de comida impura.

**237. Dicen que la práctica de Yoga es sólo para los hombres porque son ellos los que requieren control. ¿Me pregunto qué trabajo se asigna a las mujeres entonces! ¿Sentarse en casa y criar niños, me imagino! ¿Es un hecho acaso que solamente los hombres necesitan la práctica de Yoga? ¿Las mujeres no pueden convertirse en grandes yoguinis como los hombres se convierten en grandes yoguis? ¿O eso también depende del sexo? ¿Por qué el género se ha interpuesto entre las mujeres y la grandeza espiritual?**

La reina Chudalai fue una gran yoguini. Tenía muchos de los Siddhis (382) superiores. Transformó a su marido Shikhidhvaja y lo ayudó en su liberación. Lee la historia de Chudalai en el Yoga Vasishtha. A las mujeres les falta Vairagya (383) y poder de resistencia. No han obtenido las mismas facultades que los hombres. Por lo tanto, no surgen muchas yoguinis entre las mujeres. Las mujeres pueden tener el Darshan del Señor fácilmente cuando han desarrollado devoción, ya que el elemento de Sneha o amor predomina en ellas. El sexo no es ningún impedimento para la grandeza espiritual. Gargi, Madalasa y Sulabha fueron todas famosas yoguinis.

**238. ¿Cómo ve los objetos un Jñani? Por favor, describa su visión.**

Eso es indescriptible. Es un sentimiento personal. A veces, cuando duermes, te rascas el cuerpo y espantas las moscas. Si alguien te pregunta, “¿te acuerdas cuando te rascabas y espantabas las moscas mientras dormías?”, dirás, “no”. De la misma manera, aunque el Jñani mire, no ve. Está siempre consciente de su Svarupa (384). Si lo desea, puede tener una conciencia doble y volver su visión a un lado y a otro. Sus actividades son como las de los niños. Mantiene sus actividades debido a la retentiva mental - la fuerza de las viejas Shubha Vasanas (385) y el Lesha Avidya o rastro de ignorancia. Así como se siente el olor de la

asafétida o del ajo en la lata en la que se los tuvo guardados, aunque ésta sea lavada y enjuagada varias veces, también el rastro de Avidya perdura en el Jivanmukta hasta que el Prarabdha se agota. Desde su punto de vista, no está actuando en absoluto. Los espectadores piensan que el Jñani también está trabajando. Pero tenemos que admitir que hay Lesha Avidya o un vestigio de ignorancia, porque notamos que el Jñani también come, se baña y responde a los llamados de la naturaleza.

**239. Usted ha dicho en una de sus lecciones que el aspirante debe ayunar solamente una vez al mes. Pero Gandhiji y otros han hecho hincapié en la importancia del ayuno. Dicen que uno debe ayunar por lo menos tres o cuatro veces por mes. Además, señalan que el ayuno ayuda al autocontrol. ¿Cómo es que usted no permite el ayuno frecuente?**

El ayuno ayuda al autocontrol. Sin embargo, demasiado ayuno debilita el cuerpo y la mente, y retrasa la Sadhana espiritual. Soy también un gran partidario del ayuno. El ayuno es un gran Prayashchitta (386). Lava rápidamente cualquier tipo de falta. Tiene una tremenda influencia purificadora en el corazón. Lee el Manu Smriti (387). Debido a que la mayor parte de la gente le teme a ayunar demasiado, he prescrito solamente un día de ayuno al mes. Las personas jóvenes, robustas y pletóricas pueden ayunar dos o tres veces por mes si la pasión los perturba mucho.

**240. Soy un teísta. ¿Por qué es que a veces me vuelvo ateo cuando me relaciono con personas materialistas?**

Tus Samskaras espirituales todavía están débiles. Aún no estás bien moldeado. Necesitas Satsanga por un año más. Debes repetir diariamente 200 Malas (388) de cualquier Mantra ( $200 \times 108 = 21.600$  veces). Debes comer sólo alimentos Sáttvicos, como arroz, Dhal (389), pan, frutas y leche. Deja la carne inmediatamente. Observa Mouna (390) durante dos horas diarias. Permanece solo en una habitación durante dos horas. Practica la introspección. Medita. Observa tus pensamientos cuidadosamente.

**241. ¿Hay continuidad de conciencia durante la suspensión de aliento? Tenga a bien explicármelo con una ilustración.**

Hari Singh era un Hatha Yogui. Fue enterrado en una caja durante tres meses en la corte de Ranjit Singh. Cuando abrieron la caja, estaba vivo. Los Hatha Yoguis obstruyen el Talu Chakra (391), las aperturas nasales posteriores, con su lengua alargada mediante la práctica del Bahir Kechari Mudra Kriya que consiste en Chalan (movimiento frecuente de la lengua), Doshan (estiramiento de la lengua con manteca) y Chedan (corte del frenillo que está debajo de la lengua). A través de esa apertura en el paladar ellos beben lentamente el néctar

que gotea del Sahasrara Chakra (392). Este ejemplo de Hari Singh es una evidencia de que el “Yo” verdadero es completamente distinto del Prana. A pesar de la suspensión de aliento, Hari Singh mantenía su conciencia.

**242. Lleva mucho tiempo eliminar Mala y Vikshepa (393). ¿Qué se puede hacer?**

Si quieres convertirte en un maestro en letras, te llevará muchos años. Tendrás que pasar los cursos de matriculación, el nivel medio y la licenciatura, y luego hacer el Master. Del mismo modo, deberás avanzar con paso lento y perseverar por años para eliminar Mala y Vikshepa. ¡Con cuánta paciencia el pescador espera con la mirada atenta para atrapar un solo pez! Si es así para algo insignificante, ¿qué podemos decir de alcanzar Brahma-Jñana (394)? Es *Kshurasya Dhara*, caminar sobre el filo de una navaja.

**243. Surge un Vritti (395): “Voy a renunciar al mundo y voy a ir a cantar Bhajans a un lugar retirado como Rishikesh”. Inmediatamente aparece otro Vritti: “Voy a permanecer como Grihastha (396) y voy a practicar Yoga como Janaka”. ¿Cómo puedo saber, Swamiji, si este Vritti particular proviene del Atma, de la mente o de Buddhi (397)? Estoy desconcertado.**

Un hombre corriente, de mente mundana, difícilmente pueda escuchar la voz interior del Atma. Tampoco puede tener pensamientos puros de Vichara (398). Todo pensamiento Sáttvico (399) emana del Buddhi Sáttvico. En el caso de las personas mundanas, todos los pensamientos emanan de la mente solamente. Aquél que practica Nishkama Karma Yoga (400) y que tiene pureza mental comienza a pensar en Dios. En general, la mente plantea varias clases de pensamientos curiosos y fantásticos. Engaña a todos. Puede fingir hacer Vichara. Sin embargo, cuando tenga que llevarlo a la práctica, no lo hará. Si tienes una determinación seria de concentrarte y meditar, si haces verdadera práctica por meses, regularmente, y si el deseo por obtener el Darshan de Dios o la Experiencia del Ser se intensifica y agudiza, entonces puedes pensar que todos esos pensamientos provienen de tu Buddhi Sáttvico solamente.

**244. ¿Por favor, podría darme algunos consejos prácticos y detallados para desarrollar desapego mental en todas mis acciones?**

Cuando trabajes, piensa que eres un instrumento (Nimitta) en manos de Dios. El egoísmo y el deseo de respeto desaparecerán. No esperes frutos de tus acciones (Nishkamyā). ¿Cómo puedes esperar fruto cuando es otro, Dios, el que trabaja a través de ti? Es más, si eres consciente de que el mundo está lleno de miserias, ¿qué sentido tiene volver al mundo otra vez? Eres un títere en manos de Dios. Él sujeta los hilos. Es el Sutradhara (401). Haz todas las acciones con sentido de deber. Reduce tus necesidades. Lleva una vida muy simple. Detesta

el lujo. Controla los Indriyas (402). Mira a todos y todo como la manifestación de Narayana (403) en el mundo. Piensa que este mundo es ilusorio y que es un largo sueño. ¿Cómo puede haber apego en la mente, mi querido Ramachandra? Si llevas a cabo las acciones de este modo, te convertirás en un yogui práctico. Lo garantizo. Levanta ese ánimo. Prepárate para la lucha y entabla audazmente la batalla diaria de la vida.

#### **245. ¿Por qué Dios me lleva a cometer malas acciones?**

Dios nunca te lleva a cometer una acción mala. Él es siempre el Sakshi o testigo. Tu propia naturaleza, tus propios Samskaras malévolos te fuerzan a actuar. *"Svabhavastu Pravartate"* (404) dice el Guita (Cap. V, 14). No tienes Viveka o discernimiento. Esa es la razón por la que te vuelves esclavo de la pasión. Dios te ha dado Buddhi para controlar la pasión. ¿Por qué no lo usas entonces?

#### **246. Nunca pienso en hacer una mala acción. ¿Es mi responsabilidad cuando lo hago? Si lo es, ¿Dios me perdonará? Si me perdona, ¿qué pasa con el fruto de esa acción? Le escribo francamente, porque lo he elegido para que sea mi noble guía. Por favor, perdóneme y ayúdeme.**

Indudablemente, eres responsable de la acción. Dios nunca perdona. La acción causa sus propios frutos. Mediante Prayashchitta o ritos expiatorios, puedes destruir los efectos negativos de una acción mala. En el Prayashchitta, en realidad, sufres. Así se lavan los malos efectos. El mal Karma no te seguirá en el próximo nacimiento. El arrepentimiento sincero, el Japa, el ayuno y la caridad pueden destruir los efectos negativos del mal Karma. Al arrepentirte, en verdad, sufres. Esto sirve para lavar los efectos negativos de la acción mala. El arrepentimiento debe ser hecho con un corazón abrumado. No debes repetir la acción malvada.

#### **247. ¿Por qué los diferentes profetas dan enseñanzas contradictorias?**

Los profetas nacen de vez en cuando para eliminar alguna calamidad y restablecer el Dharma. Predican según la época, el lugar, las condiciones y los requerimientos. El Señor Buddha predicó, "No matar". El Guru Govind Singh predicó, "Matar". Cuando Buddha nació, las personas estaban sacrificando a muchos animales. Tuvo que predicar Ahimsa (405) para detener la matanza. El Guru Govind Singh tuvo que infundir la caballerosidad en el hombre. Un profeta predicó, "Renunciar e ir al bosque". Shri Ramanuja predicó, "Goce en casa. No tenga ningún apego. Venere a Vishnu". En realidad, las enseñanzas no son contradictorias. Son las necesarias de acuerdo a la ocasión, el tiempo y la naturaleza de los hombres.

**248. ¿Por qué Dios ha creado algunas almas en estado puro y otras en estado de crueldad? ¿Por qué Él hace que algunos actúen mal y no los deja volverse buenos? ¿Cuándo podré lograr la perfección?**

Puedes lograr perfección e inmortalidad mediante una larga lucha. El mortal en el plano respectivo hace actos buenos y malos. El mal es también un bien negativo. Debido al mal, a veces viene el bien. Todos aprenden lecciones en este mundo y evolucionan. Dios es solamente un testigo. No hace que los hombres cometan malas acciones. El hombre tiene intelecto y voluntad propia. Debido a su egoísmo, actúa como le da la gana y cosecha los frutos de sus malas acciones. Cuando Sattva, la pureza, aumenta mediante la práctica de acciones virtuosas, se vuelve divino. Dios no es responsable.

**249. Usted dice que debemos practicar el perdón. Siendo que no soy la autoridad final en mi oficina, no puedo salvar a mis subordinados de ser castigados. Si oculto sus faltas o errores, no estaré cumpliendo mi deber apropiadamente y, un día, esto puede traerme problemas. Cuando envío los informes de mis subordinados, son castigados y me siento apenado por ello. ¿Qué debo hacer en ese caso?**

Puedes perdonar los errores menores de tus sirvientes y subordinados. Esto no puede traerte problemas. Mantén limpia tu conciencia. Adviérteles siempre que cometan errores. Debido a que estás en el plano Vyavahárico (406), tendrás que castigar a aquellos que cometan errores serios. Pero, sé imparcial. Teme a Dios. Si los sirvientes pobres son multados, dales un poco de dinero de tu propio bolsillo. Quiérelos. No cometerán errores en el futuro.

**250. ¿Puedo preguntar cómo aumentar el poder de concentración?**

La concentración aumenta reduciendo tus necesidades y deseos, observando Mouna durante dos horas diarias, permaneciendo aislado en una habitación silenciosa durante uno o dos horas diarias, practicando Pranayama, elevando plegarias, incrementando el número de veces en que uno se sienta en meditación al atardecer y por la noche, por medio de Vichara, etc.

**251. ¿Cómo es posible que el Creador, tan lleno del amor, haya creado un mundo y una naturaleza donde los animales puedan vivir solamente matando a otros animales que tienen que tolerar un terrible dolor y sufrir? Nadie puede darme una respuesta satisfactoria.**

*Si los hombres se matan, es pecado; no necesitan hacerlo. Sin embargo, los animales no pueden vivir sin matar a otros animales para comer. ¿Qué dice usted? Estamos deseosos de conocer su opinión.*

El amor de Dios hacia el universo creado es ilimitado; no se lo puede responsabilizar por las experiencias de los seres creados. Dios no castiga ni recompensa a nadie de modo personal; son las propias acciones, malas o buenas, las que trabajan aquí como causa de la experiencia.

Debido a que el ser humano está dotado de juicio moral e investido con la conciencia de actor y de responsabilidad, también impone este sentido de moral y responsabilidad de acción en los seres sub-humanos. El defecto, por lo tanto, yace en el hombre y no en los animales que actúan sin conocimiento de la conducta ética y espontáneamente, libre de la responsabilidad relacionada con la condición de actor.

Ninguna acción puede causar un efecto de castigo a menos que sea hecha con conciencia de acción personal y de responsabilidad. El hombre será castigado por la justicia, porque él tiene libertad de actuar y es responsable de lo que hace. Pero los animales no han sido dotados con tal libertad y poder de entendimiento y razonamiento; así que lo que hacen es sólo una expresión de los impulsos naturales instintivos en ellos y esto está incluido en el plan de la naturaleza universal. La naturaleza está más allá de las leyes morales. La conducta moral es solamente para el hombre, lo que significa restringir su comportamiento y llevarlo a la conciencia universal a través de un ascenso gradual a lo largo de la escalera evolutiva.

Todo lo que nace debe morir. Y debe haber alguna causa inmediata para la destrucción de las cosas. Esta causa de destrucción podría ser otro animal, un sismo, un rayo, una inundación, una enfermedad, una tormenta o cualquier otra cosa semejante. Éstos no deben revestirse con valores morales y éticos excepto cuando están relacionados con la acción humana.

**252. A veces hago callar las cosas en mi mente. Lo que logro así son torturas mentales. ¿Qué debo hacer para liberarme de ese hábito?**

Debes ser franco y tan simple como un niño. Sólo entonces, obtendrás la luz divina. Crecerás espiritualmente. Incluso si cometes una falta horrible, debes admitirla delante de tu Guru. Solamente así, ganarás su compasión y protección. Admitiendo tus defectos delante de otros, eliminas los efectos de las malas acciones. Eso sirve de Prayashchitta o acción expiatoria.

**253. ¿Cuáles son las ventajas de Mouna o el voto de silencio? ¿También debería practicarlo?**

Observa Mouna por un par de horas diarias cuando te venga bien. Trata de hablar poco en los otros momentos. Evita las conversaciones superfluas. No digas palabras duras ni tengas un lenguaje obsceno. Habla dulce y suavemente.

Debes tener perfecto control sobre la palabra. El control sobre la palabra representa el control de la mente. El órgano de la palabra, Vak Indriya, distrae mucho a la mente. Mouna te da paz, elimina las preocupaciones y las disputas, desarrolla tu fuerza de voluntad, ahorra energía y reduce la fuerza de Sankalpa o corriente de pensamiento.

**254. ¿Un Jivanmukta (407) también reencarna?**

Algunos Jivanmuktas cuyos corazones están llenos de compasión y Vyavahara Apeksha (408) de Lokasangraha (409), como los Arhats (410) Budistas, pueden renacer por propia voluntad, como en el caso de Shri Shankara, Shri Dattatreya o Jñana Deva. No necesitan practicar ninguna Sadhana ya que nacen Siddhas (411). Inmediatamente, aparecen como luminarias espirituales, predicen enseñanzas espirituales, escriben algunos preciados libros filosóficos, eliminan alguna calamidad, pasan rápidamente y se funden en Brahman (Videha Kaivalyam 412). Son todos Amsha-Avataras (413) con especiales Ishvara Kalas (rayos espirituales).

**255. Las almas que han alcanzado la Experiencia de Dios se funden en el cosmos al dejar la envoltura mortal y, por lo tanto, no tienen individualidad en ningún plano de existencia. Sin embargo, se afirma que santos como Sai Baba (414) y otros, que han alcanzado Moksha, ayudan y guían a aquellos devotos que buscan sus bendiciones. ¿Cómo podemos explicar esta aparente contradicción?**

Las almas liberadas que desean ayudar a los devotos, incluso después de dejar sus cuerpos físicos, conservan su cuerpo astral (Sukshma Sharira) debido a su deseo de ayudar a aquellos que lo necesitan. Sin embargo, los Jivanmuktas, en general, no conservan sus cuerpos astrales sólo para ayudar a los aspirantes, debido a que siempre habrá almas evolucionadas en el respectivo plano que llevarán a cabo la tarea de enseñar a los aspirantes espirituales.

**256. Algunas veces, siento que estoy atrapado por Maya y trato de liberarme. Otras veces, siento que soy el Atma inmutable y pura. Busco su Kripa (415) que indudablemente me sacará de este océano de problemas. ¿Hay alguna instrucción para mí?**

Estás en la etapa difícil. Indudablemente, estás progresando. Pronto te establecerás en tu Svarupa (416). No temas. Avanza lentamente. Persevera. No mires atrás. Sigue tu curso audazmente. El objetivo está muy cerca. Sé un Sakshi (417) de todas tus acciones. Eres Asanga (desapegado), Akarta (no actor). ¡Tú eres ese Atma inmortal!

**257. He estado haciendo prácticas espirituales durante los últimos tres años. No veo ningún progreso. ¿A qué se debe?**

Hay progreso. Ahora, tus imágenes mentales son fuertes y regulares. Recuerda que no hay un barómetro o termómetro para leer tu progreso en el reino espiritual. Estás dándole sólo la mitad de tu mente a Dios. Reúne los rayos disipados y dale la mente completa a Dios. Te aseguro, “tendrás la Experiencia de Dios en ese mismo momento”.

**258. Las dificultades y preocupaciones me perturban en todo sentido. Los fracasos y problemas vienen a mí desde todas partes. Los deberes domésticos alteran mi Sadhana. ¿Qué debo hacer, mi Señor?**

No temas. Recuerda el dicho, “Incluso esto pasará”. Escribe esto en un trozo de papel con letra resaltada y cuélgalo en la pared en tu habitación. Las dificultades y preocupaciones son Agamapaya, vienen y se van. Lee el verso 14 del 2º capítulo del Shrimad Bhagavad Guita. Conviértete en un héroe. Mantente firme como una roca. Vive en el Centro. Vive en Om. Vive en la Verdad o Atma. Nada puede afectarte. Los problemas te harán más fuerte y te dotarán de mayor resistencia. Misteriosos son Sus modos. Di, “que se haga Tu voluntad”.

**259. ¿Cómo es que en este mundo vemos a muchas personas perversas a las que les va bien, mientras que las almas buenas sufren? ¿Por qué Dios es misericordioso con algunos y cruel con otros?**

Esa es una vieja pregunta, tan vieja como el mundo mismo. El gran Bhishma derramó lágrimas cuando estaba en su lecho de muerte. Cuando le preguntaron por qué lloraba, respondió que los Pandavas eran grandes devotos del Señor y que siempre habían cumplido con las leyes del Dharma. Es más, el Señor estaba constantemente con ellos en la forma de Krishna. Y aún así, ¡pasaron por tantos sufrimientos!

Algunas personas perversas prosperan en este mundo de hipocresía, pero eso no quiere decir que estén libres de sufrimiento. Las almas muy buenas no sufren tanto como las perversas “prósperas” debido a que tienen paz en el corazón. Poder cumplir con los ideales que consideran sagrados es en sí mismo una gran causa de felicidad. El bienestar y la miseria de las personas pueden ser explicados solamente en relación con la ley de Karma.

Las personas buenas sufren debido a los errores que han cometido en sus encarnaciones anteriores. Las personas perversas, que parecen ser prósperas, ahora están cosechando los resultados de sus buenas acciones anteriores, pero después tendrán que pagar el precio de las actuales. Es la ley de Karma la que eleva a Dios por encima de las condiciones del hombre, buenas o malas. Si se

hiciera responsable a Dios de la situación material del individuo o del goce o sufrimiento del hombre, Dios dejaría de ser Dios, porque un Dios parcial, que favorece a unos y priva a otros, no sería Dios en absoluto.

**260. ¿Qué siente un Jñani cuando come un mango o alguna comida deliciosa?**

Él no tiene idea de Bhokta, Bhoga y Bhogyā (el que goza, el goce y lo placentero). Comer un mango no dejará ningún Samskara (418) en él. No pensará en algún otro momento, “comí un mango delicioso en la casa del señor Raman el año pasado”. No tiene el Kama Sankalpa (419). Está libre del Bhava, “Aham Bhokta” o “yo soy el que goza”. Es consciente del hambre. Es consciente de que el hambre es el Dharma del Pranamaya Kosha (420) y que algo hay que poner en el estómago para aplacarla.

**261. ¿Puede usted, estando al otro lado del planeta, intuir la naturaleza de la misión de mi vida?**

La misión de tu vida es la total dedicación de todas tus facultades al Señor sin preocuparte por saber cómo Él va a hacer uso de ti. No es sin razón que Él esconde de nuestra vista Sus propósitos más altos. Nuestra mente pequeña no puede entender el significado de los eventos que Él provoca. Así que ni Él quita el velo ni nosotros debemos tener curiosidad por saber. Entrégate completamente. Él ya te ha escogido y te hará algunos encargos de vez en cuando. Cúmpleslos desinteresadamente y elévate más y más alto en el servicio divino. Esa será la verdadera expresión, en pensamiento y acto, de tu amor por Dios y Su creación, el mundo.

**262. ¿Es cierto que la muerte (voluntaria o no) nos pone en el próximo nacimiento en un ambiente más propicio para la satisfacción de ciertos deseos profundamente arraigados que son por demás difíciles de cumplir en esta vida?**

La muerte no necesariamente lo pone a uno en un ambiente más propicio en el próximo nacimiento. Eso depende de la calidad de las acciones del hombre durante el nacimiento actual y en el pasado más lejano. Es cierto que nuestros deseos controlan en gran medida nuestros futuros nacimientos.

**263. ¿Qué Asanas de Yoga pueden ayudar a una mujer casada a mantener su juventud por un período considerable?**

Sarvangasana, Matsyasana, Shirshasana, Padahasthasana, Halasana, Paschimottanasana y Chakrasana, junto con Yoga Mudra y Viparitarani Mudra. Todas ayudan mucho a mantener el equilibrio corporal y la elasticidad. No es necesario practicarlas a todas juntas. Puedes practicar cualquiera de ellas

que encuentres conveniente, junto con Pranayama, dentro de los límites que permita la salud y sin sobrepasar las limitaciones propias de tu género. Un amante del Yoga – varón o mujer - debe tener restricción en sus deseos carnales.

**264. ¿Por qué los hindúes le dan más importancia al Bhagavad Guita que al Uttara Guita (421)?**

El Bhagavad Guita es más exhaustivo y detallado en su exposición de la filosofía y las enseñanzas de Shri Krishna. Es más, es una *gran obra* entre las escrituras de los hindúes y, por lo tanto, en sustancia y alcance es más importante que el Uttara Guita, también de Shri Krishna. Por favor, ten en cuenta que hay muchos Guitas, como el Anu Guita, el Avadhut Guita, etc. Todos ellos son útiles para el aspirante espiritual. Aún así, entre todos los Guitas – hay docenas de ellos, de mayor y menor importancia - el Bhagavad Guita es el principal, el más esencial y exhaustivo, y el mejor.

**265. Entiendo que el mayor error que a menudo comete un aspirante es confundir el Samadhi inferior con el intermedio o el superior. ¿Cómo puede prevenirse tal error?**

Cuando uno se eleva hasta el estado de Samadhi, no comete el error de dudar respecto a si es el más bajo, el intermedio o el superior. Sabe qué es, sin duda alguna, en forma totalmente natural.

**266. ¿Cuáles son los signos del progreso espiritual? ¿Cómo puedo yo saber si he avanzado o no en el sendero espiritual?**

Paz, alegría, satisfacción, desapego, valor y un estado de ánimo inalterable bajo toda circunstancia indican que estás avanzando en el sendero espiritual.

El progreso espiritual no es medido por los Siddhis o poderes sino solamente por la profundidad de tu dicha en meditación.

Las siguientes son pruebas seguras de tu progreso espiritual:

¿Tu interés por la actividad espiritual interior y la Sadhana exterior está aumentando día a día?

¿La vida espiritual representa para tu conciencia un tema de gran deleite, un encanto que trasciende la felicidad que puede ofrecerte el mundo de los placeres sensuales?

¿Tu conciencia personal ha logrado un sentido de paz y fortaleza que no pueden encontrar en su vida diaria los hombres que no son aspirantes espirituales?

¿Tienes la certeza de que tu poder de discernimiento y tu agudeza mental han estado creciendo?

¿Tu vida ha sido llevada, gradualmente, a experiencias que te revelan que hay una voluntad y una inteligencia operando que no son tuyas sino del Señor Omnipotente?

¿Notas que en tus actividades conscientes de la vida diaria tienes un nuevo ángulo de visión que te deleita, una nueva perspectiva, un fuerte sentido de autocontrol, una creciente convicción de tu dependencia y relación íntima con la Divinidad que todo lo penetra?

Si tus respuestas a todas estas preguntas o a cualquiera de ellas es afirmativa, puedes estar totalmente seguro de que estás progresando en el sendero espiritual, y progresando velozmente.

**267. Siendo que el Jiva (422) pasa por la transmigración y tiene otro nacimiento después de dejar este cuerpo físico, ¿es necesario llevar a cabo para él la ceremonia de Shraddha (423)? No está más en el cielo. ¿A quién irán las oblaiones?**

Los Pitris (424) permanecen en el cielo, Pitri Loka o Chandra Loka, por un período muy largo. Los gozes y la paz del difunto en el cielo aumentan mediante la realización de la ceremonia de Shraddha. Igualmente, los sufrimientos del difunto en mundos diferentes del cielo son mitigados cuando sus hijos ofrecen la ceremonia de Shraddha. Por lo tanto, en ambos casos, realizar el Shraddha es de gran ayuda.

Incluso si el alma toma otro nacimiento inmediatamente después de su muerte, como ocurre en raros casos, el ofrecimiento de Shraddha aumenta su felicidad en su nuevo nacimiento. Así que, es el deber imperioso de todos llevar a cabo la ceremonia de Shraddha para sus padres y antepasados. La ceremonia de Shraddha debe realizarse con gran Shraddha o fe mientras uno viva. La fe es el principal soporte de la religión.

Los distintos ritos religiosos impuestos por los Shastras a la humanidad tienen como objetivo purificar al hombre ignorante. La ceremonia de Shraddha, siendo una de las obligaciones según los mandatos de las escrituras, también busca purificar la mente. Además, los antepasados están también contentos y sus

buenos deseos y bendiciones influyen sobre nuestro crecimiento material y espiritual.

**268. ¿Cuánto tiempo debe practicar uno Shirshasana, Pashchimottanasana, Kumbhaka o Maha Mudra para despertar Kundalini? No se menciona nada sobre este punto en ningún libro de Yoga.**

Depende del grado de pureza, del estado de evolución, del grado de purificación de los Nadis (425) y del Pranamaya Kosha (426), del grado de Vairagya y de anhelo de liberación.

Un estudiante empieza su Sadhana desde el punto o etapa en que la dejó en su nacimiento anterior. Algunos nacen con gran pureza y otros requisitos debido a que practicaron la disciplina necesaria en su vida anterior. Nacen Siddhas. Guru Nanak, Jñana Deva de Alandi, Vama Deva y Ashtavakra fueron todos adeptos desde su misma niñez. Guru Nanak, cuando era niño, preguntó a su maestro sobre la trascendencia de OM en la escuela. Vama Deva dio conferencias sobre Vedanta cuando estaba viviendo en el vientre de su madre.

**269. Soy un devoto del Señor Shiva. ¿Debo ir también a los templos dedicados al Señor Vishnu o a Devi (427)? Y si voy, ¿cómo debo venerar a las Deidades allí?**

Sí, nunca debes perder una oportunidad de entrar y hacer tu adoración en cualquier santuario que encuentres. Cuando vayas a un templo del Señor Vishnu o Devi, venera allí al mismo Señor Shiva. Mira a la Deidad del templo como otra forma del Señor Shiva. Si tu padre viniera con el atuendo de un juez del Tribunal Superior, o de un actor en un drama, o si viniera vestido de mujer, ¿te alejarías de él? No, le darías la bienvenida como tu padre en todos los casos. Una actitud similar debes tener al venerar al Señor. Dios es uno. Es venerado y adorado de varias formas por las distintas personas.

**270. Swamiji, ¿cuál es el sentido de venerar al Guru como hacen aquí, en India? ¿No es esclavitud? Quiere decir que el discípulo se vuelve esclavo del Guru?**

¿No te sientes agradecido con el hombre que te sirve y te ayuda? ¿No le expresas tu gratitud de alguna u otra forma? ¿Si actúas así con un hombre que te ha ayudado un poquito en algo mundano, cuánto más debe ser tu gratitud hacia el hombre que te muestra el sendero hacia el Supremo? Te ha dado nueva vida, mejor dicho, te ha dado inmortalidad y beatitud eterna. ¿Puedes abstenerte de expresarle tu gratitud? La verdadera adoración al Guru es la forma india de expresar esta gratitud sublime. Tú expresas gratitud al hombre

que te ha ayudado dándole algo; y al Guru - el hombre que te ha otorgado el obsequio supremo del conocimiento espiritual - ¡te entregas a ti mismo!

Eso no es esclavitud. Oh, no. El verdadero Guru nunca puede esclavizar al aspirante. A decir verdad, ¡el verdadero Guru es el sirviente del buscador espiritual! El verdadero Guru tiene hacia el aspirante el tipo de amor más excelso. El Guru está en su corazón; el Guru ha ganado el corazón del discípulo; los dos se han hecho uno. Habrá amor divino entre los dos, no esclavitud.

**271. ¿Cómo puede pasarse al pensamiento positivo una persona que ha estado pensando negativamente durante mucho tiempo?**

Que empiece con algunas fórmulas positivas de reflexión: “Estoy saludable y jovial. Estoy sano. No hay nada malo en mí. Estaba equivocado con respecto a mis habilidades y capacidad. Ahora he comprendido mi verdadera naturaleza”. Que lo haga con la ayuda de alguna persona avanzada en Yoga o de un devoto del Señor. Que comience con una oración al Señor. Que haga de la oración una parte de su vida cotidiana y “una necesidad” en la vida. Todo pensamiento negativo terminará y él recuperará la normalidad.

**272. ¿Cuál es el propósito de cantar Kirtans (428) constantemente?**

El canto de Kirtans provoca vibraciones divinas en el interior y estas vibraciones son tan poderosas que pueden contrarrestar todas las fuerzas externas que distraen a la mente humana y pueden detener el andar errante de la mente, trayendo paz y felicidad al individuo. Hay un poder misterioso en el Nombre Divino que hace que al cantarlo uno purifique el corazón y la mente, y que el Kirtanista sea consciente de Dios.

**REFERENCIAS**

1. Espíritu de servicio.
2. Sabio que anda desnudo.
3. Impresiones o tendencias provenientes de nacimientos anteriores.
4. Pureza.
5. Sentidos.
6. Atuendo de seda amarilla característico del Señor Vishnu o Shri Krishna.
7. Práctica espiritual.
8. Amor.
9. Energía vital.
10. Órganos de percepción y de acción.
11. Aquél que sostiene o gobierna.
12. El conocimiento de Brahma.

13. Liberación
14. Practicantes espirituales.
15. Experiencia directa del Absoluto.
16. Compañía espiritual, relación con los sabios.
17. Distintos aspectos o encarnaciones de la Divinidad.
18. Dios sin forma.
19. Dios con forma.
20. Ilusión.
21. Liberación.
22. Hombre de familia.
23. Dieta moderada.
24. Celibato.
25. Retenciones del aliento.
26. Tendencias, deseos.
27. El Yoga de la acción desinteresada.
28. Región del Himalaya al norte de India recorrida por el sagrado río Ganges. Entre sus ciudades más destacadas, se encuentran Rishikesh y Haridwar.
29. Viaje de peregrinación.
30. Liberación.
31. De nacimiento y muerte.
32. Renunciante.
33. Limosnas.
34. Dios.
35. Sus acciones pasadas o el resultado de las mismas.
36. Fruto del Karma.
37. Poder; energía; fuerza; el Poder Divino de manifestación; el aspecto dinámico aparente del Ser Eterno; el Poder Absoluto o la Energía Cósmica.
38. Nombres de la Madre Divina o Dios en Su aspecto de Madre.
39. Santa hindú del Siglo VI aproximadamente.
40. Pura.
41. Antigua epopeya compuesta por el sabio Vyasa que narra la historia de la India 5000 años atrás.
42. Lit. bueno, piadoso. Los Sannyasins o renunciantes son llamados también Sadhus.
43. Conocimiento.
44. Esfuerzo propio.
45. Alma individual con ego.
46. Conocimiento del Alma.
47. Grandes almas.
48. Repetición de mantras.
49. Lecturas espirituales.
50. La gracia del Guru.
51. Prescripciones éticas y morales.

52. Este temor es el surgido de la devoción y la reverencia. Es distinto del temor que siente el ladrón por el policía.
53. Ejercicios respiratorios y posturas de Hatha Yoga, respectivamente.
54. Energía espiritual.
55. Todas estas prácticas deben ser aprendidas de un maestro competente.
56. Corrientes de energía pránica.
57. Sufrimiento, ilusión, hambre, sed, vejez y muerte.
58. “Uno debería estudiar este Guita que ha surgido del Señor de rostro de loto y que es tan melodioso. No hay necesidad de estudiar ninguna otra escritura en detalle. Después de beber el agua del Guita que es el néctar de todo el Mahabharata y que ha salido de los labios de Vishnu, no hay más nacimiento en este mundo”.
59. Discernimiento, desapego y reflexión, respectivamente.
60. Poder de energía sutil.
61. Energía seminal.
62. Celibato.
63. Rectitud, virtud, religión.
64. Verdad.
65. Karma maduro que debe cumplirse en esta vida.
66. Mantra que se repite para vencer a la muerte o para curar enfermedades.
67. Esfuerzo.
68. La Muerte o el dios de la Muerte.
69. Intenso esfuerzo.
70. Visión ecuánime.
71. El conocimiento de la esencia.
72. El aspecto médico de Dios. El Ayurveda está expuesto en los Vedas, escrituras reveladas.
73. El Padre del Ayurveda.
74. Desapego y práctica constante, respectivamente.
75. La gracia del propio Ser, del Guru y de Dios, respectivamente.
76. Amor.
77. Nombre de un santo.
78. Calle.
79. Período de una hora y media antes del amanecer.
80. El Señor Supremo.
81. Cumpleaños o celebración del nacimiento.
82. Versos o plegarias que se cantan en idioma sánscrito.
83. *Dharma* es virtud y *Adharma* lo opuesto.
84. Estado de súper-conciencia sin el menor rastro de las operaciones de la mente.
85. Retención del aliento.
86. Inhalación.
87. Exhalación.

88. Energía vital.
89. Concentración.
90. Meditación.
91. Conducta recta.
92. Sendero de la renuncia o Sannyasa; sendero de retorno al Absoluto.
93. Ermitas, monasterios o instituciones espirituales.
94. Servicio desinteresado.
95. Línea sucesoria de Maestros de la familia o comunidad.
96. Escrituras reveladas.
97. Espiritual.
98. Sabio establecido en Brahman.
99. *Siddhas*: yoguis perfectos. *Jñanis*: seguidores del sendero del discernimiento.
100. Sentimiento, actitud mental.
101. Maestros menores.
102. La historia del Avadhuta se encuentra en el libro de "Shri Krishna, Sus lilas y enseñanzas".
103. Deber. Aquello que debe ser hecho.
104. Caracterizado por las tres Gunas: sattva, rajas y tamas, o pureza, acción e inercia, respectivamente.
105. El Ser Supremo que es Existencia-Conciencia-Felicidad.
106. Energía espiritual.
107. Chakra o vórtice energético ubicado en la cima de la cabeza.
108. Chakra ubicado a la altura del perineo.
109. *Mudra en el que se cierran los ojos, oídos, nariz y boca con los dedos de las manos para poder escuchar los sonidos sutiles. También es llamado Jyoti Mudra.*
110. Deseos sutiles. Tendencias provenientes de experiencias pasadas.
111. Karma maduro que está fructificando en esta vida.
112. "Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare, Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare".
113. Era negra.
114. Forma de devoción impropia o desviada.
115. Repetición de mantras.
116. Cantos devocionales grupales.
117. Puras.
118. Impresiones o tendencias provenientes de experiencias pasadas.
119. Cósmica ilusión.
120. Impureza, inquietud y velo de ignorancia, respectivamente.
121. Maestros.
122. Discípulos.
123. Acción.
124. India.
125. Sabios.

126. Habitantes permanentes de un Ashram.
127. Prácticas espirituales.
128. No-violencia, verdad y celibato, respectivamente.
129. Ignorancia.
130. Hombre mundano.
131. Pureza mental.
132. Acción purificatoria, austeridad, sacrificio.
133. Juego del Señor.
134. Cierta zona desértica de India.
135. Paria.
136. Dios.
137. Gran alma.
138. Ascetas.
139. Ermitas de renunciantes y sabios.
140. Piel de venado.
141. Poderes.
142. El Bhagavad Guita es parte del Mahabharata y consiste en el diálogo entre Arjuna (el discípulo) y Shri Krishna (el Maestro Divino).
143. Escrituras sobre Yoga.
144. Caracola que se soplaban anunciando el comienzo de una batalla.
145. Practicantes espirituales.
146. Postura sobre la cabeza.
147. Desapego.
148. Órganos de percepción y de acción.
149. Voto de renunciante.
150. Monje itinerante.
151. Inercia.
152. Servicio desinteresado.
153. Falsa identificación con los objetos de apego.
154. Respiración fuerte de inhalación y exhalación rápida.
155. Ignorancia.
156. Dios, que es Existencia, Conciencia y Beatitud.
157. Energía ascendente.
158. Energía descendente.
159. 1 lakh = 100 mil.
160. 1 crore = 10 millones.
161. Sendero de la renuncia.
162. *Lokasangraha*: actos de solidaridad hacia el mundo; sostén del mundo.
163. Monismo.
164. Terratenientes, reyes y grandes reyes.
165. Los que viven de *biksha* o limosna.
166. Espiritual.
167. *Mahavakyas*: grandes dichos de los Upanishads.

168. "Tú eres Eso".
169. Independencia.
170. Austeridades.
171. Normas éticas y morales.
172. Encarnación Divina.
173. Pastoras.
174. El Deleite Supremo.
175. Actitud del devoto que expresa el amor hacia Dios como su Amante.
176. Amigas de Shri Krishna en Su infancia.
177. Visión de Su Forma Cósmica.
178. Cantos devocionales.
179. Repetición de mantras.
180. Cantos devocionales.
181. No violencia, veracidad y celibato, respectivamente.
182. Sacrificio.
183. Diseminación del conocimiento concebida como una ofrenda o sacrificio.
184. El sendero de lo que quiere.
185. El sendero de lo que debe.
186. Esfuerzo del hombre.
187. Meditación.
188. Pureza, acción e inercia.
189. Materia.
190. Ignorancia.
191. Actitud, sentimiento.
192. Perverso.
193. Discernimiento.
194. Abstracción o retiro de los sentidos de sus objetos.
195. Postura de meditación.
196. Dicho a través de una definición.
197. Dicho caracterizado por la enseñanza.
198. Dicho caracterizado por la reflexión.
199. Dicho con certeza, propio de la experiencia interior.
200. Movimiento de batido con rotación de los músculos rectos abdominales.
201. Elevación del diafragma retrayendo los músculos abdominales debajo de las costillas.
202. Técnica respiratoria.
203. Conjunto de prácticas. En el caso de Hatha Yoga, suelen referirse a las limpiezas internas del cuerpo incluido Nauli.
204. Inhalar por una fosa nasal, retener el aliento y exhalar por la otra, generalmente con un ratio de 1-4-2.
205. Mantra de la Deidad elegida.
206. Lecturas espirituales.
207. "Brahma ha creado este mundo como un juego".

208. Libro sagrado de los Sikhs, seguidores del Guru Nanak.
209. Santosha: contentamiento, satisfacción.
210. Sonidos místicos.
211. Elemento.
212. Poder.
213. Devoto.
214. Dios con forma.
215. Monista.
216. Poemas.
217. Devoción suprema.
218. Paz.
219. Práctica de austeridades.
220. Solidaridad para con el mundo elevando a los seres espiritualmente.
221. Liberados en vida.
222. Práctica de recordar a Dios repitiendo Su nombre.
223. Postura del loto.
224. Alimento para ganado hecho con la resaca de las semillas oleaginosas prensadas.
225. Confituras indias.
226. Juegos divinos de los Avataras o encarnaciones de Dios como Krishna, Rama y demás.
227. Energía espiritual que yace dormida en Muladhara Chakra.
228. Práctica de indagación sobre la Verdad.
229. Poder divino.
230. Vacío, cero, nada.
231. Actitud del testigo.
232. Actitud de ser un instrumento.
233. El undécimo día de la quincena lunar.
234. Posturas de Yoga.
235. Desapego.
236. "Deseo, ira y codicia constituyen la triple puerta del infierno que trae la ruina al alma. Por lo tanto, uno debe evitarlos".
237. Actitud hacia la madre.
238. Poderes divinos, dioses.
239. Cinco productos procedentes de la vaca.
240. Expiación, penitencia.
241. Resolución de llevar a cabo un voto particular (ayuno, continencia, silencio, etc.) bajo reglas estrictas.
242. Quinto día de la quincena clara del mes de Bhadrapada (desde el 17 de agosto hasta el 15 de Septiembre).
243. Adoración del Sannyasin.
244. Escrituras antiguas que enseñan a través de historias y leyendas.
245. Voz celestial.

246. Eras de la humanidad. Satya, Treta, Dvapara y Kali Yuga en orden descendente.
247. Dios.
248. Mujer que comparte los deberes con su marido.
249. Tierra de experiencia o disfrute.
250. Tierra de acción.
251. Forma del Señor Shiva como el Dios de la danza.
252. Visión. Ver a la Deidad y recibir Su mirada benevolente.
253. Yoga que utiliza el sonido como medio para la Experiencia Suprema.
254. El sonido de Brahman.
255. OM.
256. Estado de súperconciencia logrado a través de la devoción.
257. Nacimiento.
258. Devoción.
259. Historias.
260. La historia de Shri Rama.
261. Los mil nombres del Señor Vishnu.
262. Ciudad natal de Shri Rama.
263. Nombre de Rama.
264. Devoción por Shri Rama.
265. Lugar en que Shri Krishna vivió Su infancia.
266. Escritura sobre las distintas encarnaciones del Señor Vishnu.
267. Mantra de doce sílabas.
268. Devoción por Shri Krishna.
269. Deseo.
270. Dios como Regente del universo.
271. Renuncia.
272. Tendencias, pensamientos e impresiones mentales, respectivamente.
273. La Madre Divina, el Poder Divino.
274. Visión.
275. Esta pregunta puede haber sido formulada en la época de Mahatma Gandhi en que India logró la independencia.
276. Acciones.
277. Lit. "de los Devas", plano celestial o muy sutil.
278. El sonido.
279. Siete notas musicales.
280. La ciencia del canto.
281. Mala acción.
282. Paz.
283. Grandes almas.
284. Práctica del silencio.
285. Ilusión, amor con apego.
286. Viaje, peregrinaje.

287. Capacidad de soportar con ecuanimidad los pares de opuestos, calor y frío, placer y dolor, etc.
288. Discernimiento.
289. Deseo de liberación.
290. Escrituras reveladas.
291. Actividad mundana; actividad relativa como opuesta al Ser Absoluto; relaciones mundanas.
292. *Emblíc Myrobalan*: Fruto de un árbol que crece en India que tiene diversas propiedades medicinales.
293. Entrecejo.
294. Dieta moderada.
295. Pureza mental.
296. Luminosidad espiritual.
297. Conciencia Absoluta.
298. Estado de súperconciencia.
299. Encarnación divina del Señor Vishnu, aspecto conservador del Señor.
300. El Eterno Shiva.
301. Materia.
302. Consorte del Señor Shiva, Madre Divina, Poder Cósmico.
303. El Ser lleno de Conciencia.
304. Causa, matriz.
305. Como en el caso de los animales.
306. Todas escrituras vedánticas.
307. Monista, no dual.
308. Liberados en vida.
309. Verdadera naturaleza.
310. Pensamientos.
311. Violencia.
312. Ego distintivo.
313. Conciencia.
314. Sentidos.
315. Liberación.
316. Capacidad de perdonar.
317. Amor por el mundo.
318. Servicio al esposo.
319. Nombre de una santa.
320. Dios.
321. Falso, irreal, ilusorio.
322. Sentimiento de que todo es el Ser.
323. En su vida anterior, había muerto sin haber alcanzado el estado final del Yoga a pesar de estar practicando sinceramente. Por lo cual, necesitó reencarnar una vez más.
324. Etapa del hombre de familia.

325. Energía espiritual.
326. Brahmachari o estudiante, Vanaprashta o habitante del bosque, y Sannyasin o renunciante.
327. Postura sobre la cabeza.
328. Atracción y repulsión.
329. Rueda de nacimiento, sufrimiento y muerte.
330. Aspirante espiritual.
331. Ídolo.
332. *Nirguna*: sin forma; *Saguna*: con forma.
333. Imagen del Señor con cuatro brazos.
334. “*Los placeres nacidos del contacto de los sentidos son, en verdad, fuente de sufrimiento solamente*”, Bhagavad Guita, V, 22.
335. “Yo soy puro, estoy en paz, soy Existencia, Conciencia y Beatitud absoluta”.
336. Práctica constante y desapego, respectivamente.
337. Renuncia y austeridad (o sacrificio), respectivamente.
338. Celibato.
339. Este libro fue escrito a mediados del Siglo XX.
340. Poder de reflexionar sobre el Atman.
341. Sadhus o renunciates que andan totalmente desnudos.
342. Que posee la cualidad de Tamas (inercia, ignorancia, oscuridad).
343. Mujer de familia.
344. Vicio, irrectitud, lo opuesto al Dharma (virtud).
345. Momento apropiado.
346. Ablución religiosa y plegarias que los hindúes dos veces nacidos (iniciados) realizaban durante al amancer, al mediodía y al atardecer, es decir, en los tres momentos o *Trikala*.
347. Resolución de llevar a cabo un voto en particular bajo reglas estrictas en el comer, dormir, bañarse y demás.
348. Poder corporal y poder de la palabra, respectivamente.
349. Sendero de la renuncia.
350. Árbol familiar.
351. Adoración.
352. Adoración de los pies.
353. Verdadero Guru.
354. Devoción al Guru.
355. Resolución verdadera; deseo puro; voluntad perfecta.
356. Aquél que está firmemente establecido en el estado de súper-conciencia.
357. Imaginaciones.
358. Deberes.
359. Servicio.
360. Devoción o amor.
361. Ideal de esposa virtuosa.

362. India.
363. "OM, tomo refugio en Shri Rama".
364. "OM, tomo refugio en los Pies de Shri Krishna".
365. El Mantra dado por el Guru en la iniciación.
366. "Yo soy Brahman (Dios)".
367. 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).
368. Experiencia del Atman o total identidad con Brahman.
369. Reflexión sobre el Ser.
370. Defectos.
371. Irreales, insensibles y sufrimiento por naturaleza, respectivamente.
372. Riqueza espiritual, poder, supremacía.
373. Vivienda pequeña.
374. Firmeza, estabilidad en ciertos estados elevados.
375. Pensamientos.
376. Inquietud mental.
377. Juego.
378. Escrituras.
379. Distintos nombres de Dios.
380. Repetición de Mantras.
381. Tendencia.
382. Poderes.
383. Desapego.
384. Verdadera naturaleza.
385. Buenas tendencias.
386. Expiación de faltas.
387. Tratado de leyes sociales y morales.
388. Rosario de 108 cuentas.
389. Legumbres.
390. Voto de silencio.
391. Chakra de la raíz del paladar.
392. Chakra de la cima de la cabeza.
393. Impureza e inquietud mental, respectivamente.
394. El conocimiento de Brahman, Dios.
395. Pensamiento.
396. Hombre de familia.
397. Intelecto.
398. Reflexión sobre la naturaleza del Ser.
399. Puro.
400. El Yoga del servicio desinteresado.

401. El que sostiene el hilo.
402. Órganos de percepción y de acción.
403. Dios.
404. *"La propia naturaleza lleva a la acción"*.
405. No violencia.
406. Relativo, empírico.
407. Liberado en vida.
408. Actitud hacia el mundo de apariencia o relatividad.
409. Solidaridad hacia el mundo.
410. Mendicantes.
411. Seres perfectos.
412. Estado de liberación sin cuerpo.
413. Encarnaciones parciales de Dios.
414. De Shirdhi.
415. Gracia, bendición, misericordia.
416. Verdadera naturaleza.
417. Testigo.
418. Impresión.
419. Pensamiento surgido del deseo; deseo de repetir la experiencia.
420. Envoltura de Prana o energía.
421. Diálogo entre Arjuna y Shri Krishna posterior a la batalla de Kurukshetra.
422. Alma encarnada.
423. Acto de homenaje a los difuntos llevado a cabo por sus familiares con el fin de nutrirlo. Consiste en una ofrenda diaria de agua y, en ocasiones especiales, de arroz y otros alimentos. Esta ceremonia es complementaria del *Antyeshthi* o rito fúnebre que provee al alma desencarnada de un cuerpo sutil, evitando así que vague como un *preta* o alma inquieta que no tiene descanso.
424. Antepasados.
425. Canales de corriente pránica.
426. Cuerpo pránico o envoltura de Prana.
427. Madre Divina, Diosa, aspecto maternal de Dios.
428. Cantos de los nombres y glorias de Dios.