

YOGA PARA OCCIDENTE

Por

SRI SWAMI SIVANANDA

El glosario fue agregado por la traductora

Una publicación de la Divine Life Society

Tercera edición: 2002

(2.000 copias)

World Wide Web (WWW) en español: 2010

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

Esta publicación WWW es para libre distribución

© The Divine Life Trust Society

Publicado por

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

OM

Dedicado a

LOS ASPIRANTES ESPIRITUALES

DE TODO EL MUNDO

OM



8 de mayo de 1945

Queridos aspirantes,

La meditación es la única forma de lograr inmortalidad y felicidad eterna. La meditación destruye toda causa de pena y dolor.

La meditación regular hace que la mente se vuelva serena y estable, y abre las avenidas del conocimiento intuitivo.

Sin meditación, no se puede obtener el conocimiento de lo Imperecedero.

Por lo tanto, mediten regularmente y logren la Experiencia del Ser.

Shivananda

NOTA DEL EDITOR

La palabra Yoga proviene de la raíz sánscrita “Yuj” que significa “unir”. Yoga es la ciencia que nos enseña el método para unir el alma individual con el Alma Suprema, fundir la voluntad individual en la Voluntad Cósmica. Yoga es un sistema perfecto y práctico de cultivo interior. Es la disciplina de la mente, los sentidos y el cuerpo físico. Ayuda al estudiante a lograr perfecta concentración mental, perfección ética, excelencia moral y serenidad espiritual. El verdadero Yoga es el logro del conocimiento divino más elevado mediante la comunión consciente con Dios. Yoga transmuta la naturaleza negativa del estudiante y lo eleva al estado supremo de la Gloria y el Esplendor Divinos. Le proporciona energía, vitalidad, vigor, longevidad y un alto estado de salud. Da un mensaje de esperanza para el desesperado, alegría al deprimido, fuerza al débil y conocimiento al ignorante. Destruye toda clase de dolor, infelicidad y tribulación.

Mediante la práctica de Yoga, uno puede realizar trabajos eficientemente en corto tiempo y lograr éxito en toda profesión.

El presente trabajo, “Yoga para occidente”, no está dedicado sólo a occidentales sino a todo buscador sincero en el sendero del Yoga. Este libro saciará la sed espiritual de miles de almas en todo el mundo. Con una mirada a estas páginas, podrán observar que este libro pone al Yoga al alcance de todos, despeja las nociones erróneas del Yoga que lo hacen parecer como algo misterioso, sólo para solitarios, y revela a todo hombre y toda mujer la verdad de que Yoga es una forma de vida.

- LA SOCIEDAD PARA LA VIDA DIVINA

CONTENIDO

[Nota del Editor](#)

1. [Qué es Yoga](#)
2. [Dios existe: pruebas](#)
3. [Naturaleza de Dios](#)
4. [El fin de la vida](#)
5. [¿Qué te enseña el Yoga?](#)
6. [La primera parte de la práctica de Yoga](#)
7. [Ayudas](#)
8. [Claves para la paz](#)
9. [Prácticas de Yoga para el hogar](#)
10. [La ciencia del Pranayama](#)
11. [Cultivo de sí mismo](#)
12. [Meditación](#)
13. [Meditaciones de Yoga - I](#)
14. [Meditaciones de Yoga – II](#)
15. [Guía para la meditación](#)
16. [Conciencia Cósmica](#)
17. [El estado de un Yogui liberado](#)
18. [Experiencia mística](#)
19. [Signos de progreso espiritual](#)
20. [Sabiduría de Shivananda](#)

[Glosario](#)



1° de abril de 1953

Dr. William Luftig,

Londres,

Disciplina el cuerpo, los sentidos y la mente. Este es el primer paso hacia la Experiencia del Ser.

Establécete en Ahimsa, Satyam y Brahmacharya si quieres evolucionar rápidamente en espiritualidad.

Practica meditación regularmente. Sumérgete más y más profundamente en los recovecos de tu corazón y fúndete en el Alma Eterna.

¡Que el Señor te bendiga!

Shivananda

YOGA PARA OCCIDENTE

Capítulo I

QUÉ ES YOGA

Yoga es una ciencia exacta. Es un sistema práctico y perfecto de cultivo interior. Es la disciplina de la mente, los sentidos y el cuerpo físico. Ayuda al estudiante a lograr una perfecta concentración mental, perfección ética, excelencia moral y calma espiritual. Es la llave maestra para abrir las puertas de los reinos de la Paz y la Felicidad, el Misterio y el Milagro.

Yoga no consiste en sentarse con piernas cruzadas durante seis horas y detener los latidos cardíacos, o enterrarse por una semana o un mes; esas son todas proezas físicas. El verdadero Yoga es la obtención del conocimiento divino y supremo mediante la comunión consciente con Dios. La palabra Yoga proviene de la raíz sánscrita “Yuj” que significa “unir”. Yoga es la ciencia que nos enseña el método de unir al alma individual con el Alma Suprema, de sumergir la voluntad individual en la Voluntad Cósmica.

Yoga transmuta la naturaleza negativa del estudiante y lo eleva al estado supremo de Gloria y Esplendor Divinos. Aumenta la energía, la vitalidad, el vigor y la longevidad y da un excelente estado de salud. Infunde sentido de seguridad, fuerza renovada, confianza e independencia. Yoga trae un mensaje de esperanza al desesperado, alegría al deprimido, fuerza al débil y conocimiento al ignorante. Destruye toda clase de sufrimiento, infelicidad y tribulación.

Mediante la práctica de Yoga puedes completar trabajos eficientemente y en corto tiempo, puedes resistir las tentaciones, eliminar los elementos perturbadores de la mente y obtener éxito en cualquier profesión. Mediante la práctica del Yoga, puedes controlar las fuerzas sutiles del cuerpo y lograr dominio sobre la naturaleza. Puedes desplegar todas tus facultades latentes y desarrollar poderes físicos, mentales, sobrenaturales y divinos. Todo el misterio de la naturaleza se convierte en un libro abierto para ti. Puedes vivir en la luz eterna y la gloria de Dios.

Capítulo II

DIOS EXISTE: PRUEBAS

Siempre sientes “yo existo”. No puedes negar tu existencia. Negar tu existencia es completamente absurdo e ilógico. La existencia es Dios. Aunque eres finito, puedes tener una idea del Ser más perfecto que llena todo el espacio. Esta idea del Ser infinito puede surgir sólo de un Ser infinito. De lo que se desprende que el Infinito o Dios existe. Esa es una prueba ontológica de la existencia de Dios o la Verdad.

Uno puede dudar de la propia existencia y de la existencia de Dios. Pero el que duda o niega siempre existe. La existencia del escéptico es Dios o Brahman. No puedes pensar en algo cambiante si no piensas en algo inmutable. Las formas son finitas. No puedes pensar en un objeto finito sin pensar en algo que esté más allá, sin pensar en el Infinito. Este es el método teológico de probar la existencia de Dios.

En este mundo fenoménico hay causa para todo. Opera la ley de causa y efecto. Debe haber una causa para este mundo, el efecto. Pero puedes decir que esta causa del mundo es el efecto de alguna otra causa. Sin embargo, no puedes prolongar esta clase de argumento sin terminar en una regresión infinita. Hay que admitir una última Causa sin causa para evitar la falacia lógica. Esa Causa sin causa es Dios, el Creador. Este es el método cosmológico de probar la existencia de Dios.

A pesar del aparente desorden, hay belleza, seres inteligentes, luminosidad, ley, orden y armonía. Debe haber un Ser omnisciente, omnipresente y omnipotente que gobierne y controle este vasto universo. Este es el método teológico de probar la existencia de Dios.

Hay un despliegue de inteligencia en cada rincón de la creación. La Mano Divina opera en todas partes. ¿Puede mi hermano, el psicólogo, fabricar una mente? ¿Puede el

científico explicar de dónde provienen las leyes de la naturaleza? Es obvio que desde el comienzo de la creación algún poder milagroso y misterioso ha estado trabajando. Puedes llamarlo “Poder Misterioso”, “Padre Celestial”, “Jehová”, “Alá”, “Sustancia”, “Esencia”, “Brahman” o “Azur-Mazda”. Conócelo y todo poder y conocimiento te será dado por añadidura. Medita. Experimenta.

Capítulo III

NATURALEZA DE DIOS

Hay una Conciencia viva, inmutable y eterna que subyace en todos los nombres y formas, y que mantiene todo unido. Eso es Dios. Dios es el Veedor invisible, el Oyente inaudible, el Pensador impensable, el Conocedor desconocido. Invisible, Él te ayuda dándote una mano. Inaudible, Él escucha lo que dices. Desconocido, Él conoce tus pensamientos. Él es el Poder Absoluto, la Conciencia Infinita. Él es el Eterno detrás de toda inestabilidad, es el Sostenedor de todas las funciones y todos los fenómenos.

La Voluntad de Dios se expresa en todas partes como una Ley. Las leyes de gravitación, cohesión, relatividad, causa y efecto, las leyes de electricidad, química, física y todas las leyes psíquicas son expresiones de la voluntad de Dios. Toda realidad que exista, por la cual todo este universo de terribles inmensidades subsiste, es Dios. Belleza, sabiduría, amor, bondad, paz y felicidad son los atributos de Dios. Él es Luz y Verdad, el Origen de toda Energía. La meditación en el Señor omnipotente es un método dinámico para aumentar en uno la energía, la fuerza y el poder.

Ya sea que aceptes la existencia de Dios o no, Él siempre existe. Es al mismo tiempo inmanente y trascendente, manifiesto e inmanifiesto. Está más cerca de ti que tu aliento, tus manos y tus pies. Experimenta la verdad suprema de la omnipresencia de Dios en el sonido, el color, la forma, el sabor, el olor y la energía en cada pulgada de Su creación.

Dios está más allá del alcance de los sentidos, pero tú puedes experimentarlo, conocerlo y sentirlo, aquí y ahora. Aquél que nunca probó una manzana no puede nunca conocer su sabor; del mismo modo, no se puede conocer la naturaleza de Dios sin intuición o experiencia directa. El conocimiento de Dios es la cura definitiva para todos los males y sufrimientos de la vida. Dios es la panacea suprema para toda debilidad, infelicidad y limitación. Él es Gracia ilimitada y un Océano de misericordia sin límites, la piedra fundamental y el fin de todos los seres. Búscalo, experimentalo. Sólo entonces puedes ser perfecto y libre.

Capítulo IV

EL FIN DE LA VIDA

El fin de la vida es la Experiencia de Dios. Toda clase de temor, infelicidad y problema desaparecerá en cuanto surja el conocimiento de Dios. Desarrolla un fuerte hábito de recordar a Dios en todo momento. Mantente equilibrado ante el placer y el dolor, el calor y el frío, el halago y la censura.

¡Amigo! ¿No hay acaso un objetivo superior en la vida además de cumplir con la rutina diaria de los deberes oficiales, comer, beber, chismorrear y dormir? ¿No hay ninguna forma superior de felicidad eterna que la de esos placeres transitorios e ilusorios? ¿No hay una vida más digna que la sensual? ¡Cuán incierta es la vida aquí! ¡Qué insegura es tu existencia en este plano terrenal asediado por toda clase de temores! ¡Qué penosa es esta vida mundana! ¿No deberías intentar ahora, diligentemente, alcanzar el plano divino, la morada inmortal de tu dulce hogar original de prístina pureza y esplendor divino, donde siempre hay luz diurna, seguridad absoluta y paz perfecta, y donde no hay enfermedad, muerte ni necesidad?

¡Aspira a lo alto! La cumbre de tu ambición es convertirte en abogado, médico, ingeniero o millonario. ¿Puede eso darte verdadera libertad? ¿No quieres lograr perfección? ¿No deseas alcanzar el *summum bonum* de la existencia? Sé valiente y lucha por cosas superiores.

Las personas supuestamente cultas y educadas tampoco tienen idea sobre introspección, meditación y prácticas espirituales. Ellos desarrollan sus intelectos, ganan dinero, ocupan cierto rango o posición, obtienen títulos y honores vanos y vacíos, y desaparecen de escena sin lograr el conocimiento del Ser o el Fin de la vida. ¿No es triste en verdad? ¿No es lamentable?

Elévate siempre a los reinos de la búsqueda divina y del conocimiento espiritual superior, y experimenta al Señor de la Vida, el Amor y el Regocijo: este es, en verdad, el fin de la Vida.

Capítulo V

¿QUÉ TE ENSEÑA EL YOGA?

Yoga te enseña la verdad de que todos tienen dentro de sí distintas posibilidades y capacidades. El hombre tiene en su interior poderes tremendos y facultades latentes de las cuales nunca ha tenido la más mínima idea. Él debe despertar esas facultades y poderes dormidos mediante la práctica de Yoga. Tú puedes transmitir a otros tus poderosos, estremecedores y beneficiosos pensamientos, porque Yoga te dice que eres una imagen de Dios, mejor dicho, que eres Dios Mismo. La esencia interior en ti es Omnipotente. En el momento en que se rompe este velo de ignorancia que te cubre, la Realidad Refulgente brilla en todo su esplendor y gloria.

Cada uno de ustedes es un poder en sí mismo. Puedes influenciar a otros. Puedes irradiar dicha y paz a millones y millones de personas en todas partes. Puedes elevar a otros incluso a mucha distancia. Realiza las prácticas de Yoga y despierta tus poderes

dormidos. Despiértate a la experiencia consciente de la Luz Divina en ti. Que tus vecinos sientan que eres un ser totalmente cambiado, un superhombre. Que huelan la Fragancia Divina que emanas. Un Yogui desarrollado nunca se puede ocultar. Todo el que entra en contacto con él siente sus poderes curativos, su Pureza espiritual, su Amor hacia todos, sus acciones desinteresadas y su personalidad magnética. Del mismo modo en que surge un humo fragante de una varillita perfumada, también emana una dulce fragancia espiritual del cuerpo del practicante al obtener perfección en Yoga. Hay un encanto peculiar en su sonrisa y poder en sus palabras que surgen de su corazón. Él produce una impresión muy profunda en las mentes de todos los que entran en contacto con él.

En tu interior está el Dios oculto, el alma inmortal, el inagotable tesoro espiritual. En tu interior está la fuente de goce y felicidad. Practica. Siente. Afirma. Regocíjate en el Supremo.

Capítulo VI

LA PRIMERA PARTE DE LA PRÁCTICA DE YOGA

La purificación de la mente es la primera parte de la práctica de Yoga. Todos tienen algunas impurezas mentales. Hay males sutiles al acecho en los surcos de la propia mente. A menos que se superen las barreras de los deseos sutiles, el odio sutil y los malos deseos, uno no puede obtener la plenitud del Conocimiento, la Iluminación y la Gloria.

La conciencia de Dios o la comunión con el Señor es la cima de la disciplina ético-religiosa del Yoga. El desarrollo ético es más difícil que el logro de eminencia intelectual. Sólo aquellos estudiantes de Yoga que poseen un corazón puro e inmaculado pueden captar y experimentar las verdades de la vida y el Conocimiento de Dios. Conquista tu naturaleza interior y exterior. Lucha contra la oscuridad de las fuerzas malvadas antagónicas recordando a Dios y meditando.

Abandona toda creencia errónea, debilidad y superstición, abandona todas las nociones equivocadas e ideas de imposibilidad. Ten una visión amplia de la vida. Ve a Dios en todas las cosas y en todos los rostros. Abandona todo lo que sea falso e incorrecto. Lleva una vida de virtud y felicidad. Adhiérete tenazmente a tus principios e ideales.

Lleva una vida simple, vigorosa y activa. Disuelve todas las diferencias ilusorias. Destruye la obsesión por el sexo pensando constantemente en la Verdad que es sin sexo y en la Realidad incorpórea. Levanta el ánimo. Confía plenamente en Dios. Sé sincero. Sirve a todos con amor. Esfuérzate. Aplícate diligentemente y enciende la dínamo espiritual interior. Tendrás una Vida inmortal, Paz infinita y Felicidad absoluta.

Capítulo VII

AYUDAS

1. El amor es la fuerza más grande en esta tierra. Es el Poder del Alma. Desarróllalo.
2. Algunas veces, la mente está disgustada y otras, tranquila. Nunca te rindas ante ella. Mantente sereno.
3. El instinto sexual es el impulso más grande en la vida humana. Sublímalo.
4. Ecuanimidad es sabiduría. Todos los caprichos antinaturales y todos los deseos salvajes son enemigos de la paz y el conocimiento.
5. La mejor forma de eliminar las malas tendencias es pensar en las virtudes opuestas. Perfeccionate. Abriga pensamientos sublimes.
6. Sé dulce pero firme; sé gentil pero audaz; sé humilde pero valiente; sé simple pero digno.
7. Vence todo lo que sea vil en ti. Que la verdad, la justicia y la razón gobiernen tu vida.
8. La codicia es la raíz de todo mal. Causa confusión y destrucción.
9. ¡Observa el barniz y el brillo del mundo! ¡Los tontos están inmersos en él! El sabio está atento. Vuélvete sabio.
10. Cultiva un corazón tierno, una mano generosa, un hablar amable y una actitud imparcial.
11. La ignorancia obstruye tu verdadera visión, te engaña y te degrada. Destruyela.
12. El Señor es Omnipresente. Siente Su divina presencia en todas partes. No necesitas desesperar.
13. Dios escucha inmediatamente la plegaria que proviene de un corazón sincero y puro.
14. No se puede obtener evolución espiritual repentinamente, por un milagro. Sé dinámico y diligente en las prácticas espirituales.

Capítulo VIII

CLAVES PARA LA PAZ

Detrás de este espectáculo del mundo, detrás de este fenómeno físico, detrás de estos nombres y formas, detrás de estas sensaciones y emociones de estos pensamientos, y sentimientos, hay un Testigo silencioso; es el Amigo inmortal, el que realmente nos desea el bien, el Maestro del mundo, el Gobernante o Señor invisible, el Yogui desconocido, el Poder invisible de la Conciencia. Esta es la única realidad permanente, la verdad viva. Sólo la experiencia de este Ser Supremo puede darte libertad absoluta y paz infinita. Este estado actual de descontento, inquietud, incomodidad y sensación de estar mal con uno mismo y con el entorno se debe únicamente a la pérdida de la compañía de este Amigo inmortal que está en nuestro interior.

La paz está en el interior. Busca la paz en las cavidades de tu corazón mediante la concentración y la meditación. Si no hallas paz allí, no la encontrarás en ninguna parte. Todos los deseos malsanos causan distracciones de diferentes clases; por lo tanto, son enemigos de la Paz. Abandona todo anhelo, egoísmo y deseo antinatural. El hombre que está dotado de gran fe en el Principio Divino y que tiene maestría sobre sus sentidos alcanza la Paz Suprema rápidamente. El único fin de la vida es la obtención de paz y no el logro de poder, nombre, fama y riqueza.

La paz es serenidad absoluta y tranquilidad donde los caprichos, las fantasías, los sueños diurnos, la imaginación, los distintos estados de ánimo, los impulsos, las emociones y los instintos cesan en su totalidad, y el Alma individual descansa en su propia gloria innata y prístina, en un estado imperturbable. Por supuesto que no es la condición mental de quietud temporal de la que las personas mundanas hablan comúnmente cuando se retiran por un corto tiempo a una cabaña solitaria, en el bosque, para un breve descanso. La paz es el reino de la felicidad infinita y la luz diurna eterna, donde las preocupaciones, la inquietud, la ansiedad y el temor no se animan a entrar; donde toda distinción de casta, credo y color se desvanece en el abrazo del Amor Divino, y donde los deseos y anhelos encuentran su total satisfacción.

Capítulo IX

PRÁCTICAS DE YOGA PARA EL HOGAR

Entre todos los sistemas de prácticas físicas, las posturas de Yoga o Yoga Asanas son incomparables. El sistema de Yoga Asanas es el más perfecto. Los ejercicios físicos corrientes sólo desarrollan los músculos superficiales del cuerpo. Las Yoga Asanas tienen la intensión de ejercitar completamente los órganos internos, es decir, el hígado, el bazo, el páncreas, los intestinos, el corazón, los pulmones, el cerebro y las glándulas del cuerpo que no tienen conductos llamadas glándulas endocrinas, es decir, tiroides y paratiroides en la base del cuello, glándulas adrenales y bazo, glándula pituitaria y pineal en el cerebro. Esas glándulas cumplen una función muy importante en la

economía de la naturaleza para mantener la salud, en el metabolismo y la nutrición de diferentes clases de células y tejidos del cuerpo.

La práctica regular de posturas de Yoga durante quince minutos diarios dará abundante energía, fuerza muscular, poder a los nervios, una personalidad encantadora y larga vida. Las Yoga Asanas desarraigarán todas las enfermedades crónicas y darán al practicante fuerza y poder físico, intelectual y mental. El practicante de Yoga Asanas es ágil y despierto. Tiene una columna muy elástica, buen apetito y cuerpo flexible. Ríe con ganas, irradia alegría, fuerza y vigor adondequiera que vaya, cumple con sus objetivos, está dotado de un brillo peculiar en su rostro y sus ojos, y posee un encanto seductor en su sonrisa.

Shirshasana (la postura invertida) es una panacea, un curallotodo, un remedio por excelencia para todas las enfermedades. Es la reina de las Asanas. Es un poderoso purificador de la sangre y un tónico nervioso. Las mujeres pueden practicar este Asana con grandes beneficios. Cura muchas enfermedades uterinas y ováricas. Sarvangasana mantiene la tiroides saludable. Elimina la dispepsia, la constipación y otros desórdenes gastrointestinales crónicos. Es útil en enfermedades venéreas y en otras enfermedades de la vejiga y los ovarios. Pashchimottanasana es un remedio para la gordura y la obesidad, y para la dilatación del bazo y el hígado. Aumenta el peristaltismo intestinal y elimina la pereza del hígado, la dispepsia, el eructo y la gastritis. Cura el lumbago o la rigidez de espalda, y toda clase de mialgia y enfermedades de los músculos posteriores. Cura las hemorroides y la diabetes. Es un Asana excelente. Consulta mi libro “YOGA ASANAS” para ver la técnica y los beneficios de estas y otras tantas Asanas.

Capítulo X

LA CIENCIA DEL PRANAYAMA

El Prana puede ser definido como la fuerza vital más fina en todo lo que se vuelve visible como pensamiento en el plano mental. Por lo tanto, la palabra Pranayama significa el control de las energías vitales. Es el control de la energía vital que hormiguea a través de los nervios. Mueve los músculos y hace que uno sienta el mundo externo y piense su pensamiento eterno. Esta energía es de tal naturaleza que puede ser llamada el *vishviva* del organismo animal. El control de esta fuerza es lo que tratan de lograr los Yoguis mediante Pranayama. El que la conquista no es sólo el conquistador de su propia existencia en los planos físico y mental sino el conquistador del mundo entero. Porque el Prana es la esencia de toda vida, el principio sutil que hizo que el universo cósmico evolucionara en su forma actual y que lo está empujando hacia su fin último.

Controlando el movimiento de los pulmones u órganos respiratorios, podemos controlar el Prana que está vibrando en el interior. Aquél que disciplina y controla la respiración tiene buen apetito, alegría, figura atractiva, gran fuerza, coraje, entusiasmo,

alto estándar de salud, vigor, vitalidad, capacidad intelectual, poder de memoria y concentración mental.

Siéntate en una postura fácil o en una silla. Inhala lentamente por la fosa nasal izquierda. Retiene el aire tanto tiempo como te sea cómodo. Exhala lentamente por la fosa nasal derecha. Una vez más, inhala por la derecha, retiene y exhala lentamente por la fosa nasal izquierda. Repite esto seis o siete veces según tu fuerza y capacidad. Lee mi libro “La ciencia del Pranayama”. Conocerás todos los detalles técnicos de los distintos Pranayamas.

Capítulo XI

CULTIVO DE SÍ MISMO

Una onza de práctica es mejor que toneladas de teoría

Cultivo de la salud: come moderadamente. Ten una dieta liviana, simple y equilibrada. Evita los componentes irritantes y toda clase de estimulantes fuertes. Practica Yoga Asanas o ejercicios físicos de 15 a 30 minutos diarios. Da una larga caminata o practica algún deporte vigoroso todos los días.

Cultivo energético: No hables demasiado. Observa silencio durante una hora diaria y de dos a cuatro horas los domingos. Excesiva indulgencia sexual agota toda tu energía. Observa celibato según tu edad y circunstancias. Restringe la indulgencia.

Cultivo ético: sé sincero, directo y amable en tus conversaciones y relaciones. Sé honesto, dulce y noble. Controla los ataques de mal genio mediante la serenidad, la paciencia, el amor, la compasión y la tolerancia. Perdona y olvida. Adáptate a los hombres y a las situaciones.

Cultivo de la voluntad: vive sin azúcar por una semana. Deja de jugar a las cartas e ir al club. Reduce tus necesidades. Ten vida simple y pensamiento elevado.

Cultivo del corazón: comparte lo que tengas con otros. Destruye el egoísmo. Hacer el bien a otros es la mayor religión. Dedicar todos tus trabajos a Dios. Sirve a todos sin egoísmo. Siente la Presencia Divina en todas partes. Abandona la vanidad, el orgullo y la hipocresía.

Cultura psíquica: memoriza algunos pasajes selectos de la Biblia o del Bhagavad Guita. Asiste a reuniones religiosas. Organiza tales programas los domingos o feriados. Cuando te sea posible, pasa tus vacaciones en compañía de hombres piadosos, grandes y santos.

Cultura espiritual: acuéstate temprano y levántate a las 5:30 AM. Responde al llamado de la naturaleza, lava tu boca y toma un baño. Di tus plegarias y lee algunas escrituras sagradas. Practica concentración y meditación. Registra tus prácticas espirituales en un diario. Repásalas cada mes y corrige tus fallas.

Capítulo XII

MEDITACIÓN

La meditación es el mantenimiento de una corriente incesante de conciencia de Dios. Es la corriente de pensamiento continuo en una cosa o en Dios. Todos los pensamientos mundanos son alejados de la mente. La mente se satura de pensamientos divinos, iluminación divina y presencia divina, de pensamientos espirituales sublimes que despiertan al alma. La meditación es de dos clases, concreta y abstracta. En la meditación concreta, el estudiante de Yoga medita en la forma del Señor Jesús, el Señor Krishna, etc. En la meditación abstracta, medita en el Ser, su Espíritu Interior.

Al comienzo, cuando medites en el Señor Jesús, mantén una imagen enfrente de ti. Mírala fijamente, sin pestañear. Olvídate del entorno. Observa las distintas partes del Señor comenzando por los pies. Repite esto, una y otra vez, durante quince minutos. Haz esta práctica durante tres meses. Sé regular y sistemático en la meditación. Consumir frutas y leche te ayudará a concentrar la mente. Abandona el exceso de alimentación carnívora y de alcohol. Lee mis libros sobre Meditación. Si entran malos pensamientos en tu mente mientras estás meditando en los atributos divinos de Dios, en Su omnipresencia, Su omnipotencia y Su amor, no uses tu fuerza de voluntad para alejarlos. Sé indiferente. Ellos desaparecerán.

La meditación profunda no puede venir en un día, una semana o un mes. Tendrás que luchar duro por largo tiempo. Sé paciente. Sé perseverante.

La meditación es un poderoso tónico mental y nervioso. Las vibraciones sagradas generadas durante la meditación penetrarán todas las células del cuerpo y ejercitarán una influencia benigna en el cuerpo y la mente. La energía divina te colmará. La meditación regular abre las avenidas del conocimiento intuitivo, vuelve a la mente calma y estable, despierta un sentimiento extático y hace que el estudiante de Yoga entre en contacto con la fuente de toda Vida y Poder, el Purusha Supremo.

Capítulo XIII

MEDITACIONES DE YOGA - I

| | |
|--|----------|
| Soy el Ser Inmortal omnipresente | OM OM OM |
| Soy el Alma sin muerte ni enfermedad | OM OM OM |
| Soy la Conciencia pura y absoluta | OM OM OM |
| Soy distinto del cuerpo y de la mente | OM OM OM |
| Soy el Testigo de los tres estados | OM OM OM |
| Soy independiente del cuerpo y de la mente | OM OM OM |
| Mi voluntad es pura, irresistible y dinámica | OM OM OM |
| Soy el maestro de mi mente | OM OM OM |
| Soy centro de Influencia y Poder | OM OM OM |
| Soy el maestro de mi destino | OM OM OM |
| OM Mi mente y mi cuerpo son mis instrumentos | OM OM |
| Soy omnipresente, omnisciente y omnipotente | OM OM OM |
| Soy Existencia, Conocimiento y Beatitud Absoluta | OM OM OM |

Medita en las verdades mencionadas arriba. Tú eres Divino. Vive a la altura de ello. Te sentirás totalmente refrescado, renovado, vivificado y sabrás que eres el Centro de Todo-Poder y Todo-Conocimiento cuando experimentes: “YO SOY EL SER INMORTAL”. Date la mano con el arbusto, el helecho y las ramitas. Desarrolla amistad con todos tus vecinos, perros, gatos, vacas y árboles; es decir, con toda la creación de la naturaleza. Vuélvete uno con el Espíritu del Universo entero y afirma: “YO SOY LA CONCIENCIA OMNIPRESENTE”. Ten un nuevo ángulo de visión. Puedes cambiar el destino, hacer milagros y maravillas. ¡Afírmalo! ¡Reconócelo! Vuélvete un Yogui y experimenta el Esplendor inefable de tu Verdadera Naturaleza.

Capítulo XIV

MEDITACIONES DE YOGA - II

Tú eres Divino. Vive de acuerdo a ello. Siente y experimenta tu naturaleza divina. No te desalientes cuando se manifiesten las penas, dificultades y tribulaciones en la batalla diaria de la vida. Yoga te dice, tú eres el Centro de todo Poder y todo Conocimiento. Te sentirás totalmente refrescado, renovado y vivificado cuando experimentes: “YO SOY EL SER INMORTAL”.

Conoce los secretos de la naturaleza. Vence a tu mente. Esto te permitirá ir al Origen del Poder del Alma y podrás experimentar: “YO SOY EL SER INMORTAL”. Tú eres invencible. Nada puede causarte daño. Crece. Expándete. Desarrolla todas las

cualidades virtuosas positivas. Recorre el sendero espiritual y experimenta aquí y ahora: “YO SOY EL SER INMORTAL”.

Mira al mundo desde otra perspectiva. Puedes cambiar el destino, hacer milagros y maravillas. Afirma. Reconoce. ¡Reclama tu derecho de nacimiento ahora mismo! “YO SOY EL SER INMORTAL”. Medita y experimenta la Verdad. Proclama por todas partes, “YO SOY EL SER INMORTAL”. Ese único pensamiento, “YO SOY EL SER INMORTAL” neutralizará las fuerzas malvadas, las influencias negativas de todos los planetas malévolos e infundirá en ti coraje y fuerza espiritual interior.

Tú no eres este cuerpo perecedero. El pecado es sólo un error. Tu naturaleza esencial es Existencia Absoluta, Conocimiento Absoluto y Felicidad Absoluta. Desarrolla la conciencia y experimenta tu verdadero “Yo” en tu interior. Este verdadero “Yo” es la única Conciencia común, el hilo espiritual que une todos los corazones. Sonríe con las flores y la hierba.

Reflexiona sobre estas verdades y medita en ellas: “Yo soy el Centro de todo PODER Y VERDAD”, “Yo soy el Océano Omnipresente de Luz y Vida”, “Yo soy todo Felicidad, Pureza y Gloria”, “Yo soy Invencible, Eterno e Infinito”, Yo soy la Realidad de la Realidad que es el Ahora Eterno y el Aquí Omnipresente”. “Soy Inmutable, Inmortal, Absoluto”. Conviértete en un Yogui y experimenta el esplendor inefable de tu verdadera naturaleza.

Capítulo XV

GUÍA PARA LA MEDITACIÓN

1. Ten una habitación de meditación separada y bajo llave. Nunca permitas que otros entren a la misma. Quema incienso en ella.
2. Retírate a un lugar o habitación silenciosa donde no temas ser interrumpido, de modo que tu mente se sienta segura y en reposo. Por supuesto que no siempre puede lograrse la condición ideal, en cuyo caso debes hacer lo mejor que puedas. Debes estar solo en comunión con Dios.
3. Levántate a las 4 A.M. y medita de 5 a 6. siéntate una vez más a la noche de 7 a 8 P.M.
4. Mantén en la habitación una imagen del Señor de tu adoración y algunos libros religiosos. Ubica tu asiento frente a la imagen.
5. Siéntate en una postura cómoda de meditación. Mantén la cabeza, el cuello y el tronco en línea recta. No te inclines hacia adelante ni hacia atrás.
6. Cierra los ojos y concéntrate suavemente en el Trikuti, el espacio del entrecejo. Cierra los dedos (Mudra).
7. No hagas esfuerzos violentos en concentración. Nunca luches con la mente. Relaja todos los músculos y nervios. Piensa calmadamente en tu Ideal o Señor. Silencia

los pensamientos. Detén el burbujeo de la mente. Repite lentamente algunas plegarias elevadoras e inspiradoras.

8. No trates de controlar a la mente mediante la fuerza, más bien déjala correr por un tiempo y que agote sus energías. Al principio, aprovechará la oportunidad y saltará alrededor como un mono sin cadena, hasta que gradualmente se calme y te mire esperando órdenes. Puede tomar cierto tiempo amansar a la mente, pero cada vez que trates, vendrá a ti más rápidamente.

9. Ten un pensamiento de fondo, ya sea de una pintura concreta de tu Señor o una idea abstracta del Infinito. Esto destruirá todos los pensamientos mundanos y te llevará al objetivo. Por la fuerza del hábito, la mente se refugiará inmediatamente en ese trasfondo en cuanto la liberes de las actividades mundanas.

10. Una y otra vez retira la mente de los objetos mundanos cuando se aleje del ideal y fijala en él. Esta suerte de combate continuará por meses.

11. Al comienzo, cuando medites en el Señor Jesús, mantén su imagen en frente de ti. Concéntrate cuidadosamente en la imagen, con los ojos abiertos, hasta que rueden lágrimas por tus mejillas. Lleva la mente a la cruz, al pecho, a su largo cabello, a la hermosa barba, a los ojos redondos, a las distintas partes de su cuerpo, al aura espiritual que emana de su cabeza y así sucesivamente. Piensa en sus atributos divinos, en los distintos aspectos de su interesante vida, en los milagros que realizó y los poderes extraordinarios que poseía. Luego cierra los ojos y trata de visualizar su imagen. Repite el mismo proceso una y otra vez.

12. Luego cierra los ojos, visualiza la imagen mentalmente y lleva la mente a las diferentes partes como hiciste antes.

13. Durante el curso de tu meditación, puedes asociar los atributos de Dios – omnipotencia, omnisciencia, pureza, perfección, etc.

14. Si entran malos pensamientos a tu mente, no uses tu fuerza de voluntad para alejarlos. Sólo desperdiciarás energía. Lo único que harás es poner a prueba tu voluntad. Te cansarás. Cuanto mayor sea el esfuerzo que hagas, más volverán los malos pensamientos con fuerza redoblada. Se volverán más poderosos. Sé indiferente. Mantente sereno. Pasarán rápidamente. O sustitúyelos por pensamientos buenos y opuestos (método de Pratipaksha Bhavana). O piensa en la imagen de Dios una y otra vez. O bien ora.

15. Nunca pierdas un día de meditación. Sé regular y sistemático. Ingiere alimentos livianos y que no sean estimulantes. Las frutas y la leche te ayudarán a concentrar a la mente. Deja el cigarrillo y todos los estimulantes fuertes.

16. Mójate la cara para eliminar la modorra. Párate durante 15 minutos. Da una caminata rápida o inhala y exhala rápidamente 10 ó 12 veces.

17. Sé cuidadoso en la selección de tus compañías. Deja de ir a lugares no saludables. Habla poco. Observa silencio durante una hora diaria. No te relaciones con personas indeseables. Lee libros buenos, inspiradores y religiosos. Ten la compañía de hombres sabios y santos. Si no obtienes buena compañía directa, los libros religiosos actuarán como buena compañía indirecta.

18. No sacudas el cuerpo. Mantenlo firme como una roca. Respira lentamente. Ten la actitud mental correcta.

19. Cuando la mente esté cansada, no te concentres. Dale un poco de descanso.

20. Cuando una idea ocupa la mente en forma exclusiva, se transforma en un verdadero estado físico o mental. Por lo tanto, si mantienes a la mente totalmente ocupada con el pensamiento de Dios y sólo de Dios, entrará en el estado más elevado de Conciencia de Dios muy rápidamente. Por consiguiente, esfuérgate con sinceridad.

Capítulo XVI

CONCIENCIA CÓSMICA

El estado de Conciencia Cósmica está más allá de toda descripción. Induce asombro, goce supremo y felicidad perfecta. Este estado de Conciencia Cósmica está por debajo de la Conciencia Absoluta (Conciencia de Nirguna-Brahma) donde el veedor, la visión y las cosas vistas, o el conocedor, lo cognoscible y el conocimiento, o el sujeto y el objeto se vuelven uno. En la Conciencia Cósmica aún están el veedor y lo visto.

La Conciencia Cósmica es conciencia perfecta de unidad de la vida. El Yogui siente que el universo está lleno de vida, que no hay tal cosa como fuerza ciega o materia muerta, y que todo está vivo, todo es vibrante e inteligente. Él experimenta un sentido de universalidad, una conciencia de Vida Eterna. Aquél que tiene Conciencia Cósmica siente que el universo es todo suyo. Él es uno con el Señor Supremo, con el Conocimiento y la Vida Universal. Obtiene el ojo celestial y experimenta una felicidad más allá de todo entendimiento y descripción.

Un Yogui con Conciencia Cósmica desarrolla sentido cósmico y entendimiento universal. Él es consciente de estar en la presencia inmediata de Dios. Durante la iluminación, se rompe la compuerta del goce y él experimenta que la profunda y verdadera fuente del goce existe en todo corazón, que la vida inmortal subyace a todos los seres, que este amor eterno, que todo lo abraza y todo lo incluye, envuelve, soporta y guía cada partícula, cada átomo de la creación. El pecado, el sufrimiento y la muerte no son más que palabras sin significado para él. Él siente el elixir de la vida, el néctar de la inmortalidad fluyendo en sus venas. Su rostro brilla con una luz radiante. Sus ojos son lustrosos. Son fuentes de goce y felicidad. Siente que el mundo entero está bañado en un mar de amor que colma, que es la misma esencia de la vida. La silla, la mesa, el árbol tienen significado cósmico. Él nunca puede sentirse extraño o extranjero en ningún lugar.

La Conciencia Cósmica es una facultad inherente, natural a todo hombre o mujer. Pero está inactiva, no funciona en la mayoría de los seres humanos. La práctica y la disciplina yóguica son necesarias para despertar este maravilloso estado exaltado.

Capítulo XVII

EL ESTADO DE UN YOGUI LIBERADO

Un Yogui liberado está libre aún mientras vive en la tierra. Es un gran héroe espiritual, un sabio iluminado, una usina de energía divina. Mira a todos con gran amor y compasión. Del mismo modo en que un hombre con lentes verdes ve objetos verdes en todas partes, un Yogui liberado ve la Conciencia omnipresente y luminosa en todas partes. En verdad, siente que todo es él mismo solamente, que las serpientes, los escorpiones, los tigres, los osos y los leones son una parte suya como los ojos, la nariz, las orejas, las manos y los pies. Él es uno con la flor, el éter, el sol, el océano, la montaña y el cielo. Tiene visión cósmica y sentimiento cósmico.

Un Yogui que ha logrado la liberación mientras vive en este cuerpo físico, no es sacudido por las fuerzas ciegas de atracción y repulsión. No es afectado por la dualidad multifacética. Para él, no hay distinción entre el ladrón y el santo, el oro y la piedra, el honor y el deshonor. Ve a la Realidad Única o Dios en todas partes y en todas las cosas. Se baña en el frío néctar de ambrosia que desborda del corazón contento y la mente inactiva.

No tiene el más mínimo interés egoísta y está absolutamente libre de preocupaciones, dificultades, problemas, tribulaciones, penas y ansiedad, bajo toda circunstancia. No es esclavo de sus estados de ánimo; está siempre alegre y en paz. Sus virtudes superiores han sido perfectamente desplegadas; todos los atributos divinos están completamente despiertos en él. Cada una de sus debilidades y limitaciones ha sido quemada en su totalidad. Él brilla en su prístina gloria, en su propia naturaleza esencial de Conciencia Divina. Irradia paz y goce en todas partes.

La verdadera grandeza de un Yogui liberado es indescriptible. Sus ojos son serenos y tranquilos, sus acciones perfectas y santas, su hablar dulce y breve, inspirador e imponente. Su andar es espléndido, su toque purificador, su mirada compasiva, sus gestos iluminadores. Él es omnisciente, tiene conocimiento intuitivo trascendental y comprensión clara del corazón mismo de todas las cosas y seres. En su presencia, experimentarás un profundo sentido de paz y armonía, gran elevación e inspiración.

Capítulo XVIII

EXPERIENCIA MÍSTICA

Varias clases de luces se manifiestan durante la Sadhana espiritual debido a la meditación profunda. Al comienzo, una luz blanca y brillante, del tamaño de la punta de un alfiler, aparece en el entrecejo, en la frente, la que corresponde aproximadamente al Ajña Chakra. Cuando los ojos estén cerrados, notarás diferentes luces de color blanco, amarillo, rojo, gris humo, azul, verde, luces mixtas, destellos semejantes a un relámpago, fuego, luna, sol, estrellas y chispas. Esas son luces tanmátricas. Cada Tanmatra tiene su propio color específico. Generalmente se ven luces amarillas y blancas. Al comienzo, pequeñas pelotitas de luz blanca o roja flotan delante del ojo

mental. Cuando observas esto por primera vez, ten por seguro que la mente se está volviendo más estable y que estás progresando en meditación. Después de algunos meses, el tamaño de la luz se incrementará y verás una completa explosión de luz blanca, más grande que el sol. Al comienzo, estas luces no son constantes. Vienen y desaparecen inmediatamente. Cuando tienes una práctica de meditación firme y sistemática por 2 ó 3 horas, esas luces aparecen más frecuentemente y se mantienen estables por largo tiempo. La visión de luces es un gran aliento en la Sadhana. Te impele a adherirte a la Sadhana con constancia. Te da intensa fe en la materia súper-física. La aparición de luces denota que estás trascendiendo la conciencia física. Cuando la luz aparece, estás en un estado semiconsciente. Estás entre los dos planos. No debes sacudir el cuerpo cuando se manifiesten estas luces. Debes estar perfectamente firme en tu Asana y respirar lentamente.

Algunas veces, verás formas brillantes de Devatas o alguna otra forma física. Verás a tu Ishta Devata o a tu Guru. Siddhas, Rishis y otros te dan su Darshan para alentarte. Puede que veas hermosos jardines, edificios palaciegos, ríos, montañas, templos dorados, paisajes tan encantadores y pintorescos que no pueden ser descriptos adecuadamente.

Durante la concentración intensa, muchos pueden sentir ciertas sensaciones peculiares como si alguna corriente eléctrica estuviera fluyendo desde Muladhara Chakra. Inmediatamente estas sensaciones perturban su cuerpo y vuelven a la conciencia física debido al temor. No deben temer en absoluto. Deben permanecer firmes y esperar más experiencias.

Las experiencias varían entre los diferentes individuos. La experiencia de un hombre puede no ser la misma que la de otro. Muchos creen, erróneamente, que han logrado la Experiencia del Ser cuando tienen estas sensaciones. Interrumpen la Sadhana y tratan de moverse entre la gente para predicar y hacer Loka Sangraha. Este es un serio error. Eso no es Experiencia del Ser en absoluto. Son simples estímulos de tu Ishta Devata para convencerte de que hay una vida espiritual superior y alentarte a que hagas tu práctica sistemática e incesantemente, con celo y entusiasmo. Tendrás que ignorar esas cosas y alejarlas del mismo modo que hiciste con los objetos mundanos. Cuando tengas estas visiones, no te tiene que importar en lo más mínimo. Debes tener tu Lakshya en la meta. Las visiones pueden aparecer en algunas personas a los pocos días y en otras a los seis o nueve meses. Depende del estado de la mente y el grado de concentración. Algunas personas puede que no tengan tales experiencias pero que estén progresando en el sendero espiritual.

Algunas veces, verás luces muy poderosas y cegadoras, más grandes que el sol. Estas son blancas. Al comienzo, vienen y desaparecen rápidamente. Más tarde, cuando se vuelven estables, duran de 10 a 15 minutos, según el grado de concentración. Las luces aparecen delante de los ojos o en cualquiera de los Chakras. Algunas veces, la luz es tan poderosa y cegadora que tienes que dejar de mirarla e interrumpir la meditación. Algunas personas temen no saber qué hacer y cómo proseguir. Mediante la práctica constante, la mente ocupada en concentración desaparece. El ser y los objetos con los cuales te vinculas a principios de la Sadhana pertenecen al mundo astral. Las formas brillantes son Devatas superiores de los planos mental y superior, que descienden para dar Darshan y alentar a los Sadhakas. Distintas Shaktis se manifiestan en formas resplandecientes. Adóralas. Haz Puja mental tan pronto como aparezcan delante de ti.

No pierdas el tiempo mirando estas visiones. Eso es sólo curiosidad. Ellas son estímulos para convencerte de la existencia de realidades metafísicas que están más allá

del plano físico. Las visiones son subjetivas u objetivas, pueden ser tus propias creaciones mentales o realidades de planos de materia más sutil. El universo contiene planos de materia de distintos grados de densidad. Las vibraciones rítmicas de los Tanmatras en varios grados dan surgimiento a la formación de distintos planos. Las visiones pueden ser de estas cosas o de estos seres. O en muchos casos puede que sean puramente imaginarias. Pueden ser la cristalización de nuestro pensamiento intenso. Uno tiene que discernir bien.

Capítulo XIX

SIGNOS DE PROGRESO ESPIRITUAL

El estudiante de Jñana Yoga destruye todos los pensamientos de objetos. Aniquila la oscuridad mediante su discernimiento. Luego aparece una luz radiante delante de él.

Experimenta mareo.

Luego cruza el vacío, Akasha.

Entonces se manifiesta Moha (ilusión). El Jñana Yogui despeja Moha mediante la indagación o Vichara.

Pasando así a través de estados de oscuridad, luz, sueño y Moha, el sabio alcanza finalmente el estado de Nirvikalpa Samadhi. Entonces, disfruta de la Quietud Absoluta. Obtiene verdadero Jñana. Se convierte en el océano del Jñana eterno y la Conciencia Absoluta que todo lo penetra.

Se sumerge en el océano de néctar. Goza de la felicidad eterna en la que el veedor solo existe, sin objetos visibles.

Su mente asume la naturaleza de Jñana. Se vuelve Chit, la Conciencia Misma. Desprovista de toda visión de objetos, contiene Conciencia solamente; como un océano en un estado equilibrado, sin olas que lo perturben.

El sabio libre de toda atracción por los objetos asume la naturaleza de la sabiduría que todo lo penetra. Alcanza ese estado de Jñana que está por sobre todo y en el cual nada más que la Verdad existe, y se convierte en el océano del eterno Jñana y la Conciencia Absoluta omnipresente.

El Hamsa goza en el estanque permanente de felicidad espiritual. El sabio goza de sí mismo en su propio Ser o Atman.

Paz, alegría, contento, desapego, valor y estado imperturbable de la mente bajo toda condición indican que estás avanzando en el sendero espiritual.

El progreso espiritual no es medido por los Siddhis o poderes sino sólo por la profundidad de tu felicidad en meditación.

Estas son las pruebas seguras de tu progreso espiritual:

¿Aumenta día a día tu interés por la actividad espiritual interior y la Sadhana exterior?

¿La vida espiritual significa para tu conciencia un tema de gran deleite, un deleite que supera por lejos la felicidad que te da u ofrece el mundo de placeres vitales?

¿Tu conciencia personal posee un sentido de paz y fuerza que los hombres que no son aspirantes espirituales no encuentran en su vida diaria?

¿Sientes con seguridad que tu poder de discernimiento y luz de pensamiento han estado creciendo constantemente?

¿Tu vida está siendo llevada a tales experiencias que te revelan la operación de una voluntad e inteligencia distinta de la tuya, la voluntad e inteligencia del Señor Omnipresente?

¿Ha aparecido en las actividades conscientes de la vida diaria la función activa de un nuevo ángulo de visión encantador, 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 tu respuesta a todas estas preguntas o a alguna de ellas es afirmativa, ten por seguro que estás progresando, y progresando rápidamente en el sendero espiritual.

Capítulo XX

SABIDURÍA DE SHIVANANDA

Dios y el objetivo de la vida

1. Dios es luz. Dios es vida eterna. Dios es amor. Dios es la única verdad. Sólo Él existe. Todo lo demás es falso. Ámalo con el corazón y el alma. Él es tu mejor amigo, ya que es tu propio Ser.

2. Dios es la panacea suprema que te curará de tu larga enfermedad de nacimiento y muerte.

3. Dios, Brahman, es con forma y sin forma. Es sin acción y también es actor. Él es lo manifiesto y lo inmanifiesto. Es lo inmanente y lo trascendente.

4. Dios está más allá del alcance de los sentidos. Puedes experimentarlo, conocerlo y sentirlo si te retiras de los sentidos y sus objetos.

5. Dios es el fin de todas tus acciones y movimientos. Búscalo. Experimentalo. Sólo entonces podrás ser perfecto y libre.

6. Él da origen a todo. Él sostiene todo. Cuando todo es destruido, queda solo Él.

7. Él es grande y sutil. Él es Gracia ilimitada.

8. Dios es un océano de misericordia ilimitado, infinito e insondable. Todo lo que hace está cargado de compasión hacia Sus criaturas.

9. Hay una Conciencia viva, inmutable y eterna que subyace a todos los nombres y formas, y que sostiene todo unido. Esa Conciencia es Dios o Brahman.

10. Aquél que da aliento, da fuerza, da vigor a los sentidos, luz al intelecto y vitalidad al Prana es el Gobernante Interior. Aquél que Se oculta en las cavidades de tu corazón es Dios o Brahman.

11. Del mismo modo en que una lámpara no arde sin aceite, el hombre no puede vivir sin Dios.

12. Invisible, Él te ayuda de todo corazón. Inaudible, Él oye lo que dices. Desconocido, Él conoce tus pensamientos. Él es la Conciencia pura que todo lo penetra.

13. Dios existe. Nada puede existir sin Dios. El mundo está dentro de Dios. Dios es el Creador, Director y Gobernante de este universo.

14. No hay nada que esté afuera de Dios. Él es Inteligencia pura. No tiene necesidad de percibir nada como objeto. El mundo entero está dentro de Dios del mismo modo en que los ojos, la nariz, el corazón, los intestinos, el hígado y los pulmones están en tu interior.

15. Dios no tiene maldad ni defecto. Es perfecto. Él es la Realidad que subyace a la maldad, pero no es tocado por ésta.

16. La Voluntad de Dios se expresa en todas partes como ley. Las leyes de gravitación, cohesión, relatividad, causa y efecto, electricidad, física, química y todas las leyes psíquicas son expresiones de la Voluntad de Dios.

17. El Atman o el Habitante interior es el Veedor invisible, el Oyente inaudible, el Pensador impensable, el Conocedor desconocido. Es la naturaleza del conocimiento eterno. Conócelo y sé feliz para siempre.

18. Incluso los seres celestiales desean obtener un cuerpo físico para poder experimentar al Ser Supremo.

19. El fin de la vida es evitar el sufrimiento y obtener la felicidad eterna. El nacimiento en este mundo está conectado inseparablemente con el sufrimiento. Si quieres evitar el sufrimiento, el dolor y la pena, debes evitar reencarnar. El conocimiento de Brahman es el único medio para evitar la reencarnación.

20. La perfección divina del ser humano es el objetivo supremo de la humanidad. Uno debe tener perfección integral. Abrirse a la Divinidad es una condición esencial para esta perfección divina.

21. La verdadera vida no es otra cosa que la Divinidad, porque nada existe aparte de Dios, y Dios es amor. Dale la bienvenida a la Vida Divina.

22. Tu única necesidad en la vida es obtener la Experiencia de Dios. Todo lo demás es inútil y sin valor.

23. Dios es el fin de toda disciplina. No te olvides del fin u objetivo.

24. Placentero es el sendero espiritual que otorga inmortalidad; placentera es la Sadhana que ayuda a controlar a la mente; placentero es el Samadhi que genera unión con el Absoluto.

25. El hombre está continuamente en la búsqueda de la felicidad infinita y la extinción completa del sufrimiento y el dolor. Cuando falla en obtener esta felicidad en la vida mundana, vuelve su mente hacia Dios, el Océano de felicidad eterna.

26. Todos coinciden en que el único fin que el hombre tiene en todos sus actos es asegurarse felicidad. Verdadera felicidad que dure puede obtenerse del propio Atman o el Alma Inmortal, no de los objetos perecederos externos.

27. ¿No hay ninguna escapatoria para este ciclo incesante de nacimiento y muerte, placer y dolor, alegría y tristeza? Hay un método seguro. Vuelve tu mente hacia Dios. Él puede liberarte.

28. La liberación yace en liberarse de la esclavitud de la materia y de la mente, la esclavitud de nacimientos y muertes.

29. La espiritualidad es una disciplina de la mente. Es la transformación del hombre en Divinidad.

30. Ascender a la cima del conocimiento divino, la cumbre de la perfección, el pináculo de la gloria espiritual ha sido el intento máspreciado por los aspirantes, sabios, Rishis y santos de India.

31. Según sea tu ideal, así se volverá tu vida gradualmente. Si tu ideal es noble y elevado, te volverás noble y elevado.

32. Brahman o el Eterno está más allá del tiempo y el espacio. En esencia, tú eres Brahman. Siente que estás presente en el cielo, el sol y las estrellas.

33. Brahman es Existencia, Conocimiento y Felicidad Absoluta. Después de conocer a Brahman o Dios, no hay nada más que experimentar. Por lo tanto, primero esfuérzate por conocerlo.

34. Sólo Brahman es real. El alma individual es idéntica con Brahman. Todo lo demás es irreal. Este es el principio fundamental de la filosofía Vedanta.

35. Brahman no es esto ni aquello. Esta negación de atributos en Brahman no lo reduce a un vacío o a una inexistencia. Brahman no posee ningún atributo que pertenezca a Maya (ilusión). Es una personificación de felicidad y sabiduría.

36. El Atman o Brahman no está sujeto a modificación o cambio, su naturaleza es inalterable, es el director del intelecto, la mente y los sentidos.

37. Algo que no es inteligente, como el intelecto, no puede actuar o hacer que otros actúen por propia cuenta e independientemente, sin estar presidido por un principio inteligente. Este principio es Brahman.

38. El conocimiento de Brahman o el Imperecedero es la cura suprema para todos los males y sufrimientos de la vida. Obtén este conocimiento por medio de la pureza, el desapego, el discernimiento, la indagación y la meditación en Brahman.

39. El conocimiento de Brahman es el único requisito para la liberación. El conocimiento debería convertirse en una experiencia viva, no ser una simple creencia.

40. El conocimiento de Brahman o el Absoluto es el medio para la liberación. Obtenlo indagando “¿Quién soy yo?” y meditando con regularidad. Equípate primero con desapego y con control de la mente y los sentidos.

41. El conocimiento de Brahman surge sólo en una mente pura y en aquél que está dotado de los cuatro medios por la gracia del Señor y por el servicio desinteresado hecho en distintos nacimientos.

42. Cuando obtengas conocimiento de Brahman, tu visión de la vida será más clara, amplia y profunda. Sentirás que tu Atman es al mismo tiempo el Atman de otros.

43. Brahman aparece como el universo ilusorio. No sufre alteración alguna por ello. Los defectos del mundo no pueden afectar la pureza de Brahman.

44. Los atributos de la serpiente no afectan a la soga. La soga sigue siendo soga por naturaleza aún cuando se la confunde con una serpiente. El mundo ilusorio no puede afectar en lo más mínimo al Brahman puro.

45. Del mismo modo en que una pulsera de oro no puede existir separada del oro o como una ola no puede existir separada del agua, el mundo no puede existir separado de Brahman, el Absoluto.

46. La realidad por la cual subsiste todo este universo de inmensidades terribles es Brahman o el Absoluto. Es el Eterno detrás de todo lo inestable, la Verdad oculta en todos los nombres y formas que soporta todas las funciones y todo fenómeno.

47. En medio de todos estos cambios, lo único que no cambia es la existencia. Esa existencia es la Verdad, la Realidad, el Absoluto o Brahman.

48. Cuando tu corazón se libera de todo deseo, obtienes inmortalidad y unidad con Brahman aún aquí, en esta vida.

49. El alma individual no es sino Brahman, el Alma Suprema, y como tal es siempre libre, eterna, inmóvil, perfecta e inmortal.

50. La plenitud de la vida espiritual yace en la experiencia directa de Brahman, la Realidad Suprema de la cual procede el mundo, en la cual descansa y en la cual se disuelve.

51. Ningún maestro ni ninguna escritura puede mostrarte a Brahman, el Absoluto. Uno experimenta a Brahman como el propio Ser o Atman, mediante la propia intuición.

52. Los nombres y las formas están superpuestas en Brahman del mismo modo en que una pintura está pintada sobre el lienzo o como las imágenes aparecen en una pantalla. La pantalla no es afectada por las imágenes. Tampoco Brahman es afectado por los nombres y las formas.

53. Nunca puede hacerse conocer el gusto de una manzana a alguien que no la ha probado. De la misma manera, la naturaleza de Brahman no puede ser conocida sin intuición o experiencia directa.

54. El misterio de los misterios, y aún así un hecho, es que la unidad de Brahman se diferencia a sí misma en la triplicidad de Ishvara (el Señor), Jagat (el mundo) y Jiva (el alma individual), y aún así sigue siendo la unidad de Brahman.

55. Brahman, que es imperecedero, sólo puede ser experimentado replegando los sentidos y la mente.

56. Es difícil entender la naturaleza de Brahman, el Eterno. Aún más difícil es la disciplina (Sadhana) o la práctica para alcanzar a Brahman.

57. Podrás liberarte de la esclavitud de Maya (ilusión) sólo cuando experimentes tu unidad con Brahman, el Absoluto.

58. Serenidad, autocontrol y resistencia son los auxiliares del conocimiento. La reflexión y la meditación en Brahman son los principales medios para el conocimiento de Brahman, el Absoluto.

59. Imagina que eres idéntico con el Absoluto o el Brahman Supremo. Esto es Brahma-Bhavana. Mantén este Brahma-Bhavana constantemente. Te establecerás en la conciencia de Brahman.

60. El Atman es la misma en todas partes. Es la misma en la vaca, en el corrupto, en el santo, en el campesino y en el rey.

61. Las características importantes del Atman son infinitud, inmutabilidad, abstracción, plenitud, conocimiento absoluto y felicidad absoluta.

62. Sentirse uno con el Atman es ser uno con el Infinito, el Inmortal, la Felicidad Eterna.

63. El verdadero asiento y centro de toda felicidad es el Alma Interior, tu propio Ser. La felicidad del Atman es insuperable.

64. El Atman es el objeto de afecto supremo. Todos tienen el mayor afecto por su propio Ser. De esto se desprende que el Atman está llena de felicidad.

65. Al igual que el éter, este Atman está libre, por naturaleza, del contacto con objeto alguno. Este Ser es desapegado.

66. Dios está muy cerca de ti. Él mora en tu corazón. Él está más cerca que tu respiración, más cerca que tus manos y tus pies. Es tu Ser o Atman.

67. La fe en Dios es el primer peldaño en la escalera de la espiritualidad. Da esperanzas al aspirante a la Verdad para obtener gracia divina.

68. Ten perfecta confianza en Dios, abandona todo temor, toda inquietud y toda preocupación, y relájate perfectamente.

69. La fe trasciende la razón. La fe sola abre la puerta de la felicidad eterna y la morada inmortal. Ten una fe inquebrantable y firme, y entra el dominio ilimitable de la paz eterna.

70. Refuerza tu fe mediante la asociación con el sabio y el estudio de las escrituras sagradas.

71. Ten intensa fe. Sólo entonces surgirá en tu corazón el fuerte anhelo por alcanzar a la Divinidad. Entiende claramente la naturaleza y la gloria del Señor, y la naturaleza de la vida divina y la Experiencia de Dios. Sólo entonces serás capaz de hacer una autoentrega.

72. Esfuérzate por conocer a Dios. Busca la compañía del sabio. Lleva una vida de servicio desinteresado, renuncia, desapego, plegaria y meditación.

73. No necesitas arte ni ciencia para obtener la Experiencia de Dios sino fe, pureza y devoción.

74. Sinceridad es un requisito muy importante para un aspirante. Por lo tanto, cultiva la sinceridad.

75. Un alma que aspira a la felicidad y el deleite eterno nunca puede fracasar en lograrlo.

76. Ten un propósito definido. Sé decidido. Mantente intacto. Sé sincero. Sé serio. Entiende claramente y con certeza a qué estás aspirando realmente.

77. Mantén tus ideales nobles y sublimes. Aspira a lo alto, porque cuanto más alto se apunta la flecha, más elevado es el blanco que se alcanza. Tu ideal debería ser la

Experiencia del Ser que se conoce también como perfección, liberación, inmortalidad, felicidad eterna y paz suprema.

78. Es un verdadero aspirante el que anhela la liberación y posee discernimiento sutil, desapego y autocontrol.

79. El anhelo por liberarse de la esclavitud de la materia y de la mente es denominado hambre espiritual del alma. El alma individual quiere unirse con el Alma Suprema y gozar felicidad eterna y paz duradera.

80. El Señor está en todas partes. Siente Su presencia en todas partes. Sus ojos ven todo. Sus manos protegen todo. Confía en Él. Refúgiate en Su dulce Nombre. No necesitas desesperar. No necesitas temer a nada.

81. Valentía es el primer requisito de la espiritualidad. Por lo tanto, desarrolla la valentía mediante la meditación constante en el Atman que está libre de todo temor.

82. Sin valentía, no hay Experiencia del Ser ni inmortalidad.

83. Valentía moral significa entereza ante la persecución, aplomo ante el peligro, serenidad ante la calamidad y autocontrol ante la provocación.

84. Sin valentía, no puedes practicar ética ni Yoga. Los cobardes nunca pueden ser morales. Los cobardes nunca pueden ser Yoguis o santos.

85. Creencia correcta, conocimiento correcto y conducta correcta constituyen el sendero que te conduce a Dios.

El sendero de la renuncia

1. El objeto por el cual uno siente apego se convierte en fuente de dolor cuando se lo pierde.
2. El dolor o sufrimiento es consecuencia de todos los disfrutes sensuales y mundanos.
3. Los objetos mundanos te enciegan y obstaculizan tu progreso espiritual. Vuelve la mente hacia Dios. Renuncia a los objetos y a los deseos.
4. Mientras permitas que el amor por el mundo anide en tu corazón y continúes valorándolo, no podrás desarrollar amor divino.
5. La enfermedad de la mundanalidad, fuente de toda clase de sufrimientos, puede ser curada mediante el desapego y la meditación en el Atman.
6. El sendero del placer sensual es el sendero que lleva a la destrucción. Es el engañoso sendero de Maya. Toma el sendero de la renuncia. Todos tus sufrimientos y penas terminarán inmediatamente.
7. Si controlas los sentidos, puedes salvarte de la necesidad de reencarnar.
8. El deseo por los objetos sensuales trae desdicha consigo. Estás preocupado pensando si obtendrás los objetos deseados o no. Si no los obtienes, la desdicha aumenta. Odias a las personas que se interponen en la obtención de esos objetos.

9. Cuanto más se despoja el hombre de sus deseos por disfrutes sensuales, más se llena de paz y regocijo.
10. Dulce es Brahman, pero duro y escarpado es el sendero. Dulce es Maya, pero ilusorio es el placer de los sentidos.
11. Toda combinación termina de seguro en disolución. Toda unión termina en desunión. Toda vida termina en muerte.
12. El día y la noche no pueden coexistir. Así también, el materialismo y la espiritualidad no pueden existir simultáneamente. Si quieres obtener vida duradera, tendrás que abandonar la vida en la materia.
13. Del mismo modo en que la lechuza que no puede ver siquiera en la luz brillante del día, un hombre mundano no puede percibir a Dios debido a su ignorancia, egoísmo y vanidad.
14. No llores a nada tuyo. Ni siquiera este cuerpo es tuyo. Regocíjate en el Alma interior. Goza libre del apego y la pasión.
15. El hombre no está satisfecho con los placeres finitos y pasajeros del mundo. Ansía obtener al Eterno e Infinito que es el único que puede darle satisfacción eterna y paz duradera.
16. El hombre que ha cortado todos los lazos, que ha subyugado su apetito, que está lleno de luz y sabiduría, que se ha despojado de toda tentación y que ha renunciado a todos los deseos es el más grande de los hombres.
17. La renuncia es sólo un medio para un fin. No es el fin en sí mismo. Renuncia a aquello que sea opuesto a la satisfacción de lo divino en tu interior.
18. Aquél que practica la religión de la renuncia, que come con moderación y que tiene sus sentidos bajo control puede obtener a Brahman, que es inmutable, eterno y autoluminoso más allá de la naturaleza.
19. Renuncia a todo lo que no te lleve a Dios. Abandona todo lo que obstruya tu progreso espiritual.
20. Lo que te propongas hacer mañana, hazlo hoy; lo que planees hacer hoy, hazlo en este mismo momento. En un abrir y cerrar de ojos, la muerte puede apoderarse de ti. ¿Cuándo vas a volver a adorar al Señor?
21. ¿Por qué deberías prolongar tu esclavitud cuando tienes el poder para romperla en cualquier momento?
22. Has desperdiciado gran parte de tu vida. Queda poco tiempo. Úsalo de la mejor forma posible. Tú también puedes experimentar a Dios y ser feliz para siempre.

23. Mejor que la soberanía del mundo entero, mejor que ser Indra en el cielo, es la recompensa de la renuncia. Por lo tanto, practica la renuncia que te lleva a la morada de Felicidad Eterna.

24. Los Vedas dicen, “*Acharyavan Purusho Veda*” – el hombre que tiene un Guru conoce. Un Guru (Maestro) es un ayudante fundamental en el sendero espiritual.

25. El hombre que tiene un Maestro puede conocer a Brahman, el Absoluto. El Maestro es el piloto. Sólo el conocimiento obtenido de un Maestro se vuelve perfecto.

26. El Guru es el faro para los tres mundos.

27. Aquél que es devoto de su Maestro espiritual y se sienta a sus pies es capaz de captar la Verdad.

28. El mismo Señor que nunca está separado de ti, que te está sosteniendo en forma invisible en tu condición de esclavitud, aparece ante ti como el Guru visible o el Maestro espiritual.

29. El primer requisito para un aspirante que recorre el sendero de la Verdad es considerar al Guru como Dios y nunca tomarlo como un hombre corriente de carne y hueso.

30. Tu ojo está cubierto por la catarata de la ignorancia. Así que estás ciego. Camina firmemente por el sendero espiritual siguiendo estrictamente las enseñanzas de tu Maestro. La catarata desaparecerá con el remedio de sus enseñanzas.

31. Si quieres obtener Experiencia del Ser, debes tener fe incondicional en los Vedas. Eso significa tener fe incondicional en el Guru que da voz a las enseñanzas, que toma la forma de los Vedas.

32. Debes abrir tu corazón al Guru y suplicar su gracia. Sólo entonces te beneficiarás.

33. La gracia del Señor o el Guru se obtiene mediante la humildad y la negación de uno mismo. Debes prepararte con gran diligencia.

34. El Guru, la adoración con fe y devoción, y la autoentrega han sido la columna vertebral de todas las religiones.

35. Amor por todos, atento control sobre los sentidos, guía de un Brahmanishta Guru, fe implícita y renuncia – todo esto te ayudará a alcanzar el objetivo con rapidez y seguridad.

36. El hombre quemado por el fuego del Samsara va al bosque y a las cuevas de las montañas. Ese no es un refugio seguro. No es el mejor refugio. Siéntate a los pies de loto del Guru. Ese es el refugio seguro.

37. Feliz es el hombre que está bajo el cuidado y la protección de un Guru. Feliz es el hombre que sirve al Guru y medita a su lado.

38. Sin Sadhana, no hay meditación; sin fe en los dichos de las sagradas escrituras, no hay progreso; sin Guru, no hay conocimiento divino.
39. Ve adonde quieras en bosques y montañas. Vive en cuevas. Pero sin Guru, no puedes lograr entendimiento y luz.
40. Así como los rayos del sol generan nubes a partir del océano y dan al mundo agua buena y dulce para beber, también el Guru selecciona del océano de las escrituras la mejor porción para una aguda asimilación por parte del discípulo.
41. La vida espiritual es una vida de continua lucha. Tendrás que luchar con la mente y los sentidos, día y noche.
42. La vida espiritual es el amansamiento de la mente. La vida espiritual es la vida de lo Divino mediante el control de la mente.
43. El sendero espiritual es duro y laborioso, demanda prolongada perseverancia y gran paciencia. Aquél que es constante y firme, que no se disgusta ante los obstáculos y dificultades, alcanza el fin.
44. El hombre puede sentir y experimentar la Divinidad, latente en él como el árbol en la semilla o la manteca en la leche, sólo cuando ella se manifiesta totalmente mediante el desarrollo espiritual.
45. No hay feriados en la vida espiritual. Vigilancia constante y meditación ininterrumpida caracterizan la esencia de la vida espiritual.
46. Todas las dificultades y todos los obstáculos que encuentres en el sendero espiritual te fortalecerán. Pueden convertirse en escalones o ayudas para la Sadhana. Hacen surgir en ti fuerza, celo y poderes renovados. Son pruebas. Señalan tus defectos e imperfecciones. No te desespere. Avanza valientemente y alcanza el fin de la vida.
47. La Vida Divina no es extraviarse en laberintos de teorías o en alucinaciones en nombre de la meditación sino una certeza basada en la sabiduría, una vida basada en el conocimiento, aún en medio del dolor y el placer, las limitaciones y separaciones.
48. El sendero hacia la Verdad o Brahman se asemeja al filo de una navaja.
49. El sufrimiento es un elemento necesario en el crecimiento espiritual o la evolución del alma. Genera vairagya o desapego, desarrolla poder de resistencia y fuerza de voluntad, y torna la mente más y más hacia Dios.
50. Es difícil decir qué clase de obstáculos tendrá que enfrentar un aspirante en el sendero espiritual. Las dificultades, las tentaciones y los enemigos difieren en cada aspirante. Cada uno tendrá que usar diferentes métodos o armas para atacar al enemigo.
51. No descuides tus deberes genuinos en la vida en nombre de una falsa espiritualidad. La verdadera religión consiste en cumplir con los propios deberes con gran eficiencia y dedicación. Recuerda bien esto.

52. Cuando uno crece en pureza y avanza en el sendero espiritual, cuando es capaz de entrar en meditación profunda, los problemas que lo preocupaban antes se resuelven ahora con facilidad y claridad. Todo es brillante y luminoso.
53. Aquél que es sincero y ferviente, que es firme, paciente y perseverante, puede hacer todo el progreso que quiera en el sendero espiritual.
54. La obtención de este fin es posible sólo mediante una disciplina espiritual práctica (Sadhana).
55. Incluso un poco de Sadhana, incluso un poco de Japa y meditación, te liberará de gran sufrimiento y mal. Cada paso te dará nuevo deleite, nueva vida.
56. Cuanto más avanzas en la Sadhana, más creces en pureza, paz, luz, armonía, poder y goce. Cada paso que das genera su propio resultado. Por lo tanto, sé constante y regular en tu Sadhana.
57. A pesar de no querer hacer algo que sabes que es incorrecto, lo haces. Esto se debe a la fuerza del hábito. Tu voluntad es débil. Es superada por la fuerza del hábito. Espera. Persiste en la Sadhana. Te fortalecerás y obtendrás victoria sobre tus viejos hábitos.
58. La vida de un aspirante debe ser dinámica y creativa. No una vida de inercia y pasividad. A menudo se confunde inercia con Sattva o un estado pacífico.
59. El aspirante debe desarrollar una concepción clara de su propia alma, de la relación del alma con el Alma Suprema y de su propia conexión con el mundo.
60. Las necesidades de un aspirante deberían ser las mínimas posibles. Sólo entonces, la mente se volverá calma y estable. Sólo entonces, podrá tener independencia.
61. La repetición frecuente de un tema indica cuán importante éste es. De allí que la repetición en palabra o significado no pueda ser criticada. Es altamente beneficiosa y útil para los aspirantes.
62. Algunas veces hay embotamiento, otras veces hay inquietud o depresión, algunas veces hay agotamiento, otras hay alegría. Esta es la experiencia común de todos los aspirantes en el estado inicial de la Sadhana.
63. Abandona el afecto excesivo, las vanas esperanzas y el orgullo. No tengas demasiada familiaridad con nadie. Evita las palabras superfluas y el juicio imprudente. Puedes tener paz.
64. Haz del corazón un templo y adora al Señor constantemente. No Lo busques en ninguna otra parte.
65. Actúa como un administrador, no como propietario. Al no haber sentido de posesión, no quedarás atado.
66. Si deseas alcanzar la liberación o la perfección, debes renunciar a todos los apegos corporales. Debes practicar ecuanimidad y renuncia.

67. Ara tu corazón con el arado del desapego. Usa el buey de la vigilancia. Siembra la semilla de la salud. Pon el abono del autocontrol. Fertilízalo con el agua de la pureza. Recoge la cosecha de la felicidad eterna y la inmortalidad.
68. Ponte la armadura del desapego. Monta el caballo del Yoga. Sostén el arma de la concentración. Mata a los enemigos del egoísmo, la lujuria y el odio. Entra al reino ilimitado de la felicidad eterna.
69. Tú mismo tienes que trabajar para tu propia salvación. Tú mismo debes hacer el esfuerzo. Los santos y sabios te mostrarán el sendero; te inspirarán y disiparán tus dudas y dificultades.
70. No leas libros cuando observes silencio. Medita y siente la comunión con el Señor. Durante el silencio, oirás la voz sutil de Dios. Durante el silencio, el sendero se volverá muy claro. Durante el silencio, tendrás paz.
71. El silencio (Mauna) es una parte de la disciplina espiritual. Contribuye a la paz y la fuerza, y ahorra energía.
72. No pronuncies palabras inútiles. No insultes. No acuses a nadie. Habla mesuradamente. Observa el voto de la veracidad. Sé cuidadoso y vigila lo que dices. Actuando así, tendrás el órgano de la palabra bajo control.
73. Expongo en un verso lo que se ha dicho en millones de volúmenes: “Sé amable con todos. Di la verdad. Sé puro. Tú eres Eso. Experimentalo y sé feliz”.
74. Que la verdad, la justicia y la razón gobiernen tu vida. Esto generará armonía, fuerza y goce.
75. Aquél que muere para el ser inferior se vuelve inmortal.
76. En la última parte de tu Sadhana, tendrás que enfrentar distintos peligros, resistir las diferentes formas del mal. Los enemigos que están al acecho son muy poderosos. Tendrás que valerte de tus propios recursos, de tu valor y de tu ingenio.
77. La vida lujosa, el engreimiento, la falta de fe, la lujuria, la ira, la codicia y la dieta animal son obstáculos en el sendero hacia la Experiencia de Dios.
78. Renuncia al deseo malvado. Practica el sacrificio. Entonces, no cederás ante las tentaciones.
79. Las enfermedades y los problemas son expiaciones kármicas. Sé paciente. Sé valiente. Sé alegre.
80. Haz de la fe tu fuelle, del autocontrol tu fuego, de la meditación tu crisol, de la verdad tu caldera, de Ahimsa (no violencia) tu yunque, de la renuncia tu orfebre y del desapego tu combustible, y funde tu egoísmo allí.

81. Al final, debes obtener la victoria en la batalla espiritual. No te preocupes por los repetidos fracasos. El fracaso es un escalón para el éxito. Cada vez estás más cerca del objetivo.

82. Yo enseñé silenciosamente, sin ruido de palabras, sin confusión de opiniones, sin argumentos o debates acalorados. Enseñé a los aspirantes a despreciar los objetos mundanos, buscar Aquello que es eterno, soportar insultos e injurias, no desear nada más que amar a Dios y buscar refugio en Dios solamente.

83. Debes purificarte. Nadie puede purificar a otro.

Practica la virtud

1. Debes estar preparado para sacrificar tu vida en la práctica de tus principios. Sólo entonces, evolucionarás y experimentarás la Verdad. Los principios eternos no admiten compromisos.

2. Destruye la curiosidad. La curiosidad causa inquietud. ¿Qué significa para ti que ese hombre sea tal o cual, que haga esto o diga aquello? Ocupate de tus asuntos. No interfieras con otros. Corrígete y moldéate tú mismo. Gozarás de paz.

3. Es en vano tener esperanza en los hombres. Te engañarán. Te decepcionarán. Ten confianza absoluta sólo en Dios. Él te protegerá y te guiará siempre.

4. Di la verdad. Cumple con tu deber de todo corazón. Nunca hieras los sentimientos de otros. Sirve a los santos. Ten la compañía del sabio. Ten fe en las palabras de tu Guru y en los dichos de las escrituras sagradas. Sé amable con todos.

5. Medita constantemente, “Yo soy el Alma Inmortal que todo lo penetra”. Esta es la enseñanza. Este es el verdadero significado de los Vedas, la Biblia, el Corán, el Zend Avesta y el Dhammapada. Esta es la orden. Esto es lo que debes practicar.

6. Bastante difícil es controlar la mente y los sentidos, y erradicar los deseos y los anhelos. Difícil es practicar meditación. Pero todo se vuelve fácil para el que es humilde, sincero, desapegado y fiel y devoto de su Guru y del Señor.

7. Purifica el corazón antes de invitar a entrar a la Luz Divina. Esfuérzate por abrir todo tu ser a los rayos de la Luz Divina.

8. Sé dulce pero firme; sé gentil pero audaz; sé serio pero directo; sé humilde pero valiente; sé simple pero digno.

9. Debes tener un conocimiento definido y exacto de los medios para obtener el fin que persigues. Sólo entonces, tendrás éxito en tu intento por alcanzarlo.

10. Deshazte del egoísmo y atraviesa la ignorancia que obstruye tu verdadera visión y que te engaña y degrada.
11. El Señor está inmensamente complacido con aquellos que no critican ni difaman a otros, que no engañan a otros y que no mienten, y que nunca hacen nada que pueda causar daño o preocupación a otro.
12. Estate satisfecho con la condición en la cual Dios (Karma) te ubique. Él sabe qué es lo mejor para ti. No te quejes. Agradécele siempre.
13. Aléjate del mal camino. Controla tu lengua. Abandona los pecados de la lengua tales como falsedad, insulto, calumnia o crítica.
14. Elévate por sobre las vanidades del mundo. Abandona el engreimiento, causa de todo dolor y sufrimiento. Sé sabio y ten previsión en tus actos. Puedes ser realmente feliz.
15. No seas irreflexivo. Piensa correctamente. Cultiva el pensamiento correcto. Observa tus pensamientos. Genera pensamientos sublimes y divinos mediante la indagación, la meditación y el estudio de las escrituras sagradas.
16. Ni bien te levantes de la cama, haz la siguiente determinación para el día: “Diré la verdad y controlaré la ira. No tendré animadversión hacia nadie. Pasaré al menos una hora en meditación y estudio de libros religiosos. No le temeré a nadie en esta tierra”.
17. Si fallas en tu resolución, la próxima vez haz un esfuerzo más firme y decidido. Tendrás éxito. Máximos esfuerzos confieren máxima victoria.
18. Un día en la vida de un hombre virtuoso que medita es mejor que la vida de un hombre que vive cien años y lleva una mala vida.
19. Así como el perfume del jazmín o del sándalo se esparce en una habitación, el perfume de un hombre virtuoso se esparce por todas partes.
20. La base de la vida espiritual superior es la vida ética. Sin perfección ética, no es posible la Experiencia del Ser. El cultivo de la virtud es un factor de vital importancia.
21. Aquél que ha logrado perfección ética mediante la práctica continuada de la virtud (Yama y Niyama), adquiere una personalidad magnética. Puede influenciar a millones.
22. Piensa lo que sea bueno, di lo que sea bueno, haz lo que sea bueno. Pronto entrarás al reino de la felicidad inmortal.
23. Vivir en perfecta bondad es fundirse en el Infinito.
24. Ningún hombre que no haya dejado lo malo puede alcanzar la Experiencia de Dios.
25. Permanecer en la compañía del virtuoso y evitar la compañía del malvado es esencial para mantener y elevar la vida de devoción, y para lograr progreso espiritual y Experiencia de Dios.

26. Sin fe correcta, buena conducta y virtudes, no hay conocimiento correcto; sin conocimiento correcto, no hay emancipación; sin emancipación no hay perfección, libertad o felicidad.
27. La mejor forma de eliminar una mala tendencia es tratar de pensar en la virtud opuesta durante diez minutos en la mañana y practicar dicha virtud durante el día.
28. Distintos males tales como la violencia, la mentira, el robo, la hipocresía, el orgullo, la lujuria, la ira, la discusión, la enemistad, la desconfianza, el adulterio, el juego por apuestas y el alcoholismo se originan en el dinero. Por lo tanto, no estés apegado al dinero.
29. Vuélvete un verdadero alquimista. Trasmuta todos tus metales más bajos de las malas cualidades en el oro puro de los atributos divinos.
30. No hay penitencia como la práctica de Ahimsa (no-violencia); no hay voto como el voto de la veracidad; no hay disciplina como la disciplina de los sentidos y de la mente.
31. La no violencia es un ideal grande e inspirador. La renuncia mental es la condición primordial y más esencial para la práctica de la no violencia. Aquél que ha renunciado al deseo de riqueza, nombre y fama puede practicar la no violencia.
32. Las personas débiles no pueden practicar la no violencia. Esta es una cualidad en la conducta del fuerte.
33. Cuando un hombre te golpea con un palo, no deberías tener ningún pensamiento de venganza o ninguna clase de mal sentimiento hacia el agresor. Observa lo difícil que es la práctica de Ahimsa.
34. Perdona al hombre que te ha herido. Da amor por odio. Supera el mal por medio del bien. Pronto obtendrás Divinidad.
35. Aquél que practica la no violencia debe ser humilde, necesariamente.
36. Para el fuerte y valiente, la no violencia es una virtud. Para el hombre moralmente débil y cobarde, es un vicio.
37. No hay religión superior a la Verdad. No hay virtud mayor que la Verdad. No hay tesoro más grande que la Verdad. Verdad es Dios. Dios es Verdad.
38. Hay sólo una Verdad. Esa Verdad es tu Ser. Apégate a esta Verdad. Sé veraz. Experimenta esta Verdad y sé libre.
39. Conoce la Verdad y ésta te liberará.
40. La Verdad es una. Los sabios la llaman con diferentes nombres.
41. Verdad y no violencia son dos aspectos de la Realidad única.

42. En este mundo, aquél que dice la verdad aún cuando su vida está en peligro es un ejemplo para que todos imiten y tengan éxito en superar sus dificultades.
43. Entereza, compasión, resistencia, magnanimidad, imparcialidad, autocontrol, renuncia, meditación, no violencia y justicia son todas formas de la Verdad.
44. La Verdad habla internamente, sin el ruido de las palabras. Es el lenguaje del silencio. Es la voz sutil de Dios. Una conciencia limpia da regocijo. Así, uno no tiene inconvenientes en la vida.
45. ¡Oh hombres de fe! Eviten la falsedad y el engaño con diligencia. En verdad, la falsedad y el engaño son grandes pecados.
46. La pureza del corazón es el verdadero fin de todos los actos religiosos tales como ofrendas y sacrificios.
47. Primero debes esforzarte por obtener pureza moral. Sólo entonces, tendrás derecho a la gracia del Guru.
48. Cuanto más puro eres, más cerca estás de Dios. Por lo tanto, desarrolla pureza generando pensamientos sublimes sobre la Divinidad.
49. Vence todo lo que sea bajo en ti. Purifica tu naturaleza inferior. Edifica tu carácter. Esfuérzate por alcanzar todo lo que sea bueno y noble. Pronto te convertirás en un santo.
50. El primer paso en el sendero espiritual es purificar la mente y abandonar los malos hábitos. Por lo tanto, ten buenos pensamientos y acciones virtuosas.
51. La verdadera belleza consiste en pureza del corazón. Aquél que está dotado de pureza de corazón es el hombre más hermoso del mundo.
52. La vida exterior importa poco. El corazón debe ser puro. El corazón puro ve sólo lo bueno, nunca lo malo.
53. Cuando el corazón se vuelve puro mediante el intenso servicio desinteresado, la sabiduría vedántica brilla ante ti en su verdadera gloria, el poder oculto entra al intelecto y el pensamiento de Unidad se hace duradero llevándote al dominio pacífico de la felicidad y el éxtasis.
54. El camino hacia la felicidad inmortal nace en el corazón. Si el corazón es puro, el camino se abrirá.
55. El instinto sexual es el impulso más fuerte en la vida humana. Es muy poderoso. Se necesita gran esfuerzo para controlarlo. La energía sexual debe ser sublimada y transformada en energía divina mediante la meditación, la disciplina y el estudio de las escrituras sagradas.
56. La meditación libera gran cantidad de energía espiritual que transforma la energía sexual en fuerza espiritual (Ojas).

57. El éxito en la práctica del Brahmacharya lleva a la adquisición de energía, fuerza y concentración perfecta.

58. El impulso sexual no puede ser erradicado mediante la abstinencia física únicamente. La meditación, la dieta, los pensamientos divinos, la constante identificación con el Atman que no tiene sexo y es siempre pura, la práctica de permanecer como un testigo del impulso sexual o los pensamientos sexuales mediante el discernimiento y el desapego destruirán este impulso.

59. No puede lograrse el control sobre el impulso sexual en unos pocos días, ni en unas pocas semanas. Es una tarea ardua y difícil. La erradicación completa del impulso sexual es la Sadhana más difícil. Lleva tiempo lograrlo. Sin la gracia del Señor, este impulso no puede ser eliminado totalmente. Ningún esfuerzo humano, por más tenaz que sea, puede erradicarlo completamente.

60. El impulso sexual y el espiritual tiran a la mente en direcciones opuestas como el juego de la cuerda. Si el impulso espiritual es más poderoso, la mente asciende. Si el impulso sexual es el más poderoso, la mente desciende.

61. Donde hay lujuria, hay muerte; donde hay pureza, está Dios. Donde hay odio, hay muerte; donde hay amor, está Dios.

62. El progreso en la vida espiritual sólo es posible cuando se controla el deseo sexual.

63. La espiritualidad es dinámica, no pasiva. No puede haber ninguna espiritualidad sin cultura ética estricta.

64. La práctica del Brahmacharya es el primer paso hacia la santidad. La práctica del autocontrol (Yama) y de las observancias (Niyamas) es el primer paso del Raja Yoga. La práctica del discernimiento (Viveka) y el desapego (Vairagya) es el primer paso del Jñana Yoga.

65. La vida moral es la columna vertebral y el indicador de la vida espiritual. No puede haber ninguna vida espiritual sin vida moral.

66. La primera prueba de la vida religiosa es la conducta recta. La vida espiritual demanda moralidad, la que tiene sus raíces en la religión.

67. El amor es el Divino Todopoderoso. No se lo puede definir pero sí se lo puede experimentar. Su naturaleza y poderes así como sus funciones y posibilidades son inmaculadas e infinitas.

68. Dios es amor. Dios puede ser experimentado sólo en y a través del amor.

69. El amor desinteresado es verdadera devoción.

70. El amor puro, en verdad, en cualquier forma que aparezca ejercita un poder maravilloso sobre los seres que entran en su poderosa influencia. Todas las diferencias entre los dos se desvanecen. El amante y el amado se ubican al mismo nivel. El amor que hace que el amante perdone al amado es llamado Pranava.

71. Da, da, da continuamente. Dar es la naturaleza del amor. El amor no espera retorno ni gratitud. En el verdadero amor, no hay regateo.
72. Cuando el amor induce ternura en el corazón en su forma más concentrada es llamado Sneha.
73. En su siguiente estado de desarrollo, cuando Sneha asume, con el fin de incrementar la dulzura del goce, una actitud de adversidad, no de ira, aunque pueda ser confundida con ésta, toma el nombre de Mana.
74. Cuando Sneha hace que su sujeto sienta felicidad, aún cuando sufra por su amado, se llama Raga.
75. Cuando Raga encuentra una nueva dulzura en el amado, se llama Anuraga.
76. Anuraga es el amor que surge del reconocimiento de la divinidad y la gloria del objeto de amor, es decir, Dios.
77. En la agonía de la separación del Señor Krishna, un momento pesa sobre mi cabeza como una Yuga. El mundo entero parece vacío. Un torrente de lágrimas fluye de mis ojos.
78. El amor posee la mejor fuerza de unión. Es una Shakti creativa. Es el poder más grande sobre la tierra. Es un puente entre las naciones y las religiones. Por lo tanto, desarrolla amor puro, desinteresado y divino.
79. El odio es una fuerza negativa. Sólo puede destruir pero no puede construir. Sigue la ley de la jungla.
80. El amor es una fuerza positiva. Tiene poder creativo. Cura, reconforta y protege. Todas las otras cosas pasan, pero el amor solo permanece para siempre. El amor es Dios.
81. Cultiva el amor puro. Purificará y ennoblecerá tu carácter.
82. En el jardín de tu corazón, planta el lirio del amor, las rosas de la pureza, el Champaka de la valentía, el Mandara de la humildad y la “reina de la noche” de la compasión.
83. El amor es el poder más grande sobre esta tierra. Es la fuerza del Alma. Cultiva el amor mediante el servicio desinteresado, la caridad, el Japa o la recitación del Nombre del Señor, y la práctica de la bondad y la misericordia.
84. El amor es una flor que transforma la vida divinamente.
85. La piedad es la virtud más grande; el perdón es el poder más grande; el conocimiento del Ser es el conocimiento más grande. No hay nada superior a la Verdad.
86. Sé compasivo. Desarrolla compasión mediante el servicio desinteresado. La compasión es la llave que entra en la cerradura de todo corazón.

Semillas y frutos del Yoga

El sendero del Karma Yoga

El trabajo desinteresado, el servicio a la humanidad, es la semilla. Narayana Bhava, el sentimiento de que todas las criaturas son manifestaciones del Señor y de que yo estoy sirviendo al Señor en todos los seres, es la lluvia. La expansión del corazón es la flor. La pureza del corazón es el fruto.

Sendero del Bhakti Yoga

La devoción es la semilla. La fe es la raíz. El servicio a los Bhagavatas es la lluvia. La comunión con el Señor es el fruto.

Nishtha es la semilla. Bhava es la planta. Mahabhava es la flor. Prema o Amor Divino por el Señor es el fruto.

Sendero del Hatha Yoga

Asana (postura) es la semilla. Pranayama (control de la respiración) es la raíz. La práctica regular es la lluvia. La buena salud es la flor. La concentración de la mente (Ekagrata) es el fruto.

Sendero del Raja Yoga

Yama (autocontrol), Niyama (observancias), etc. son las semillas. Dharana (concentración) es la raíz. Ishvara Pranidhana (entrega de uno mismo al Señor) es la lluvia. Dhyana (meditación) es la flor. Asamprajñata Samadhi (estado de superconciencia) es el fruto.

Sendero del Jñana Yoga

Viveka (discernimiento) es la semilla. Vairagya (desapego) es la raíz. La Gracia del Guru es la lluvia. Brahma-Jñana (conocimiento del Ser) es la flor. Moksha (liberación) es el fruto.

Signos de progreso espiritual

Tendrás un cuerpo y una mente saludables.

Las excreciones serán escasas.

La voz será dulce.

El rostro será brillante.

Los ojos serán lustrosos.

Estarás siempre calmo, tranquilo y sereno.

Estarás siempre alegre, contento y sin temor.

Tendrás desapego y discernimiento.

No te sentirás atraído por el mundo.

Lo que solía disgustarte antes ya no te molestará.

Tendrás una mente imperturbable.

Tendrás Antarmukha Vritti, introspección.

Las cosas que solían darte placer te producirán disgusto o el efecto contrario.

Tendrás una mente concentrada, aguda y sutil.

Desearás meditar más.

Experimentarás luces, visiones, Divya Gandha, Divya gusto.

La idea de que todas las formas son formas de Dios se hará más y más fuerte en ti.

Sentirás la presencia de Dios en todas partes.

Experimentarás la cercanía de Dios.

Tendrás un Asana muy firme.

Desarrollarás un ardiente deseo por el servicio desinteresado.

Experiencias espirituales

I

Más y más desapego y discernimiento,

Más y más anhelo de liberación,
Paz, alegría, satisfacción,
Valentía, equilibrio mental,
Brillo en los ojos, buen aroma en el cuerpo,
Hermosa apariencia, voz dulce y poderosa,
Poca orina y excreción,
Maravillosa salud, energía, vigor y vitalidad,
Liberación de enfermedad, pereza y depresión,
Liviandad del cuerpo, alerta de la mente,
Poderoso Jatharagni o poder digestivo,
Ansias por sentarse a meditar por largo tiempo,
Aversión hacia las conversaciones mundanas y la compañía mundana,
Sentimiento de la presencia de Dios en todas partes,
Amor por todas las criaturas,
Sentimiento de que todas las formas son del Señor,
De que el mundo es Dios Mismo,
Ausencia de Ghrina o disgusto hacia criatura alguna,
Incluso hacia aquellos que te desprecian o insultan,
Fuerza mental para soportar insulto e injuria,
Y para enfrentar peligros y calamidades
Son algunas de las experiencias espirituales preliminares.
Esto indica que estás avanzando rápidamente por el sendero espiritual.

II

Bolitas de luz blanca, luces de colores,

Sol o estrellas durante la meditación,
Divya Gandha, Divya gusto,
Visión del Señor en sueños,
Experiencias extraordinarias y superhumanas,
Visión del Señor en forma humana,
Algunas veces en la forma de un Brahmana,
Un hombre anciano, un leproso o un descastado en harapos,
Y hablarle al Señor
Son las experiencias espirituales preliminares.
Luego viene la Conciencia Cósmica o Savikalpa Samadhi,
Que experimentó Arjuna.
Eventualmente, los aspirantes entran
En Nirvikalpa Samadhi,
Donde no hay veedor ni visto,
Donde uno no ve nada, no oye nada,
Se vuelve uno con el Eterno.

GLOSARIO

Ahimsa: no violencia.

Ajña Chakra: centro o vórtice energético que se encuentra en el centro de la cabeza a la altura del entrecejo.

Akasha: espacio, éter.

Asana: postura, asiento.

Bhagavata: devoto del Señor.

Bhava: actitud hacia el Señor.

Brahma-Bhavana: sentimiento de que uno es Brahman.

Brahmacharya: celibato, pureza.

Chakra: vórtice energético.

Chit: Conciencia Suprema.

Darshan: visión.

Devata: seres divinos, celestiales.

Divya Gandha: perfume divino.

Divya: divino.

Hamsa: cisne; sabio liberado.

Indra: rey del cielo.

Ishta Devata: deidad elegida.

Jñana: conocimiento.

Lakshya: punto de concentración.

Loka Sangraha: solidaridad con el mundo, elevación del mundo.

Mahabhava: gran amor por Dios.

Mana: enojo o indignación generalmente debido a celos.

Moha: ilusión

Mudra: sellado de energía, gesto.

Muladhara Chakra: centro o vórtice energético que se encuentra en la base de la columna, a la altura del perineo.

Nirguna-Brahma: Dios sin atributos.

Nirvikalpa Samadhi: estado de superconciencia donde no hay pensamientos.

Nishtha: firmeza; establecerse en un determinado estado.

Pashchimottanasana: postura de la pinza.

Pratipaksha Bhavana: método de sustituir pensamientos negativos por pensamientos positivos.

Puja: adoración.

Purusha: Ser, Alma.

Raga: amor ciego, atracción, apego.

Rishis: sabios videntes.

Sadhaka: practicante espiritual.

Sadhana: práctica espiritual.

Sarvangasana: postura invertida, la vela.

Satyam: verdad, veracidad.

Shakti: energía, poder.

Shirshasana: postura sobre la cabeza.

Siddha: yogui perfecto.

Sneha: amor, ternura, apego.

Tanmatra: elemento rudimentario en estado indiferenciado y sutil.

Trikuti: entrecejo.

Vichara: investigación, pregunta, indagación sobre el Ser.

Visviva: Lat. Fuerza vital.

Yuga: era, edad del universo.