

Swami Sivananda

*Concentración
y
meditación*

*Sobre la energía interna del hombre
y su aplicación en la vida diaria*

Ediciones Librería Argentina

c/ Andrés Mellado, 46

Tel: 91 543 47 81

28015 Madrid. España

www.libreria-argentina.es.org

OM

*Dedicado a los Yoguis y Bhaktas
que luchan por alcanzar el Summun
Bonum de la vida por medio de la
Concentración y Meditación*

OM

Capítulo I
Teoría de la concentración

1. *¿Qué es la concentración?*
2. *¿Dónde concentrarse?*
3. *Ayudas para la concentración*
4. *Antarmukha y Bahirmukha Vrittis*
5. *Conoce cómo funciona la mente*
6. *Reduce el vagabundeo mental*
7. *Descubre todos tus poderes*
8. *Historia de la concentración*
9. *Yoga Prasnottari*

Capítulo II
La práctica de la concentración

1. *La atención*
2. *La práctica de la concentración*
3. *Concentración en todos los aspectos de la vida*
4. *El punto importante del yoga de la concentración*
5. *Ejercicios de concentración*
6. *Concentración en una silla*
7. *Concentración sobre los sonidos Anahata*
8. *Trataka o fijación de la mente*

Capítulo III
Preliminares para la meditación

1. *¿Qué es la meditación?*
2. *Necesidad de la meditación*
3. *Los frutos de la meditación*
4. *Brahmamuhurta. El mejor tiempo para la meditación*
5. *La habitación de la meditación*
6. *Lugares para meditar*
7. *La vida en una cueva para meditar*
8. *Preparación para la meditación*
9. *Como meditar*
10. *Cuándo y dónde meditar*
11. *Requisitos para la meditación*
12. *La meditación tres veces al día*
13. *Actitudes para la práctica de la meditación*
14. *Cuántas horas meditar*
15. *Ayudas para la meditación*

16. <i>Asanas para la meditación</i>	77
17. <i>Regularidad en la meditación</i>	78

Capítulo IV
La práctica de la meditación

1. <i>Aspectos prácticos de la meditación</i>	81
2. <i>El verdadero descanso en la meditación</i>	82
3. <i>Visualización</i>	83
4. <i>El yoga de la meditación</i>	83
5. <i>Reclusión y meditación</i>	86
6. <i>Errores en la meditación</i>	89
7. <i>Instrucciones sobre la meditación</i>	91
8. <i>Veinte puntos sobre la meditación</i>	96
9. <i>Ejercicios en meditación</i>	97
10. <i>Práctica de Samyama</i>	102
11. <i>Prasnottari sobre la meditación</i>	103

Capítulo V
Clases de meditación

1. <i>Selección de la meditación</i>	107
2. <i>La meditación en los diferentes senderos</i>	109
3. <i>Meditación preliminar</i>	111
4. <i>Meditación Saguna</i>	115
5. <i>Meditación Nirguna</i>	117
6. <i>La meditación Saguna y Nirguna comparadas</i>	127
7. <i>Meditación y acción</i>	129

Capítulo VI
Obstáculos físicos en la meditación

<i>Introducción</i>	131
1. <i>Vagabundeo sin objeto</i>	131
2. <i>Cesación de Sadhana</i>	132
3. <i>Deha-Adhyasa</i>	132
4. <i>Enfermedades</i>	133
5. <i>Discutir demasiado</i>	133
6. <i>El ambiente</i>	134
7. <i>Malas compañías</i>	134
8. <i>El espíritu de crítica</i>	134
9. <i>El hábito de autojustificación</i>	135
10. <i>Los impulsos</i>	135
11. <i>Comida impropia e inadecuada</i>	135
12. <i>Irregularidad en el Sadhana</i>	136

13. <i>Sacudidas</i>	136
14. <i>Falta de Bramacharya</i>	137
15. <i>Ojas</i>	138
16. <i>Falta de Yama y Niyama</i>	138
17. <i>Incontinencia lingual</i>	138
18. <i>La necesidad de un preceptor</i>	139
19. <i>Los excesos</i>	140
20. <i>Mala salud</i>	140
21. <i>Los llamados amigos</i>	141
22. <i>La naturaleza social</i>	142
23. <i>Tandri Alasya Nidra</i>	142
24. <i>Placeres vulgares</i>	143
25. <i>La riqueza</i>	143

Capítulo VII
Obstáculos mentales en la meditación

1. <i>La cólera</i>	145
2. <i>La murmuración</i>	146
3. <i>La depresión</i>	147
4. <i>La duda (Samyama)</i>	147
5. <i>Los sueños</i>	148
6. <i>Los malos pensamientos</i>	149
7. <i>La satisfacción falsa (Tushti)</i>	151
8. <i>El miedo</i>	151
9. <i>La inconstancia</i>	152
10. <i>Cinco obstáculos para la meditación</i>	152
11. <i>La fuerza de los antiguos Samskaras</i>	152
12. <i>La tristeza y la desesperación</i>	153
13. <i>La avaricia</i>	153
14. <i>El odio</i>	153
15. <i>La impaciencia</i>	155
16. <i>La naturaleza dependiente</i>	155
17. <i>Los celos</i>	155
18. <i>La naturaleza inferior</i>	156
19. <i>Manorajya</i>	159
20. <i>Memoria</i>	160
21. <i>Charla mental</i>	161
22. <i>Moha</i>	161
23. <i>Obstáculos en el yoga (Según el Raja Yoga de Patanjali)</i>	161
24. <i>Otros obstáculos</i>	162
25. <i>Prejuicios, intolerancia y fanatismo</i>	163
26. <i>Rajas y Tamas</i>	163
27. <i>Sankalpas</i>	164
28. <i>Tamas o inercia</i>	164
29. <i>Tres obstáculos</i>	164

30. <i>Trishna y Vasana</i>	165
31. <i>Vikshepa</i>	165
32. <i>Vishayasakti</i>	166

Capítulo VIII
Los obstáculos mayores

1. <i>La ambición y el deseo</i>	167
2. <i>Orgullo moral y espiritual</i>	167
3. <i>Hipocresía religiosa (Dambha)</i>	168
4. <i>Nombre y fama (Kirti y Pratishtha)</i>	168
5. <i>Elementales (Butha-Gana)</i>	170
6. <i>Visiones</i>	170
7. <i>Siddhis</i>	171
8. <i>Kashaya</i>	171
9. <i>Laya</i>	172
10. <i>Rasasvada</i>	172
11. <i>Tooshnimbhoota Avastha</i>	172
12. <i>Stabhha Avastha</i>	173
13. <i>Aviaktam</i>	173

Capítulo IX
Experiencias en la meditación

1. <i>Diversas experiencias en la meditación</i>	175
2. <i>Los sonidos Anahata</i>	177
3. <i>Luces en la meditación</i>	178
4. <i>Experiencias místicas de los Sadhakas</i>	180
5. <i>En las horas de meditación</i>	182
6. <i>La visión de Dios</i>	185
7. <i>El sentimiento de separación</i>	186
8. <i>Conciencia cósmica</i>	187
9. <i>La experiencia bienaventurada</i>	189
10. <i>Los movimientos de la mente</i>	191
11. <i>Bhuta-Ganas</i>	192
12. <i>Vislumbres del ser</i>	192
13. <i>Jyotirmaya Darshan</i>	194
Apéndice	193
Glosario	199

Introducción

La concentración y la meditación son los senderos reales hacia la perfección. La concentración lleva a la meditación. Fija la mente en algún objeto sea dentro o fuera del cuerpo y mantenla firmemente allí por algún tiempo, eso es concentración. Tendrás que practicarla diariamente.

Purifica primero la mente por la práctica de la conducta correcta y luego emprende la práctica de la concentración. La concentración sin la pureza mental carece de eficacia. Existen algunos ocultistas que tienen concentración, pero no tienen buen carácter. Esa es la razón por la que no hacen ningún progreso espiritual.

Aquel que tiene una postura estable y ha purificado sus nervios y su envoltura vital por la práctica constante del control respiratorio será capaz de concentrarse fácilmente. La concentración será intensa si quitas todas las distracciones. Un verdadero célibe que preserve su energía tendrá una concentración maravillosa.

Algunos estudiantes necios e impacientes se dedican a la concentración inmediatamente sin haber pasado en algún modo previamente por un entrenamiento ético. Esto es una seria equivocación. La perfección ética es una cuestión de importancia suprema.

Puedes concentrarte internamente en cualquiera de los siete centros de energía espiritual.

La atención desempeña una parte fundamental en la concentración. Aquel que ha desarrollado sus poderes de atención tendrá buena concentración. Un hombre que está lleno de pasión y de toda clase de deseos fantásticos apenas puede concentrarse en cualquier tema u objeto por un segundo. Su mente estará saltando como un mono.

Un científico concentra su mente e inventa muchas cosas nuevas. Por la concentración atraviesa las capas de la mente densa y penetra profundamente en las más altas regiones de la mente donde logra un conocimiento más profundo. Concentra todas las energías de su mente en un solo punto y las proyecta sobre los materiales que está analizando y encuentra sus secretos.

Aquel que ha conseguido "abstraerse" (retirando los sentidos de los objetos) tendrá buena concentración.

Tendrás que marchar por el sendero espiritual paso a paso, estado por estado. Por los fundamentos de la conducta correcta, las posturas, la regulación del aliento y la "abstracción" (Interiorización de los sentidos) para comenzar. Solamente entonces la superestructura de la concentración y meditación tendrá éxito.

Tendrás que ser capaz de visualizar el objeto de tu concentración muy claramente, aun en su ausencia.

En el primer estado de la práctica, te puedes concentrar en el tictac de un reloj o en la llama de una vela o en cualquier otro objeto que sea agradable a tu mente. Esta es la concentración concreta. No hay concentración sin algo sobre lo que la mente pueda descansar. La mente puede fijarse en cualquier objeto que sea agradable al principio. Es muy difícil al comienzo fijar la mente en un objeto que le disguste.

Aquellos que practican concentración evolucionan rápidamente. Pueden hacer cualquier trabajo con una precisión científica y de gran eficacia. Lo que otros pueden hacer y leer en seis horas, lo podrán hacer, en media hora. La concentración purifica y calma las agitadas emociones, fortalece la corriente del pensamiento y clarifica las ideas. La concentración también ayuda al hombre en su progreso material. Tendrá una buena producción de trabajo en su oficina o empresa. Lo que era nebuloso y vago antes se vuelve claro y

definido. Lo que antes era difícil se vuelve ahora fácil y, lo que era complejo, desconcertante y confuso, se vuelve comprensible. Puede lograr cualquier cosa por la concentración. Nada es imposible para el hombre que practica concentración regularmente. Es muy difícil practicar la concentración cuando se está hambriento o cuando se está sufriendo de una enfermedad aguda. Aquel que practique meditación obtendrá una clara visión mental.

La meditación es el único camino real para alcanzar la salvación o Moksha. La meditación mata todas las penas, sufrimientos y las tres clases de Tapas (fiebres) y cinco Kleshas o penas. La meditación da la visión de la unidad. La meditación produce el sentido de la identidad. La meditación es un avión que ayuda al aspirante a remontarse alto en los planos de la perpetua bienaventuranza y la paz eterna. Es una escalera misteriosa que conecta la tierra con el cielo y conduce al aspirante a la morada inmortal de Brahman.

La meditación es el efluvio continuo de un solo pensamiento de Dios o Atma, semejante al flujo del aceite desde una vasija a otra (Tailadharavat). La meditación sigue a la concentración.

Practica meditación por la mañana temprano de cuatro a seis (Brahma Muhurta). Es el mejor tiempo para la práctica de la meditación.

Siéntate en Padma o Siddha o Sukha Asana. Conserva la cabeza, el cuello y el tronco en línea recta, y concéntrate bien en el Trikuta, espacio entre las dos cejas, o en el corazón con los ojos cerrados.

La meditación es de dos clases: Saguna Dhyana (meditación concreta) y Nirguna Dhyana (meditación abstracta). En la meditación concreta el estudiante de Yoga medita en la forma del Señor Krishna, Rama, Sita, Vishnu, Siva, Gayatri o Devi. En la meditación abstracta medita sobre su propio ser o alma.

Coloca la fotografía del Señor Hari (nombre de Vishnu) delante de ti, contempla con firmeza esta figura por cinco minutos y luego cierra los ojos y visualiza la imagen. Durante la visualización mueve la mente sobre las diversas partes de Vishnu. Mira con la mente primero sus pies, luego en el siguiente orden, las piernas, su traje de seda amarillo, su collar de oro engarzado con una gema Kaustubha sobre el pecho, luego el disco en la mano superior derecha, luego la caracola en la mano superior izquierda, luego la maza en la mano inferior derecha, luego el loto en la mano inferior izquierda. Luego baja a los pies y repite de nuevo el proceso una y otra vez. Finalmente fija la mente en los pies o en la cara. Repite el Mantra, Hari Om o Om Namó Narayana, mentalmente. Piensa en los atributos del Señor como Omnipotencia, Omnipresencia, Pureza, etc.

Medita en OM y su significado con sentimiento. Esto es Nirguna Dhyana. Repite mentalmente OM. Identifícate con el alma. Siente: "Yo soy el todo penetrante ser o Atman. Soy Sat-chit-Ananda. Brahman. Soy Sakshi o el testigo silencioso de los tres estados y de todas las modificaciones de la mente. Soy pura conciencia, soy distinto del cuerpo, la mente, el Prana y los sentidos. Soy la auto luminosa Luz de las luces. Soy el Alma eterna y suprema".

Si tienes alegría, paciencia, un estado de mente tranquila, voz dulce, centralización mental, cuerpo ligero, carencia de miedo, de deseos, de disgusto por las cosas mundanas, puedes pensar que estás avanzando en el sendero espiritual y te estás aproximando a Dios.

¡ Oh, Prema! Existe un lugar donde tú no oirás ningún sonido ni verás ningún color. Ese lugar es Param Dama o Padam Anamaya (el asiento sin dolor). Este es el dominio de la paz y la bienaventuranza. No hay conciencia corporal aquí. La mente encuentra reposo.

Todos los deseos y anhelos desaparecen. Los Indriyas permanecen calmados. El intelecto cesa de funcionar. No hay lucha ni disputa. ¿Buscarás esta tranquila morada por la meditación silenciosa? Aquí la quietud reina solemne. Los Rishis de antaño alcanzaron este lugar fundiendo la mente en el silencio. Brahman brilla en su resplandor original.

Olvida el cuerpo. Olvida lo que te rodea. El olvido es el más elevado Sadhana. Ayuda a la meditación. Facilita la aproximación a Dios. Recordando a Dios, puedes olvidar todas estas cosas.

Disfruta de la conciencia espiritual retirando la mente de los objetos sensorios y fijándola a los pies de loto del Señor, que está siempre brillando en lo recóndito de tu corazón. Sumérgete internamente por la práctica profunda y silenciosa de la meditación. Zambúllete profundamente. Nada libremente en el océano de Sat-Chit-Ananda. Flota en el río Divino del Gozo. Abre la fuente. Marcha directamente hacia el principal manantial de Conciencia Divina y bebe el Néctar. Siente la emoción del Divino Abrazo y disfruta el Éxtasis Divino. Te dejaré aquí. Has alcanzado el estado de inmortalidad y carencia de miedo ¡ Oh, Prema !, no temas. Brilla ahora. Tu luz ha llegado.

Practica regular y sistemáticamente la meditación a las mismas horas diariamente. Obtendrás el espíritu de meditación fácilmente.

Cuanto más medites, más vida interna espiritual tendrás, donde la mente y los Indriyas no jueguen. Estarás muy cerca de la fuente, Atman. Gozarás de olas de bendición y paz.

Todos los objetos sensorios no tendrán ninguna atracción para ti entonces. El mundo aparecerá ante ti como un largo sueño. Jnana, la sabiduría, descenderá sobre ti por la constante y profunda meditación.

Serás completamente iluminado. La cortina de la ignorancia caerá entonces. Los velos de tu alma serán rotos. La idea del cuerpo desaparecerá. Realizarás el significado del Maharakya, "TAT TVAN ASI". Todas las diferencias, distinciones y cualidades desaparecerán. Verás en todas partes un infinito, ilimitado Aúnan, lleno de Bienaventuranza, Luz y Conocimiento. Será una experiencia poco común en verdad. No tiembles de miedo como Arjuna. Sé intrépido. Se te dejará solo entonces. No hay nada que ver u oír en ese momento. No existen los sentidos. Todo es pura conciencia únicamente.

Eres el Atman, ¡ Oh, Prema! No eres este cuerpo perecedero. Destruye el apego por este sucio cuerpo. No afirmes en el futuro "Mi cuerpo". Di, "este instrumento". El sol se está poniendo ya. Está retirando todos los rayos. Siéntate ahora para meditar. Bucea de nuevo en la sagrada confluencia. Triveni interior. Recoge todos los rayos de la mente y sumérgete internamente hasta el fondo, en los más profundos recesos de tu corazón. Abandona toda clase de miedos, cuidados, preocupaciones y ansiedades. Descansa en el océano del silencio. Disfruta de la eterna paz. Tu vieja individualidad se va. Todas las limitaciones han desaparecido.

Si los deseos y los viejos anhelos tratan de moverse, destrúyelos con la vara de Viveka (discernimiento) y la espada de Vairagya (desapego).

Conserva estas dos armas siempre contigo por algún tiempo hasta que consigas Brahmi-Sthiti (completo establecimiento en Atman).

OM es Sat-Chit-Ananda. OM es el Infinito, la Eternidad
Canta OM. Siente OM. Entona OM. Vive en OM
Medita sobre OM. Ruge OM, OM, OM
Oye OM. Gusta OM. Mira OM
Come OM. Bebe OM
OM es tu nombre
¡ Pueda ese OM guiarte!
OM SHANTIH.

Swami Sivananda

Exhortación

Me postro delante del Señor de cinco caras, de Parvati, que está adornado con diversos ornamentos, que brilla como la joya Sphatika, que está sentado pacíficamente en la postura del loto, con la corona de cresta de luna, con tres ojos, llevando el tridente, Vajra, espada y hacha del lado derecho, serpiente, lazo, campana, Damaru y lanza en el lado izquierdo y que protege de todo temor a sus devotos.

Medito en Sri Shankaracharya que está sentado en Padmasana con Jnanamdara, que es calmado, dotado con virtudes como Yama, Niyama, etc., cuya gloria es tan grande como la del Señor Siva, que lleva las cenizas sagradas sobre su frente, cuyo rostro parece el loto florido, con ojos semejantes a lotos, que tiene libros sagrados en su mano, que es siempre adorado por la gente de elevado conocimiento y sabiduría, y que realiza los deseos de sus devotos (aquellos que se postran ante él).

Yo siempre medito en el siempre Puro, Todo penetrante Pranava, Omkara, que es conocido por los diversos Surtis como la fuente y soporte del Vedanta, la causa de la creación, existencia y disolución del universo, que es el alma de este universo y que es Verdad, Conocimiento e Infinito.

Medito en Dattatreya, el hijo de Atri, que tiene seis manos, que sostiene una guirnalda y un Kamandulu en dos manos, con Damaru y Trisula (tridente) en las otras dos manos y con la concha y el disco en las dos manos superiores.

Reverencio los pies de loto de Ganesha, el hijo de Urna, el destructor de todas las penas, el que es servido por las legiones de Devas y Bhutas (elementales) y que toma la esencia de Kapittha (una fruta parecida a Bilwa o manzana) y los frutos Jambu. Tomo siempre refugio en el Señor Guha de seis caras, que es de color rojo intenso y conocimiento infinito, que posee el pavo real divino para montar en él, el hijo del Señor Siva y jefe de la armada de los Devas.

Que pueda yo ser protegido por la diosa Sarasvati, la de tez hermosa, la que lleva una guirnalda de flores kunda blancas como la nieve, la que lleva un vestido blanco puro, la que sostiene la mejor y más sagrada Vina, que está sentada en un loto blanco, la que es reverenciada por Brahma, Achyuta, Sankara y otros, aquella que es la causa de la desaparición de toda inercia y pereza.

Medito en la diosa Laksmi, que tiene lotos en sus manos, la de semblante alegre, que concede el valor con ambas manos, ataviada con joyas preciosas de varias clases, que concede los frutos deseados a sus devotos, que es reverenciada por Han, Siva y Brahma, que todo el tiempo está rodeada por Shaktis, y tiene Nidhis (tesoros) conocidos como Sankha, Padma y Mahapadma.

No conozco nada más elevado que Krishna el de los ojos de loto con sus manos adornadas por una flauta, semejante a una nube cargada llevando una seda amarilla como ornamento y con labios semejantes a rojas frutas Bimba y cara brillante como la luna llena.

Deberíamos meditar en Sri Ramachandra, cuyas manos le llegan hasta las rodillas sosteniendo el arco y las flechas, sentado en la postura del loto completa, llevando un traje amarillo, con ojos que rivalizan con los pétalos del loto recién abiertos, de porte placentero, que tiene a Sita a su lado izquierdo, que es azul como las nubes, adornado con toda clase de ornamentos y con un gran círculo de Jata sobre la cabeza.

Medito a los pies de loto de la diosa Gayatri, cuya cara resplandece con las per-

las, coral, oro, joyas blancas y azules, con tres ojos, cuya corona está adornada con las perlas y la luna, que es la encarnación de la Verdad sagrada, que simboliza la esencia de los Vedas, que tiene en dos de sus manos la gracia y la intrepidez y en las otras manos sostiene el Ankusa (tridente), el Pesa (látigo), la calavera, Guda, la caracola y dos flores de loto blancas.

Que me proteja el dios Sol (Surya) el ojo del mundo, que es el dador de toda bienaventuranza, que es reverenciado por el Señor Han, Siva y otros dioses, que brilla en las elevadas cumbres con su corona ataviada de joyas, que es el Señor de los planetas, que penetra todo el universo con el resplandor de sus labios y su hermosa cabellera y que está dotado de esplendor divino.

Teoría de la concentración

1. ¿Qué es la concentración?

"Desa-bandhas-chittasya dharana": La concentración consiste en fijar la mente en un objeto externo o punto interno.

Una vez un erudito en sánscrito se acercó a Kabir y le preguntó:

Oh Kabir, ¿qué estás haciendo?

Kabir contestó:

Oh Pandit, estoy desapegando la mente de los objetos mundanos y apegándola a los pies de Loto del Señor.

Esto es concentración. La conducta correcta, postura, Pranayama y abstracción de los objetos sensorios allanarán el camino para alcanzar un éxito rápido en la concentración. La concentración es el sexto peldaño en la escalera del Yoga. No podría haber concentración sin algo sobre lo que descansara la mente. Un propósito definido, interés, atención, llevarán al éxito en la concentración.

Los sentidos te llevan al mundo exterior y perturban la paz de tu mente. Si tu mente es inquieta, no puedes hacer ningún progreso. Cuando los rayos de la mente se recogen por la práctica, la mente queda concentrada y tú alcanzas la felicidad (Ananda) desde dentro. Silencia los burbujeantes pensamientos y calma las emociones.

Debes tener paciencia, voluntad adamantina y una persistencia incansable. Tienes que ser muy regular en tus prácticas. De otro modo la pereza y las fuerzas adversas te apartarán de la Meta (Lakshya). Una mente bien entrenada puede fijarse a voluntad sobre cualquier objeto, sea interno o externo, con exclusión de cualquier otro pensamiento.

Todo el mundo posee alguna habilidad para concentrarse en unas líneas. Pero para el progreso espiritual la concentración deberá desarrollarse a un grado muy elevado. Un hombre con un apreciable grado de concentración tiene mayor capacidad para ganarse la vida y produce más trabajo en menos tiempo. Durante la concentración no debe haber tensión en el cerebro. No se debe luchar con la mente.

Un hombre cuya mente está llena de pasiones y de toda clase de deseos fantásticos, apenas puede concentrarse en cualquier objeto, aunque sea por un segundo.

El celibato. El pranayama. La reducción de los deseos y las actividades. La renuncia a los objetos sensorios. La soledad. El silencio. La disciplina de los sentidos. La aniquilación de la lujuria, la codicia y la cólera. El no mezclarse con personas indeseables. El abandonar la lectura de los periódicos. Todo esto aumenta el poder de concentración.

La concentración es el único camino para liberarse de las miserias mundanas y las tribulaciones. El practicante tendrá muy buena salud y una visión mental positiva. Puede obtener el discernimiento profundo. Puede hacer cualquier trabajo con eficacia. La concentración purifica y colma las emociones que surgen, fortalece la corriente de pensamiento y clarifica las ideas. Purifica la mente por Yama y Niyama. La concentración sin pureza no tiene ningún valor.

La repetición (Japa) de cualquier Mantra y Pranayama estabilizarán la mente, quitarán Vikshepa (la agitación) e incrementarán el poder de concentración. La concentración puede hacerse sólo si estás libre de todas las distracciones. Concéntrate en cualquier cosa que te llame la atención como bueno o algo que prefiera la mente. La mente tendrá que ser

entrenada a concentrarse: primero sobre objetos materiales, más tarde podrás concentrarla sobre objetos sutiles e ideas abstractas. La regularidad en la práctica es de una importancia suprema.

Formas materiales: Concéntrate en un punto negro sobre la pared, en la llama de una vela, en una brillante estrella, en la luna, en el dibujo de OM (AUM), en el Señor Siva, Rama, Krishna, Devi o tu Ishta Devata enfrente de ti y con los ojos abiertos.

Formas sutiles: Siéntate delante del cuadro de tu Ishta Devata y cierra los ojos. Mantén una imagen mental de tu Ishta Devata en el espacio entre las dos cejas o en el corazón. Concéntrate en el Muladhara, Anahata, Ajna o cualquier otro chakra interno. Concéntrate en las cualidades Divinas como el amor, la misericordia, o cualquier otra idea abstracta.

2. ¿Dónde concentrarse?

Concéntrate con suavidad en el loto del corazón (Anahata chakra) o en el espacio entre las dos cejas (Ajna Chakra o Trikuti), o en la punta de la nariz. Cierra los ojos.

El asiento de la mente es Ajna Chakra. La mente puede ser controlada fácilmente si uno se concentra en el Trikuti.

Los Bhaktas deberían concentrarse en el corazón. Los Yogis y Vedantinos deberían hacerlo en el Ajna Chakra.

La parte superior de la cabeza (Sahasrara) es otro asiento para la concentración. Algunos Vedantinos se concentran allí. Algunos Yogis se concentran en la punta de la nariz (Nasikagra Drishti).

Aférrate a un solo punto de concentración. Agárrate a él tenazmente. Si te concentras en el corazón adhiérete a él. Nunca lo cambies. El Gurú te seleccionará un centro de concentración, si eres un estudiante con fe. Si eres un hombre autosuficiente, puedes seleccionar un punto tú mismo.

Bhrumadhya-Drishti consiste en fijar nuestros ojos entre las dos cejas. Esta región es Ajna Chakra. Siéntate en Padmasana o Siddhasana en tu cuarto de meditación y practica esta concentración con suavidad, de medio minuto a media hora. No tiene que haber la menor violencia en esta práctica. Aumenta gradualmente el tiempo. Esta Kriya yógica hace desaparecer Vikshepa o la agitación mental y desarrolla la concentración. El Señor Krishna prescribe esta práctica en el capítulo V, Sloka 27: "*Sparsan Kritva Bahir Bahyan Chakshuschaivantare Bhruvoh*" (Habiendo excluido los contactos externos y con la mirada fija entre las cejas). Esto es conocido como "visión frontal", porque los ojos están dirigidos hacia el hueso frontal. Puedes seleccionar tú mismo este tipo de visión o la "visión nasal".

La "visión nasal" es llamada Nasikagra Drishti. La mirada se fija en la punta de la nariz. Aun cuando camines por la calle mantén la visión nasal. El Señor Krishna prescribe esto en el capítulo VI, Sloka 13: "*Sampreskshya Nasikagram*" (Mirando fijamente a la punta de la nariz sin mirar alrededor). Esta práctica estabiliza la mente y desarrolla el poder de la concentración.

Un Raja Yogi se concentra en el Trikuti (Ajna Chakra, el espacio entre las dos cejas) que es el asiento de la mente en el estado vígílico. Puedes controlar con facilidad la mente si puedes concentrarte en esa región. La luz es vista rápidamente por algunas personas

durante la concentración en esta región aun en la práctica diurna. Aquel que quiere meditar en Virat y aquel que quiere ayudar al mundo, debe seleccionar esta región para concentrarse. Un Bhakta o devoto debe concentrarse en el corazón, el asiento de la emoción y el sentimiento. Aquel que se concentra en el corazón tiene una gran felicidad (Amada). Un Hatha Yogi fija su mente en el Sushumna Nadi, la parte central del canal espinal y en un centro específico que puede ser, el Muladhara o Manipura o Ajna Chakra. Algunos yogis ignoran voluntariamente los chakras más bajos y fijan su mente sólo en el Ajna Chakra. Su teoría consiste en que por el control del Ajna Chakra todos los chakras inferiores pueden ser controlados automáticamente.

Cuando te concentras en un chakra, se forma al comienzo una conexión como por un hilo entre la mente y el chakra (centro de energía espiritual). Entonces el yogi asciende a lo largo del Sushumna de Chakra en Chakra. La ascensión se realiza gradualmente por esfuerzos pacientes. Una sola sacudida de la apertura del Sushumna da una gran cantidad de Ananda (bienaventuranza). Te embriagarás, te olvidarás del mundo. Cuando la apertura del Sushumna se sacude un poco, el Kula Kundalini Shakti trata de entrar en el Sushumna. Sentirás entonces un gran desapego. Te volverás intrépido. Contemplarás diversas visiones. Verás los espléndidos Antarjyotis. Esto se llama "Unmani Avastha".

Obtendrás diversos Siddhis (poderes); diferentes tipos de Ananda y diferentes clases de conocimientos controlando y operando los diferentes Chakras: Si has conquistado el Muladhara chakra, ya has conquistado el plano terreno. Si has conquistado el Manipura Chakra, has conquistado el fuego. El fuego no te quemará.

Panchadharana (cinco clases de Dharana) te ayudarán a conquistar los cinco elementos. Apréndelos entonces bajo la dirección de un Gurú que sea un verdadero yogi.

3. Ayudas para la concentración

Concentración o Dharana, consiste en centrar la mente en un solo pensamiento. Durante la concentración la mente se vuelve calmada, serena y estable. Los diversos rayos de la mente son recogidos y enfocados sobre el objeto de la meditación. La mente se centra sobre el Lakshya (punto de concentración) No habrá agitación mental. Una idea ocupa la mente. Toda la energía mental se concentra sobre una idea. Los sentidos se quedan quietos. No funcionan. Cuando hay concentración profunda no hay consciencia del cuerpo ni del ambiente. Aquel que tiene buena concentración puede visualizar la imagen del Señor muy claramente en un abrir y cerrar de ojos.

Manorajya (construir castillos en el aire) no es concentración. Es el loco saltar de la mente de un lado para otro sin sentido. No confundas Manorajya con meditación y concentración. Controla este hábito mental por la introspección y el auto análisis.

Si concentras tu mente en un punto durante doce segundos, eso es Dharana (concentración). Doce de esos Dharanas hacen un Dhyana (meditación) $12 \times 12 = 144$ segundos. Doce de tales Dhyanas hacen un Samadhi, (25 minutos y 28 segundos). Todo esto de acuerdo al Kurma Purana. La concentración puede ser dirigida también sobre la imagen del Señor.

La práctica de la concentración y la práctica de Pranayama son interdependientes. Si practicas Pranayama tendrás concentración. Naturalmente al Pranayama sigue la prácti-

ca de la concentración. Hay diferentes prácticas de acuerdo a los diferentes temperamentos. Para algunos será fácil comenzar con la práctica de Pranayama, para otros será más fácil comenzar con la concentración.

Cuando logres una profunda concentración experimentarás gran gozo y embriaguez espiritual. Olvidarás el cuerpo y lo que te rodea. Todo el Prana será llevado a la cabeza.

El Pranayama o control del aliento quita el velo de Rajas y Tamas que cubren a Sattwa. Purifica los nervios (Nadis). Hace la mente firme y estable y de esa manera la hace adecuada para la concentración. La escoria mental desaparece por medio del Pranayama lo mismo que la escoria del oro desaparece en un crisol.

Cuando estudias un libro con profundo interés no oyes si un hombre grita y te llama por tu nombre. No ves si una persona se para delante de ti. No hueles la dulce fragancia de las flores colocadas en la mesa junto a ti. Esta es concentración o fijación mental. La mente se fija firmemente en una sola cosa. Debes tener esa profunda concentración cuando pienses en Dios o el Aúna. Es fácil concentrar la mente en un objeto mundano, porque la mente de modo natural toma interés por ello por la fuerza del hábito. Ya están hechos los surcos en el cerebro. Tendrás que entrenar la mente, paso a paso por la práctica diaria de la meditación en Dios, o en el Ser. La mente no se moverá entonces hacia los objetos externos, ya que experimentará el inmenso gozo de la práctica de la concentración. Un orfebre convierte el oro de diez quilates en oro puro añadiendo ácidos y quemándolo varias veces en el crisol. Del mismo modo tendrás que purificar tu mente sensoria por la concentración, la reflexión en la palabra de tu preceptor espiritual y las sentencias de los Upanishads o la meditación, Japa o la repetición silenciosa del nombre del Señor.

Los principiantes tendrán sacudidas durante la meditación. Pueden darse sacudidas en la cabeza, pies, manos, brazos, antebrazos y tronco. Las personas tímidas se alarmarán innecesariamente por este motivo. La meditación trae cambios en las células del cerebro, los nervios, etc. Las células viejas son reemplazadas por nuevas células vigorosas. Están llenas de Sattwa. Nuevos surcos, nuevos canales para las corrientes de pensamientos sattwicos se forman en el cerebro y en la mente. Los músculos, pues, se agitan un poco. Ten coraje y sé intrépido. El coraje es una cualidad y virtud importante para los aspirantes. Cultiva esta cualidad positiva.

Siéntate en la postura correcta. Cierra tus ojos. Imagina que no hay nada más que Dios por todas partes.

El álgebra, la ciencia de los números abstractos, no puede ser comprendida sin una práctica preliminar y el conocimiento de la aritmética, la ciencia de los números concretos. Del mismo modo la meditación en Nirguna o Nirakara (abstracto) Brahman es imposible sin una práctica preliminar de la concentración sobre una forma concreta al principio. El acercamiento a lo Invisible y lo Desconocido tiene que hacerse por lo visible y lo conocido.

Cuanto más fijas la mente en Dios más fuerza adquirirás. Más concentración significa más energía. La concentración abre las cámaras del amor o del reino de la eternidad. La concentración es la única llave para abrir la cámara del conocimiento.

Concéntrate, medita. Desarrolla los poderes del pensamiento profundo y concentrado. Muchos puntos oscuros quedarán completamente claros. Obtendrás respuestas y soluciones desde su interior.

"Suka Deva tuvo que ir al Raja Janaka para que le confirmara su conocimiento y su realización. Fue probado por Janaka en el Durbar. Raja Janaka ordenó reuniones con música y danza en torno a su palacio para distraer la atención de Suka Deva. Hubo varias clases de espectáculos y diversiones.

Se le pidió a Suka Deva llevar en su mano una taza de leche llena hasta los bordes, alrededor del palacio y dar tres vueltas sin derramar ni una sola gota al suelo. Suka Deva triunfó completamente en su intento, pues estaba completamente establecido en el Ser. Nada podía distraer su mente".

Sé tranquilo y estable en la concentración. Por la práctica de la concentración te volverás un superhombre. Al principio tendrás que persuadir a la mente lo mismo que persuades a los niños. La mente es también semejante a un niño ignorante. Háblale a la mente:

"Oh mente, ¿por qué corres detrás de objetos falsos, inútiles y perecederos? Tendrás que pasar por incontables sufrimientos. Mira al Señor Krishna, la Belleza de bellezas. Tendrás felicidad eterna. ¿Por qué corres a escuchar canciones de amor mundanas? Escucha el Bhajan (los cantos devocionales) del Señor, oye el Sankirtan que conmueve el alma. Serás elevada."

La mente gradualmente abandonará sus antiguos malos hábitos y quedará fija a los pies de loto del Señor (Cuando esté liberada de Ratal). Luego repite mentalmente OM. Tan pronto como te sientes a meditar canta OM de tres a seis veces. Esto apartará todos los pensamientos mundanos de la mente y hará desaparecer Vikshepa (la agitación mental). Luego repite mentalmente OM.

Evita todas las impresiones sensorias e ideas. Prevé las complicaciones que surgen de las acciones coordinadas en el "substratum mental". Centra la mente en una sola idea. Silencia cualquier otro proceso mental. Entonces toda la mente estará llena de una sola idea. Del mismo modo que la repetición de un pensamiento o acción conduce a la perfección de ese pensamiento o acción, así la repetición del mismo proceso o la misma idea, lleva a la perfección, en la abstracción, concentración y meditación.

Disminuye el número de pensamientos. Será muy difícil al principio fijar la mente en un solo pensamiento. Trata de tener fijo el pensamiento en una sola cosa. Si piensas en una rosa, puedes tener toda clase de pensamientos conectados con la rosa solamente. Puedes pensar en diferentes clases de rosas que crecen en diferentes partes del mundo. Puedes pensar en las diversas preparaciones hechas de rosas y sus diversos usos. Modera el vagabundeo sin objeto de la mente. No tengas pensamientos errantes cuando pienses en una rosa. Gradualmente podrás fijar la mente en un solo pensamiento. Tendrás que disciplinar la mente todos los días.

Una vigilancia constante es necesaria en el control del pensamiento. La concentración aumenta disminuyendo las necesidades y deseos, por la observación del silencio (Mouna) por una o dos horas, permaneciendo recluso en una habitación, practicando Pranayama, orando, incrementado el número de veces de meditación diarias, por Vichara (investigación del Yo), etc.

Debes tratar siempre de ser alegre y pacífico. Sólo entonces tendrás concentración mental. La práctica de Maitri (amistad), Karuna (compasión) hacia los inferiores o personas en la desgracia, Mudita (complacencia) hacia los superiores o personas virtuosas y Upeksha (indiferencia) hacia los pecadores o personas de voluntad débil, producen Chitta

Prasada (alegría y serenidad) y destruyen el odio, los celos y el disgusto (Ghrina).

La concentración aumentará disminuyendo la cantidad de pensamientos. Ciertamente es un trabajo penoso reducir el número de pensamientos. Al comienzo te será muy pesado. La tarea será muy desagradable. Pero más tarde te regocijarás porque habrás obtenido una inmensa fuerza mental y paz interna por la reducción de los pensamientos. Armado de paciencia, vigilancia, perseverancia, una determinación ardiente y una voluntad de hierro podrás estrujar los pensamientos fácilmente lo mismo que estrujas un limón o una naranja. Después de aplastarlos será fácil para ti desarraigarlos. Con sólo quebrantarlos o suprimirlos no será suficiente.

Puede haber una nueva resurrección de los pensamientos. Deben ser totalmente erradicados, del mismo modo que se extrae un diente flojo.

La concentración puede desarrollarse por la observación de Mouna, la práctica del Pranayama, el autocontrol, un Sadhana vigoroso y cultivando más desapego mental.

La práctica de la concentración en el Samadhi (unión), entre el Jagrat (estado vigilico) y Svapna (sueño) y prolongar ese Samadhi, es difícil. Por la noche siéntate en una habitación tranquila y observa con cuidado tu mente. Serás capaz de obtener ese estado de Samadhi. Practica regularmente por tres meses. Tendrás éxito.

Reduce tus actividades. Tendrás más concentración y vida interna. Si encuentras difícil concentrar tu mente dentro de una habitación, sal fuera y siéntate en un lugar al aire libre, en una terraza, a la orilla de un río, o en una esquina tranquila de un jardín. Tendrás buena concentración.

Si aprietas un botón, la luz brilla en un abrir y cerrar de ojos. Del mismo modo, si el yogi que se concentra aprieta el botón del Ajna Chakra, el Centro entre las dos cejas, brilla la luz divina inmediatamente.

4. Antarmukha y Bahirmukha Vrittis

Antarmukha Vritti.

Obtendrás Antarmukha Vritti (movimiento interno de la mente) sólo después que hayas destruido todos los poderes de exteriorización de la mente. El Antarmukha Vritti es la energía mental interiorizada debido al incremento de Sattwa.

Debes aprender el arte de interiorizar la mente por medio del Kriya yógico, Pratyahara (abstracción). Aquellos que conocen esta práctica pueden ser realmente pacíficos. Su mente no puede hacer entonces ningún daño ni exteriorizarse. Puede ser retenida dentro del Hridaya Guha (cueva del corazón). Tienes que matar de hambre la mente por Vairagya y Tyaga (renunciación de los deseos, objetos y el egoísmo).

Cuando las tendencias de exteriorización de la mente son detenidas, cuando la mente es retenida en el corazón, cuando toda la atención es vuelta sólo sobre sí misma, esa condición es Antarmukha Vritti. El Sadhaka (aspirante espiritual) puede realizar mucho Sadhana (disciplina espiritual) cuando tiene este Vritti interno. Vairagya (desapego) e introspección ayudan a lograr este estado mental.

Bahirmukha Vritti.

El Bahirmukha Vritti es la tendencia de exteriorización de la mente debido a Rajas. Además por la fuerza del hábito, los oídos y los ojos, a su vez, corren hacia el sonido. Los objetos y los deseos son una fuerza exteriorizadora. Un hombre rajásico lleno de deseos

nunca puede soñar con una vida espiritual con Antarmukha Vritti. Es absolutamente inadecuado para la práctica de la introspección.

Cuando la visión se vuelve hacia el exterior, la embestida de los sucesos pasajeros atrapa la mente. La energía de la mente comienza a jugar hacia el exterior.

Cuando estés firmemente establecido en la idea de que el mundo es irreal, Vikshepa (a causa de los nombres y las formas) y Sphurana (elevación) de los Sankalpas (pensamientos) desaparecerán lentamente. Repite constantemente la fórmula: "Sólo Brahman es real. El mundo es irreal. Jiva (el alma individual) es idéntica a Brahman."

Obtendrás inmensa fuerza y paz mental por su repetición.

5. Conoce cómo funciona la mente

Dharana o concentración se practica para detener las modificaciones de la mente. La concentración consiste en mantener la mente sobre una forma u objeto con firmeza y por largo tiempo.

El Chitta o la mente se manifiesta en cinco formas diferentes: Kshipta, Mudha, Vikshipta, Ekagra y Niruddha, son los cinco estados yógicos.

En el estado Kshipta, los rayos mentales estarán diseminados sobre diversos objetos. Es inestable y salta de un objeto a otro.

En el estado Mudha, es torpe y olvidadizo.

Vikshipta es la mente integrándose, ocasionalmente estable y otras distraída. Por la práctica de la concentración la mente lucha por integrarse.

En el estado Ekagra, está enfocada en un solo punto. Hay una sola idea presente en la mente.

En el estado Niruddha, la mente está bajo control: Existe un poder de exteriorización u objetivación en la mente. Esto lleva a Bahirmukha-Vritti. La mente es llevada hacia los objetos. A través de la constante Sadhana (práctica espiritual) debemos evitar que se exteriorice. Tenemos que hacerla volver a Brahman, su hogar original.

No hay límite al poder de la mente humana. Cuanto más concentrada esté, más poder puede aportar a un solo punto.

Has nacido para concentrar tu mente en Dios, después de reunir los rayos mentales que están dispersos por los diversos objetos. Ese es tu deber más importante. Olvidas tu deber a causa de Moha (el apego) a tu familia, hijos, dinero, poder, posición, nombre y fama.

La mente se compara al azogue, porque sus rayos están derramados sobre diversos objetos. Es comparada con un mono, porque salta de un objeto a otro. Es comparada al aire que se mueve, porque es Chanchala (inestable). Es comparada a un elefante furioso en celo, por su apasionada impetuosidad.

La mente es conocida con el nombre de "El gran Pájaro", porque salta de un objeto a otro del mismo modo que un pájaro salta de una rama a otra. Raja Yoga nos enseña cómo concentrar la mente y luego cómo reconocer sus más recónditos lugares.

La concentración es opuesta a los deseos sensorios, al deleite por la agitación y la inquietud, al pensamiento sostenido hasta la perplejidad, al pensamiento aplicado a la pereza y el letargo, y a los raptos de mala voluntad.

Mientras nuestros pensamientos no sean destruidos completamente por la práctica persistente, deberemos concentrar siempre nuestra mente en una sola verdad a la vez. Por esa práctica incesante, la fijación de la mente en un solo punto crecerá y desaparecerán instantáneamente la legión de pensamientos.

Para aquietar la agitación y otros obstáculos que se erigen en el camino hacia la fijación mental, se tiene que practicar la concentración sobre una sola cosa.

La mente directa o indirectamente está apegada a algunas ideas agradables o predilectas. Cuando estás en Kachemira, cuando estás gozando del escenario pintoresco de Multan Gulmarg, Sommurg, Cheshmashai y Anantanag, tu mente será repentinamente perturbada por un choque, si recibes un telegrama que te trae las tristes noticias de la muerte de tu único hijo. El escenario dejará de interesarte. Habrás perdido el encanto que sentías por él. Se pierde toda atención. Hay depresión. La concentración y la atención son las que te dan placer al contemplar el paisaje.

"Habiendo hecho del alma el más bajo Arani¹ y del Pranava (el Om) el Arani superior, deberíamos ver a Dios en lo secreto por la práctica del batir que se llama Dhyana (meditación)". Dhyana-bindu Upanishad

Es fácil concentrar la mente en objetos externos, pues tiene la tendencia natural de dirigirse hacia fuera. El deseo es una peculiaridad de la mente emotiva, que tiene el poder de exteriorizarla.

Fija la mente en Atma. Fija la mente en la Todo penetrante y pura Inteligencia, auto luminosa y resplandeciente (Swayamjyotis). Mantente firme en Brahman. Entonces te convertirás en un "Brahma-Shamstha", o establecido en Brahman.

Practica la concentración mental. Fija la mente en un objeto, en una idea. Abstrae la mente una y otra vez, cuando huya de Lakshya (La Meta) y fíjala allí. No permitas que la mente cree miles de formas de pensamiento. Interiorízate y analiza la mente cuidadosamente. Vive solo. Evita la compañía. No te mezcles. Esto es importante. No permitas que la mente disipe sus energías en vano. En vanos pensamientos, vanas preocupaciones, vana imaginación y vano temor e indulgencias. Manténla sobre una sola forma-pensamiento durante media hora por la práctica. Haz que la mente se modele a sí misma según una forma-pensamiento y trata de conservar esa forma durante horas por la constante e incesante práctica.

Cuando trates de concentrar la mente o proyectar un pensamiento, te darás cuenta que necesitas, de modo natural, formar imágenes en tu mente.

No luches con la mente durante la meditación. Es una equivocación seria. Muchos neófitos cometen este grave error. Es por eso que ellos se cansan pronto. Les duele la cabeza y tienen que levantarse a menudo debido a la irritación de ciertos centros, en la medula espinal.

Siéntate confortablemente en Padma, Siddha, Sukha o Svastika Asana. Mantén la cabeza, el cuello y el tronco en línea recta. Relaja los músculos, nervios y cerebro. Calma la mente objetiva. Cierra los ojos. Levántate a las cuatro de la mañana (Brama Muhurta). No pelees con la mente. Manténla calmada y relajada.

Manipulando la mente serás capaz de controlarla, hacerla trabajar como gustes y la obligarás a concentrar sus poderes como deseas. En los Yogis entrenados no puedes decir dónde termina Pratyahara (abstracción) y dónde comienza Dharana (concentración); donde termina Dhyana y dónde comienza Samadhi (estado súper consciente). En el momento en

(1) Los dos aranis son los dos trozos de madera dura que se frotran, uno contra el otro para producir el fuego que se utiliza en el sacrificio

que se sientan en el Asana, todo proceso ocurre simultáneamente con la velocidad de la luz o la electricidad, y entran en Samadhi voluntaria y conscientemente. En los neófitos. Pratyahara tiene lugar primero. Luego comienza Dharana. Luego Dhyana comienza lentamente. Antes que se manifieste el Samadhi, sus mentes por la impaciencia y el cansancio, descienden. La constante e intensa Sadhana combinada con una dieta ligera pero nutritiva llevarán al éxito completo para obtener el Samadhi.

Del mismo modo que un arquero muy hábil, cuando dispara a un pájaro, está consciente de los pasos que tiene que dar, sostener el arco, la cuerda y la flecha en el momento de herir al pájaro: "Colocado en esta posición, sosteniendo el arco de este modo, así la cuerda y así la flecha, hiero al pájaro." Y en adelante no fallará en cumplir estas condiciones para poder herir al pájaro. Del mismo modo el aspirante debería tomar nota de las condiciones tales como comida adecuada; "comiendo esta clase de comida, siguiendo a tal persona, en tal morada, de este modo, en este tiempo, alcanzo ese estado de meditación y Samadhi".

Del mismo modo que un cocinero inteligente cuando sirve a su amo, se da cuenta de la clase de comida que le gusta obteniendo su aprobación, así el aspirante también debe notar las condiciones tales como la comida, etc., en el momento que alcanza el estado de meditación y el Samadhi y cumpliendo estos requisitos entra en éxtasis una y otra vez.

Un Hatha Yogi trata de concentrar su mente por el control de la respiración por medio del Pranayama, mientras que el Raja Yogi trata de concentrar su mente por Chitta Vritti Nirodha (aquietando las diversas modificaciones del Chitta) no permitiendo a la mente asumir las diversas formas de los objetos y no preocupándose del control respiratorio. Pero su aliento queda controlado invariablemente cuando su mente es controlada. Hatha Yoga es una rama del Raja Yoga.

Los placeres mundanos intensifican el deseo de disfrutar mayores placeres. Por eso la mente de las personas mundanas es muy inquieta. No existe satisfacción ni paz mental. La mente nunca puede ser satisfecha, no importa la cantidad de placer que puedas almacenar para ella. Cuanto más disfruta los placeres, más los necesita. De este modo la gente es excesivamente molestada y perturbada por sus propias mentes. Están cansados de sus propias mentes. Así para quitar estas molestias y problemas los Rishis pensaron que era mejor privar a la mente de todos los placeres sensuales. Cuando se ha logrado concentrar la mente o se ha extinguido, ya no nos puede obligar a buscar más placer, y todas las molestias y problemas desaparecen para siempre, alcanzando la persona la verdadera paz.

Los rayos mentales están dispersos en el caso de las personas mundanas. Hay disipación de energía en diversas direcciones. Para concentrarse, estos rayos dispersos deben reunirse por Vairagya y Abhyasa (práctica) y luego se debe volver la mente a Dios.

Los poderes mentales son como rayos de luz desperdigados. Los rayos de la mente son llevados hacia diversos objetos. Tendrás que reunirlos pacientemente por medio de Vairagya y Abhyasa, por Tyaga (renunciación) y Tapas (austeridad) y luego marchar osadamente y con infatigable energía hacia Dios o Brahman. Cuando los rayos mentales se concentran, comienza la iluminación.

Quita el Rajas y Tamas que envuelve el Sattwa de la mente por Pranayama, Iapa. Vichara y Chakti. Entonces la mente se hace adecuada para la concentración.

Sabe que estás progresando en el Yoga y que Sattwa se está incrementando, cuando estás siempre animoso, cuando la mente está serena y concentrada.

6. Reduce el vagabundeo mental

Aquel que ha aprendido a manipular la mente tendrá toda la Naturaleza bajo control. Cuando ves a tu amigo querido después de seis años, el Ananda (felicidad) que tienes no procede de la persona, sino de ti mismo. La mente queda concentrada en ese momento y obtienes el Ananda desde el interior de tu propio Ser.

Cuando los rayos de la mente están dispersos en diversos objetos obtienes dolor. Cuando se reúnen los rayos y se juntan por la práctica, la mente queda concentrada y obtienes Ananda desde tu interior.

Según se desarrolla la mente, te vas volviendo consciente de la relación con las corrientes mentales con las mentes de los otros, cercanos o distantes, vivos o muertos.

Cuando hay fe, la mente puede concentrarse fácilmente sobre el tema que debemos comprender y entonces, rápidamente, la comprensión sigue.

Si encuentras difícil concentrarte en el corazón o en el espacio entre las dos cejas, o en la parte superior de la cabeza puedes concentrarte en cualquier objeto externo. Puedes concentrarte en el cielo azul, sobre la luz del sol, sobre el aire que todo lo penetra, el sol, la luna, o las estrellas.

Si sientes dolor de cabeza, cambia tu centro de concentración a un objeto externo al cuerpo. Si sientes el mismo trastorno al concentrarte en el Trikuti (el espacio entre las dos cejas) al poner los ojos hacia arriba, abandona la práctica inmediatamente. Concéntrate en el corazón.

La mente piensa en las palabras y sus significados. Mientras que otras veces piensa en los objetos. Cuando intentas fijar la mente tienes que hacer que no piense en los objetos, ni en las palabras, ni en sus significados.

Algunos estudiantes de medicina abandonan la Facultad poco después de haber ingresado a ella debido a que encuentran desagradable lavar el pus de las úlceras y disecar los cuerpos muertos. Cometen un grave error. Al principio es desagradable. Después de estudiar patología, cirugía operatoria, anatomía patológica, bacteriología, el curso resultará muy interesante en el último año. Muchos aspirantes espirituales abandonan la práctica de la concentración mental después de algún tiempo, ya que la encuentran difícil de practicar. Ellos también cometen un grave error, igual que los estudiantes de medicina. Al comienzo de la práctica, cuando luchas por trascender la conciencia del cuerpo, será desagradable y problemático. Será una lucha física. Las emociones y Sankalpas (pensamientos) serán abundantes. En el tercer año de práctica la mente será desapasionada, pura y fuerte. Obtendrás una inmensa alegría (Ananda). La suma total de los placeres de todo el mundo no es nada comparada con el Ananda que procede de la meditación. No abandones la práctica a ningún precio. Trabaja con asiduidad. Persevera en Dhriti (paciencia), Utsaha (ánimo) y Sahasa (tenacidad, aplicación). Triunfarás eventualmente. Nunca desesperes. Encuentra por la introspección profunda los diversos impedimentos que actúan como obstáculos en tu concentración y hazlos desaparecer con paciencia y esfuerzo, uno por uno.

No permitas que nuevos Sankalpas y nuevos Vasanas (deseos sutiles) se manifiesten. Arráncalos cuando estén en capullo por medio de Viveka (discernimiento), Vichara y Dhyana.

El deber de un hombre consiste en el control de los sentidos y la concentración de la mente. *"Había un trabajador que solía manufacturar flechas. Una vez, estaba muy ocu-*

pado en su trabajo. Estaba tan absorto en su trabajo que no se dio cuenta ni siquiera del gran cortejo del Rajá con su séquito pasando por delante de su tienda". Tal tiene que ser la naturaleza de tu concentración cuando fijes tu mente en Dios. Tienes que tener la sola idea de Dios y sólo de Dios. No hay duda de que toma algún tiempo tener la completa Ekagrata de la mente. Tendrás que luchar muy duro para tener una total concentración. Sri Dattatreya hizo del fabricante de flechas uno de sus Gurús.

Aun cuando la mente corra hacia el exterior durante tu práctica de meditación, no te preocupes. Déjala que corra. Lentamente trata de traerla hacia tu Lakshya (centro). Por la práctica repetida, tu mente quedará finalmente centrada en tu corazón, en Atma, el Morador de tu corazón, la meta final de la vida. Al principio la mente puede correr hacia fuera ochenta veces. Después de seis meses puede correr setenta veces, después de un año cincuenta veces, después de dos años treinta veces, después de cinco años estará completamente fija en la Conciencia Divina. Entonces ya no correrá hacia fuera aun cuando trates por todos los medios de exteriorizarla, igual que el toro vagabundo, que tenía el hábito de correr por los jardines de diferentes terratenientes para comer hierbas, pero que ahora come hierbas frescas y semillas de algodón en su propio hogar de descanso.

Recoge los rayos de la mente. Del mismo modo que tendrás que recoger con cuidado tu vestido que ha caído sobre una planta con espinas, quitando las espinas una por una, lentamente, así también tendrás que recoger con cuidado y esfuerzo los disipados rayos de la mente que están lanzados sobre los objetos sensorios por tantísimos años.

Si hay una hinchazón inflamatoria en tu espalda con un dolor punzante, no experimentas ningún dolor por la noche cuando estás dormido. Tan sólo cuando la mente se conecta con la parte enferma, a través de los nervios y el pensamiento, es que comienzas a sentir dolor. Si conscientemente puedes retirar la mente de la parte enferma para concentrarla en Dios o en cualquier objeto atractivo, no experimentarás ningún dolor, aun cuando estés completamente despierto.

Si tienes una voluntad poderosa y un fuerte Titiksha (capacidad de sufrimiento), entonces tampoco experimentarás ningún dolor. De pensar continuamente en cualquier problema o enfermedad lo único que haces es aumentar el dolor y el sufrimiento.

7. Descubre todos tus poderes

1) En todas las luchas e intentos del hombre por lograr un fin deseado, no existe en realidad ninguna necesidad de que vaya en busca de fuerzas externas para que le ayuden. El hombre lleva dentro de sí mismo enormes recursos, poder inherente, que yace oculto o sólo parcialmente utilizado.

2) Debido a que ha permitido que sus facultades se dispersen sobre cien cosas diferentes es que fracasa en lograr cualquier gran objetivo, a pesar de sus potencialidades inherentes. Si las regula y aplica inteligentemente, aumentará los resultados rápidos y correctos.

3) Para aprender a utilizar racional y efectivamente las fuerzas existentes, el hombre no necesita esperar que se invente ningún nuevo método sorprendente, para guiarle. Desde el amanecer de la creación, la Naturaleza misma ha abundado en ejemplos instructivos y lecciones para ayudar al hombre en cada aspecto de su vida. La observación nos

dirá que cada fuerza en la Naturaleza, cuando se le permite fluir libremente sobre un área extensa, se mueve lentamente y con menos poder, comparativamente, del que lo haría si se reuniera toda en una masa y se la dirigiera a través de una salida única y restringida.

4) El hecho de reunir los rayos dispersos y llevar esta fuerza sobre un punto dado-cualquier objeto, idea o acción-constituye el proceso de la concentración.

5) Como ejemplos del poder generado por una concentración de fuerzas se pueden citar los siguientes: El perezoso y lento fluir de un río, embalsado y acumulado, sale corriendo con una fuerza sorprendente a través de las compuertas. El fenómeno de pesadas toneladas de carga que son transportadas o propulsadas en pesados vagones debido al poder del vapor concentrado en la caldera de la máquina. El hecho más común y doméstico, el repiqueteo y desplazamiento de la tapa del caldero cuando hierve el líquido que contiene. Los rayos del sol normalmente cálidos que se vuelven repentinamente calientes, tanto como para hacer arder objetos, cuando se centralizan y enfocan a través de una lupa. Y la más simple y común de las acciones, donde uno utiliza inconscientemente este principio, se nota cuando un hombre desea llamar a otro que está lejos, automáticamente forma un embudo con sus manos y grita por ellas.

6) Esta ley es igualmente aplicable al hombre en todas las ramas de las actividades de su vida. Con la más profunda, concentrada y cuidadosa atención, el cirujano realiza las más minuciosas operaciones. La más profunda absorción marca el estado del técnico, el ingeniero, el arquitecto, el pintor experto, ocupado en dibujar los más mínimos detalles de un plano, mapa o croquis, donde la exactitud es de una importancia suprema. Una concentración similar es desplegada por el hábil trabajador suizo que construye las delicadas partes de relojes y otros instrumentos científicos. Así en todas las artes y ciencias.

7) Esto es especialmente así en el campo de la espiritualidad, donde el aspirante tiene que tratar con fuerzas internas. Los poderes de la mente están siempre dispersos y resisten los intentos de concentración. Esta tendencia oscilatoria es una característica innata de la sustancia mental. De los varios métodos empleados para reducir y detener la agitación mental, destacan aquellos que utilizan los medios del sonido y la vista, debido a que los des tienen una facilidad peculiar para captar la atención y calmar la mente. Se puede ver cómo el hipnotizador domina la mente del sujeto haciendo que éste la mire fijamente a los ojos y escuche la monótona repetición de sus firmes y deliberadas sugerencias. Tenemos aún otro indicio de esto cuando una madre adormece a su niño canturreando. También en el llamado cortante del maestro de escuela: "ahora, muchachos, miren aquí", siempre que quiere que ellos presten especial atención a lo que está diciendo, es significativo. Consiguiendo que fijen su mirada en él, atraerá la atención de sus mentes a sus enseñanzas.

Así, pues, en el curso de la disciplina espiritual también los métodos de desarrollar la concentración toman la forma de mirar fijamente a un punto, al símbolo del Pranava, al Mantra o a la figura de la deidad escogida. Con otros se hace por la repetición audible del Mantra o del nombre del Señor, del OM o de algunos temas seleccionados del Kirtan con una entonación regular y rítmica. Por estos medios la mente se interioriza y enfoca gradualmente. Según se va profundizando este estado, la persona lentamente pierde la conciencia de su entorno. La concentración cuando se continúa, conduce al estado de Dhyana o meditación, en el que el practicante tiende a olvidar aun su marco físico.

Cuando la meditación se continúa y perfecciona, lleva a la experiencia de la súper conciencia o Samadhi, el último estado de Autoconocimiento o Realización.

8. Historia de la concentración

Antes que comiences la práctica de la concentración sería bueno que conocieras algo sobre la mente subconsciente y sus funciones.

Cuando el Chitta (la sustancia mental) es confinado y fijado en un cierto punto u objeto, se llama concentración.

Una gran parte de su subconciencia no es más que un manojito de experiencias sumergidas que pueden ser llevadas a la superficie de la mente consciente por medio de la concentración.

Es un hecho psicológicamente admitido, que los procesos mentales por los que obtienes el conocimiento, no están meramente confinados al campo de la conciencia sino que también cubren el campo de la subconciencia. Si conoces la técnica de hablar a tu mente subconsciente y el arte o ciencia de extraer trabajo de ella hablándole como a tu sirviente o a un viejo amigo, entonces todo conocimiento será tuyo.

Es una cuestión de práctica y la práctica te hará perfecto.

Cuando seas incapaz de solucionar algún problema complicado en metafísica, ciencia o filosofía, pide a tu mente subconsciente que haga la parte de trabajo para ti con total creencia y confianza. Con toda seguridad obtendrás la solución correcta de ella. Ordénale a tu mente subconsciente de la siguiente manera: "*¡Pon atención, mente subconsciente!, quiero la solución de este problema mañana por la mañana. Hazlo rápido y amablemente.*"

Haz que tu mandato sea dado en términos muy claros y no dejes que haya ninguna duda sobre ello. Positivamente obtendrás la respuesta de tu mente subconsciente a la mañana siguiente. Pero algunas veces la mente subconsciente puede estar ocupada en otras cosas y en tales casos tendrás que esperar por algunos días. Tendrás que repetirle lo mismo cada día y a la misma hora.

Todo lo que has heredado, todo lo que has traído contigo, a través de innumerables millones de nacimientos en el pasado, todo lo que has visto, oído, disfrutado, gustado, leído o conocido en esta vida o en pasadas vidas, está oculto en tu mente subconsciente. ¿Por qué no aprendes a dominar la técnica de concentración y el modo de mandar a tu mente subconsciente para que puedas hacer uso de todo ese conocimiento?

La mente subconsciente es, como ya conoces, tu fiel sirviente. Cuando por la noche te retiras a la cama con el pensamiento de que tienes que levantarte sin falta a las cuatro de la mañana, para coger el tren o practicar la meditación, es tu mente subconsciente la que te despierta a la hora exacta.

Aun cuando estés profundamente dormido tu mente subconsciente sigue trabajando. No descansa en absoluto. Arregla, analiza, compara, clasifica todos los hechos e imágenes y finalmente lleva a cabo tus órdenes.

Cada acción, cada diversión y sufrimiento y, de hecho, todas las experiencias dejan en la placa fotográfica de tu mente subconsciente las impresiones sutiles o las potencias residuales que son la causa-raíz de los futuros nacimientos, experiencias de placer y dolor, y otra vez la muerte. Revivir o repetir cualquier acción hecha en esta vida induce a la memoria o recuerdo. Pero en el caso de un Yogi desarrollado, la memoria de sus vidas previas también se recuerda. El bucea profundamente en su interior y llega a tener contacto real con los Samskaras (impresiones sutiles) de pasadas vidas. Las percibe directamente

por su visión yógica. Por medio del Samyama yógico (la concentración, meditación y Samadhi practicado a la vez sobre uno mismo), el yogi obtiene el conocimiento completo de sus vidas pasadas. Haciendo Samyama sobre los Samskaras de los demás, obtiene el conocimiento de las vidas pasadas de los demás. ¡Maravillosos son los poderes de la concentración!

La mente es un poder nacido del Alma, porque es por ella que Dios se manifiesta a Sí mismo como el universo diferenciado de nombres y formas. La mente no es más que un manojito de pensamientos y hábitos. Como el pensamiento "yo" es la raíz de todos los pensamientos, la mente tan sólo es el pensamiento "yo".

El cerebro es el asiento de la mente en el estado de vigilia; el cerebelo en el estado de sueño; y el corazón en el estado de sueño profundo. Todos los objetos que ves a tu alrededor, no son más que mente en forma y sustancia. La mente crea, la mente destruye. Una mente altamente desarrollada influye sobre las mentes inferiores. La telepatía, la lectura del pensamiento, hipnotismo, mesmerismo, curación a distancia y tantas otras ciencias paralelas, nos dan un testimonio de este hecho. Sin lugar a dudas la mente es el poder más grande sobre la tierra. El control de la mente concede todos los poderes.

Del mismo modo que haces ejercicios físicos, deportes como el tenis, el críquet para mantener la salud física, tendrás que mantener la salud mental tomando alimento Sattvico, recreación mental de naturaleza inocente e inofensiva, cambio de pensamiento, relajación mental por el mantenimiento de pensamientos buenos, nobles y sublimes y por el hábito de estar siempre animoso.

La naturaleza de la mente es tal que se convierte en aquello sobre lo que se piensa intensamente. Así, si piensas en los vicios y defectos de otro hombre, tu mente estará cargada con aquellos defectos y vicios, al menos durante ese momento. Aquel que conoce esta ley psicológica nunca condescenderá a criticar a otros o encontrar faltas en su conducta. Siempre hablará bien de los demás. Verá tan sólo el bien en ellos. Este es el camino para crecer en la concentración, el yoga y la espiritualidad.

El sueño profundo no es un estado de inactividad. En este estado, el cuerpo causal (Karana Sharira) funciona vigorosamente. La conciencia asociada, Prajna, está también presente. El Jiva (alma individual) está casi en íntimo contacto con el Absoluto. Lo mismo que una delgada capa de muselina cubre la cara de una dama y la hace invisible a los ojos de su esposo, así también una delgada capa de ignorancia separa al alma individual del Alma Suprema. Los estudiantes de Vedanta estudian este estado profundamente. Tiene un profundo significado filosófico. Nos da la pista para inferir la existencia del Alma. Descansas en el cálido seno de la Madre del mundo, Rajeswari, quien amorosamente derrama sobre ti, paz, vigor refrescante y fuerza para encarar la siguiente batalla de la vida diaria. Sin este incomparable amor y amabilidad de la Madre misericordiosa durante el sueño profundo, la vida sería casi imposible en este plano físico, donde tantas miserias, enfermedades, preocupaciones, cuidados, ansiedades y temores de todas clases, te perturban y atormentan a cada momento. Cuán miserable, melancólico y deprimido te sientes, si no has gozado de un sueño profundo una noche, si te sucede que has perdido tres o cuatro horas de tu sueño por asistir a una función teatral.

Los grandes yogis como Jnanadeva, Bhatrihari y Patanjali solían enviar y recibir mensajes de personas distantes a través de la telepatía (radio mental) y de la transferencia de pensamiento. La telepatía fue la primera telegrafía sin hilos y el primer servicio telefó-

nico que se haya conocido en el mundo. El pensamiento viaja con tremenda velocidad por el espacio, se mueve, tiene peso, figura, tamaño, forma y color. Es una fuerza dinámica. ¿Qué es este mundo después de todo? No ves nada más que la materialización de las formas-pensamiento de Hiranyagarbha o Dios. Habéis encontrado ondas de calor, luz y electricidad en la ciencia. Existen también las ondas de pensamiento en el Yoga. El pensamiento tiene un poder tremendo. Todo el mundo está percibiendo el poder del pensamiento inconscientemente en mayor o menor grado. Si tienes una clara comprensión del modo de operar de las vibraciones-pensamiento, si conoces la técnica de controlar los pensamientos, el método de transmitir pensamientos benéficos a los que están lejos formando ondas de pensamiento claras, bien definidas y poderosas, podrás utilizar este poder del pensamiento mil veces más efectivamente. El pensamiento obra maravillas. Un pensamiento equivocado encadena. Un pensamiento correcto libera. Así, pues, piensa correctamente y alcanza la libertad.

¡ Querido niño! Desarrolla los poderes ocultos dentro de ti por medio de la comprensión y la realización de los poderes de la mente. Cierra tus ojos. Concéntrate lentamente. Podrás ver objetos distantes, oír sonidos lejanos, enviar mensajes a cualquier parte, no sólo de este mundo, también de otros planetas; curar a personas alejadas de ti por miles de millas y desplazarte velozmente a lugares distantes. Cree en el poder de la mente. El interés, la atención, la voluntad, la fe y la concentración te traerán los frutos deseados. Recuerda que la mente nace del Aúna por medio de Su Maya (Poder Ilusorio).

La mente cósmica es la mente universal. Es la suma total de todas las mentes individuales. Es Hiranyagarbha o Ishwara o Karya Brahman. La mente del hombre es tan sólo un fragmento de la mente universal. Aprende a fundir tu pequeña mente en la fuente Cósmica y logra la Omnisciencia y la experiencia de la Conciencia Cósmica.

Mantén una mente serena todo el tiempo. Es algo muy importante. Es sin ninguna duda una práctica difícil, pero tendrás que hacerla si deseas tener éxito en la concentración. Conserva la mente serena en el placer y en el dolor, en el calor y en el frío, en la ganancia y en la pérdida, en el éxito y el fracaso, en la alabanza y la censura, en el respeto y el desprecio; tal es la verdadera sabiduría. Es en verdad muy duro, pero si eres capaz de hacer esto, eres un potentado poderosísimo en esta tierra. Eres digno de ser adorado. Eres el hombre más rico aunque estés vestido con un taparrabos, aunque no tengas nada que comer. Eres muy fuerte, aunque tengas un físico miserable. La gente mundana pierde la calma aun por las cosas más insignificantes. Se irritan y pierden el juicio. La energía también se pierde cuando perdemos la razón. Aquellos que deseen desarrollar una mente serena tendrán que desarrollar la discriminación y practicar celibato y concentración. Aquellos que pierden su semen se irritan frecuentemente. El control y la concentración de la mente es algo muy difícil de lograr.

El santo Thayumanavar ¹ en su inimitable poema Tejomayanandam ha escrito un maravilloso verso sobre la dificultad de controlar la mente. Esta intraducible pieza, imperfecta y libremente traducida, dice así:

(1) Thayumanavar fue un santo poeta que vivió hace unos doscientos años en el distrito de Tanjore, en la India del Sur. Sus cantos vedánticos inspiran y elevan al alma. Todos sus cantos se pueden escuchar en discos hoy en día. Penetran profundamente en el corazón de sus Oyentes. Son muy populares en el sur de la India. Están impregnados de pensamientos profundos, sutiles y filosóficos.

*"Puedes controlar a un elefante loco;
Puedes cerrar la boca del oso y del tigre;
Puedes cabalgar sobre un león;
Puedes jugar con la cobra;
Por la alquimia puedes ganarte la vida;
Puedes vagar de incógnito por el universo;
Puedes hacer de los dioses tus vasallos;
Puedes ser eternamente joven;
Puedes vivir en el fuego;
Puedes lograr todos los siddhis, sentado en tu hogar
Pero ser sosegado por el control de la mente es más raro y difícil."*

Los sentidos son tus verdaderos enemigos. Te llevan hacia fuera y perturban tu paz mental. No mantengas su compañía. Somételos. Refrénalos. Conténlos como contendrías al enemigo en el campo de batalla. Esto no es trabajo de un día. Requiere un paciente y prolongado Sadhana por un tiempo muy largo. El control de los sentidos es en verdad el control de la mente. Los diez sentidos tienen que ser controlados. Mátalos de hambre. No les complazcas. Entonces obedecerán tus órdenes ciegamente. Todas las personas de mente mundana son esclavos de sus sentidos, aunque sean educados, posean inmensa riqueza; aunque tengan poderes judiciales y ejecutivos. Si eres esclavo de comer carne, por ejemplo, sólo comenzarás a ejercer control sobre tu paladar en el momento en que abandones el hábito de comer carne por completo durante seis meses. Sentirás conscientemente que has ganado una pequeña supremacía sobre este molesto sentido del gusto que comenzó a sublevarse contra ti.

Sé cauteloso, vigilante y circunspecto. Observa tu mente y sus modificaciones. El Señor Jesús dice: "Velad y orad." Observar la mente es introspección. Uno entre un millón realiza esta práctica tan beneficiosa para el alma. La gente está inmersa en la mundanalidad. Corren locamente detrás del dinero y las mujeres. No tienen tiempo de pensar en Dios y en cosas espirituales más elevadas. El sol sale y la mente corre de nuevo por los mismos viejos y sensuales surcos del comer, beber, divertirse y dormir. El día ha pasado. De esta forma pasa toda la vida. No hay desarrollo moral, ni progreso espiritual. Aquel que practica la introspección diariamente puede encontrar sus propios defectos y hacerlos desaparecer por medio de métodos adecuados y gradualmente puede lograr un control perfecto sobre la mente. No permitirá que los intrusos de la lujuria, la cólera, la avaricia, la ilusión y el orgullo, entren en su factoría mental. Puede practicar concentración ininterrumpidamente.

El auto análisis diario y el auto examen es otra práctica indispensable. Solamente entonces puedes evitar tus defectos y mejorar en la concentración. ¿Qué hace un jardinero? Observa las plantas jóvenes cuidadosamente, arranca las malas hierbas diariamente, pone una fuerte cerca alrededor de ellas y las riega todos los días a la hora debida; de ese modo crecen hermosas y producen frutos rápidamente. Del mismo modo, debes llegar a conocer cuáles son tus defectos por medio de la introspección y el auto análisis y erradicarlos por métodos adecuados. Si un método falla, debes probar otro. La práctica exige paciencia, perseverancia, tenacidad inquebrantable y aplicación, voluntad de acero, intelecto sutil y coraje. Pero la recompensa es inapreciable. Es la Inmortalidad, la Paz Suprema y la Bienaventuranza Infinita.

Debes tratar de poseer una mente serena. Deberías practicar la serenidad cada momento de tu carrera yógica. Si tu mente es inquieta, no puedes hacer ni un ápice de progreso en la concentración. Así, pues, lo primero y más importante que debes poseer, por cualquier medio, es serenidad mental. La meditación silenciosa por la mañana, la renunciación a los deseos, la dieta adecuada, la disciplina de los sentidos y la observación del voto de silencio diariamente por una hora al menos, producirán serenidad. Todos los pensamientos vanos habituales imaginación descabellada, sentimientos erróneos, cuidados, preocupaciones, ansiedades, ideas confusas y toda clase de temores imaginarios tienen que expulsarse completamente. Entonces y sólo entonces puedes esperar obtener una mente pacífica. Establecerse en el Yoga verdaderamente, sólo puede lograrse cuando el aspirante posee serenidad en un grado máximo. Sólo una mente calmada puede comprender la Verdad, puede ver a Dios o Atma y recibir la Luz Divina. Las experiencias espirituales serán permanentes, si tienes una mente tranquila. De otro modo vendrán y se irán.

Tan pronto como te levantes en la mañana, ora fervientemente al Señor, canta sus nombres y medita en El con todo tu corazón de cuatro a seis. Luego toma una determinación: *"Hoy me mantendré célibe. Hoy hablaré la verdad. Hoy no heriré los sentimientos de los demás. Hoy no perderé la calma."*

Observa tu mente. Sé resuelto. Ese día tendrás éxito con seguridad. Luego mantén tu voto toda la semana. Te fortalecerás. Tu poder de voluntad se desarrollará. Luego mantén tu voto todo el mes. Aun cuando cometes algunas faltas al comienzo, no necesitas alarmarte innecesariamente.

Las equivocaciones son tus mejores maestros. No debes cometer las mismas faltas de nuevo. Si tienes anhelo y eres sincero, el Señor derramará su gracia sobre ti. El Señor te dará fuerza para encarar las dificultades y problemas en la diaria batalla de la vida.

Quien ha controlado su mente es verdaderamente feliz y libre. La libertad física no es libertad de ningún modo. Si te distraes fácilmente por las emociones e impulsos que surgen, si estás bajo las garras de los caprichos, deseos y pasiones, cómo vas a ser realmente feliz, ¡Oh dulce niño amado! Eres como una barca sin rumbo. Como una brizna de hierba agitada de aquí para allá en el vasto y espacioso océano. Ríes durante cinco minutos y luego lloras cinco horas. ¿Qué pueden hacer por ti, tu mujer, hijos, amigos, el dinero, la fama y el poder cuando estás bajo el influjo de los impulsos de tu mente? Es un verdadero héroe quien ha controlado su mente. Hay un adagio: *"Quien ha controlado su mente ha controlado el mundo."*

La verdadera victoria es aquella que se obtiene sobre la mente. Esa es la libertad real. A través de la rigurosa disciplina y las restricciones auto impuestas eventualmente harás desaparecer todos los deseos, pensamientos, impulsos, anhelos y pasiones. Sólo entonces, y no antes, puedes esperar liberarte de la servidumbre mental. Nunca debes ser indulgente con la mente. La mente es un diablillo engañoso. Doblégala con drásticas medidas. Conviértete en un Yoghi perfecto. El dinero no te puede dar la libertad. La libertad no es una comodidad que se pueda comprar en el mercado. Es un tesoro raro y oculto, custodiado por una serpiente de cinco capuchas. A menos que mates o amances a esa serpiente, no puedes tener acceso a ese tesoro. Ese tesoro es la Riqueza Espiritual de la Libertad y Bienaventuranza. La serpiente es tu mente. Las cinco caperuzas son los cinco sentidos a través de los cuales silba la serpiente mental.

La mente rajásica siempre desea nuevas cosas. Quiere variedad. Acaba disgustán-

dose con la monotonía. Desea cambios de lugar, comida, en resumen, cambios de todas las cosas. Pero deberías entrenar tu mente para que se aferre a una sola cosa. No deberías quejarte de la monotonía. Deberías tener paciencia, voluntad adamantina y una persistencia incansable. Sólo entonces podrás triunfar en yoga. Aquel que desee siempre algo nuevo es completamente inadecuado para el yoga. Deberías aferrarte a un lugar, un preceptor espiritual, un método, un sistema de yoga. Ese es el camino para un éxito seguro.

Deberías tener un anhelo real e intenso por la realización de Dios. Entonces todos los obstáculos serán evitados. Entonces la concentración será muy fácil para ti. El mero sensacionalismo momentáneo surgido de una curiosidad equivocada o por alcanzar poderes psíquicos no puede traer ningún resultado tangible.

Si eres descuidado, si eres irregular en la práctica de la concentración, si tu desapego (Vairagya) decae, si abandonas la práctica por algunos días por pereza, las fuerzas adversas te alejarán del verdadero sendero del yoga. Te estancarás. Será difícil para ti levantarte de nuevo a la misma altura que antes. Por ello, sé regular en la práctica de la concentración.

Sé alegre y feliz, desecha la depresión y la melancolía. No hay nada más contagioso que la depresión. Un hombre deprimido y melancólico sólo puede radiar vibraciones desagradables y mórbidas a su alrededor; no puede irradiar alegría, amor, ni paz. Por esto no salgas nunca de tu habitación si estás deprimido o melancólico, a menos que quieras contagiar a todos los que estén a tu alrededor. Vive tan solo para complacer a los demás. Irradia alegría, amor y paz. La depresión corroe el mismo centro de tu ser y destruye como un cáncer. Verdaderamente es una plaga mortal. La depresión se manifiesta a causa de algún desengaño o fracaso, dispepsia grave o por acalorados debates, pensamientos equivocados o erróneos sentimientos. Sepárate de estos sentimientos negativos e identificate con el Ser Supremo. Entonces ninguna influencia externa podrá afectarte. Deberás ser invulnerable. Echa fuera los sentimientos de depresión y melancolía inmediatamente, por medio de la investigación, cantando cantos divinos, oraciones, cantando el OM, Pranayama, un paseo enérgico al aire libre, pensando en la cualidad opuesta, por ejemplo: el sentimiento de alegría.

Trata de permanecer feliz en todos los estados e irradia sólo alegría a todos los que te rodean. ¿Por qué lloras, hijo mío? Quita la venda de tus ojos y ve. Estás rodeado por la verdad y sólo la verdad. Todo es Paz y Bienaventuranza. Las cataratas de la ignorancia han empañado tu visión. Extírpalas inmediatamente. Ponte un nuevo par de gafas mediante el desarrollo del ojo interno de sabiduría por medio de la práctica regular de la concentración.

No es tan sólo el pensamiento el que determina la acción. Hay algunas personas inteligentes que piensan razonablemente en los pros y los contras de algo, pero cuando llega el momento se desvían por las tentaciones. Cometten acciones equivocadas y se arrepienten más tarde. Es el sentimiento el que impulsa a actuar al hombre. Algunos psicólogos hacen especial hincapié en la imaginación y dicen que la imaginación es la que verdaderamente determina la acción. Dan los ejemplos siguientes para sostener sus puntos de vista.

Suponte que una larga plancha de una pulgada de ancho está colocada entre dos torretas de veinte pies de alto cada una. Cuando comienzas a caminar por esa plancha te imaginas que te vas a caer y te caes. Por otra parte, eres capaz de caminar por la misma plancha cuando está colocada en el suelo. Otros psicólogos dicen que es la voluntad la que determina una acción. Tu voluntad lo puede todo. La voluntad es la fuerza del alma. Los Vedantistas opinan de este modo.

Ahora volviendo al tema de la concentración propiamente dicha, las olas en la mente causadas por las formas-pensamientos son llamadas Vrittis. Estas olas deben ser calmadas o detenidas. Sólo entonces puedes realizar el Alma.

Una mente bien entrenada puede ser fijada a voluntad sobre cualquier objeto, sea externo o interno, con exclusión de toda otra cosa. La práctica de la concentración es un poco desagradable al comienzo, pero te dará inmensa felicidad después de algún tiempo. Paciencia y perseverancia son esenciales. La regularidad es también necesaria. La mente es comparada en los Sastras Hindúes (Escrituras) a un lago u océano. Los pensamientos que se elevan en la mente son comparados a las olas del océano. Puedes ver tu reflejo claramente en las aguas del océano sólo cuando todas las olas de la superficie se apaciguan completamente y se quedan quietas. Así también tú puedes realizar el Alma, la luz de luces, solamente cuando todas las olas-pensamiento en el lago de la mente se han aquietado.

Si tomas interés en la práctica de la concentración y si tienes un propósito definido, tendrás un progreso notable en la concentración. El neófito encontrará gran interés en la práctica, cuando tenga algunas experiencias psíquicas tales como luces brillantes, audición de sonidos celestiales, olor de algunas esencias, etc.

Algunas personas pueden concentrarse en objetos agradables o interesantes solamente. Si pueden también crear interés en cosas desagradables, podrán del mismo modo practicar concentración sobre cosas sin interés. Cuando los rayos de la mente son reunidos por la práctica, la mente queda concentrada y obtienes el Ananda desde el interior. La suma total de los placeres mundanos no es nada comparada con la bienaventuranza derivada de la concentración y la meditación. No abandones la práctica de la concentración a ningún precio. Trabaja con asiduidad. Ten paciencia, perseverancia, alegría, tenacidad y aplicación. Tendrás éxito eventualmente. "*Nil desperandum*". Sri Shankaracharya escribe en su comentario sobre el Chandogya Upanishad: "*El deber del hombre consiste en el control de los sentidos y la concentración de la mente*" (Ch. VII-XXI-I)

Encuentra por la introspección seria los diversos impedimentos que actúan como obstáculos en tu concentración y quítalos uno por uno por medio del esfuerzo. No permitas que nuevos pensamientos (Sankalpas) y deseos (Vasanas) se manifiesten. Destruyelos al principio por medio de la discriminación, la investigación, la concentración y la meditación.

Todo el mundo se concentra hasta un cierto punto, cuando lee un libro, cuando escribe una carta, cuando juega al tenis y de hecho cuando hace cualquier clase de trabajo. Pero para propósitos espirituales, la concentración debería desarrollarse a un grado infinito. La mente es igual que un mono desencadenado. Tiene el poder de atender a un solo objeto a la vez, aunque es capaz de pasar de una a otra cosa con tremenda velocidad, tan rápido, que algunos afirman que pueden comprender varias cosas a la vez. Pero los mejores filósofos y videntes, orientales y occidentales, mantienen la teoría de "la única idea" como correcta. Esto está también de acuerdo con nuestra experiencia. La mente está siempre inquieta por la fuerza de Rajas y la pasión. La concentración es también necesaria para el éxito en los asuntos materiales. ¿Necesito decir que el estudiante de yoga será también recompensado por su esfuerzo en concentrarse?

Cuando estudies un libro, enfoca tu mente totalmente sobre el tema. No permitas que la mente se distraiga con ningún objeto externo, ni oigas ningún sonido. Recoge todos los rayos dispersos de la mente.

Desarrolla el poder de atención. La atención, como ya he dicho al comienzo, juega una parte notable en la concentración. La concentración es de hecho, el estrechamiento del campo de la atención. Es uno de los signos de una voluntad entrenada. Se suele encontrar en hombres de fuerte personalidad.

Practica la atención sobre tareas desagradables que hayas estado rehuyendo (a causa de ser desagradables). Pon interés en objetos e ideas que no lo tengan. Mantenlos delante de tu mente. El interés se manifestará lentamente. Muchas debilidades mentales desaparecerán. La mente se volverá mas y más fuerte. La fuerza con la que algo impresiona, está generalmente en proporción al grado de atención puesta en ello. Más aún, el gran arte de la memoria es la atención. Las personas desatentas tienen mala memoria.

Hay gran concentración cuando juegas a las cartas o al ajedrez, pero la mente no está llena con pensamientos puros y divinos. El contenido mental es de una naturaleza indeseable. Difícilmente podrás experimentar la emoción Divina, el éxtasis y la elevación cuando tu mente esté llena de pensamientos impuros. Cada objeto tiene sus propias asociaciones mentales. Tendrás que llenar la mente con pensamientos sublimes y espirituales. Sólo entonces la mente será purificada de pensamientos mundanos. La imagen del Señor Jesús, Buda o Krishna, está asociada con ideas sublimes que conmueven el alma; el ajedrez y las cartas están asociados con las ideas de jugar por dinero, hacer trampas y cosas así.

El practicante yogi que sea capaz de ver su propio reflejo en el cielo será capaz de conocer si sus empresas estarán coronadas por el éxito o no. Aquellos yogis que han obtenido los beneficios completos de la meditación, han declarado: "En un claro cielo iluminado por el sol, contempla con mirada firme tu reflejo; siempre que sea visto, aunque sea por un solo segundo en el cielo, contemplarás allí a Dios en ese mismo instante." Aquel que ve diariamente su sombra en el cielo adquirirá la longevidad. Nunca tendrá una muerte por accidente. Cuando la sombra se ve completamente reflejada, entonces el practicante de yoga logra la victoria y el éxito. Conquista el Prana y va a todas partes.

La práctica es muy simple. Se obtienen los frutos en poco tiempo. Algunos los han obtenido en una o dos semanas.

Cuando sale el sol, ponte de pie, de tal modo que tu cuerpo proyecte una sombra sobre la tierra y seas capaz de verla sin dificultad. Luego, firmemente, fija tu mirada en el cuello de la sombra por algún tiempo y mira hacia el cielo. Si ves una sombra gris completa en él, es muy auspicioso. La sombra contestará cualquier pregunta. Si no consigues ver la sombra, continúa la práctica hasta que lo consigas. Puedes practicar esto también a la luz de la luna.

Algunas personas sienten gran dolor y agonía cuando sienten sufrimiento en alguna parte del cuerpo. No es difícil encontrar la razón. Siempre piensan en la enfermedad. No saben cómo alejar la mente de la parte afectada por la práctica de la abstracción y fijación de la mente en algún otro objeto. Algunas personas sienten menos dolor que otras. Tales personas saben cómo retirar la mente del lugar de la enfermedad. Siempre que haya dolor practica la concentración en tu deidad tutelar, o estudia algunos libros filosóficos. El dolor desaparecerá.

La concentración es puramente un proceso mental. Necesita un giro interno de la mente. No es un ejercicio muscular. No debería haber ninguna presión indebida en el cerebro. No debes pelear o luchar con la mente violentamente.

Siéntate en una postura confortable. Relaja todos los músculos del cuerpo. No

debería haber ni actividad muscular, ni emocional, ni nerviosa, ni mental. Aquieta la mente. Silencia los pensamientos que surjan. Calma las emociones. Pon freno al proceso del pensamiento. No concedas ninguna atención a los pensamientos intrusos. Haz esta sugerencia a la mente: "No me preocupa que estén ahí o no estén." En otras palabras, sé indiferente. Los pensamientos intrusos abandonarán pronto la factoría mental. No causarán ningún problema. Este es el secreto de la disciplina mental. La mejoría en la concentración será visible sólo poco a poco. No te desanimes de ningún modo. Sé regular en tu práctica. No la abandones ni siquiera por un día. El Señor Jesús dice: "*Vaciate a ti mismo y Yo te llenaré.*"

Este proceso de vaciar todos los pensamientos debe intentarse después que hayas logrado algún poder de concentración. Consérvate siempre en un estado positivo. Cuando desees concentrarte en alguna parte del trabajo que tengas que hacer con cuidado, puedes también utilizar toda tu fuerza de voluntad e imaginación. La imaginación ayuda a la concentración.

El exceso en la práctica de ejercicio físico, en charlar, comer, en mezclarse con personas indeseables, el demasiado caminar, son causa de que la mente se distraiga. Aquellos que practican concentración deberían abandonar estas cosas. Cualquier trabajo que realices hazlo con concentración perfecta. Nunca abandones el trabajo sin haberlo terminado completamente.

Aun cuando la mente huya durante la concentración no te preocupes. Déjala correr. Lentamente tráela al objeto de tu concentración. Al comienzo la mente puede huir cincuenta veces; dos años de práctica reducirán el número a veinte; otros tres años de continua y persistente práctica la reducirán a cero. Entonces la mente estará completamente fija en la conciencia divina. No huirá aun cuando trates de que así lo haga. Esta es la experiencia práctica de aquellos que han alcanzado el dominio completo sobre sus mentes.

Aujuna tenía una maravillosa concentración. Aprendió el arte del tiro de Dronacharya. Un pájaro muerto fue atado a un poste de tal modo que su reflejo era proyectado sobre un estanque de agua justo debajo sobre el piso. Aujuna vio el reflejo del pájaro en el estanque y apuntó con éxito a dar al ojo derecho del pájaro atado al poste de arriba.

Napoleón tenía un gran poder de concentración. Se dice que poseía completo control sobre sus pensamientos. Podía tomar un pensamiento de una de las casillas de su cerebro, permanecer en ese pensamiento por tanto tiempo como deseara y luego devolverlo a su casilla. Tenía un cerebro singular con casillas "individuales".

Algunos psicólogos occidentales sostienen que: "*Se puede lograr que la mente que vaga sin objeto se mueva dentro de un círculo pequeño y limitado solamente por la práctica de la concentración. No se puede fijar sólo en un punto. Si se fijara en un solo punto, tendría lugar la inhibición de la mente. Moriría. Nada se puede lograr cuando hay inhibición de la mente. Así, pues, no hay ningún beneficio en inhibir la mente.*". Esto no es correcto. El completo control mental se puede lograr cuando todas las olas-pensamientos son extirpadas completamente. El yogi obra maravillas por su estado de fijación mental. Conoce los tesoros secretos del alma con la ayuda de la poderosa y toda penetrante luz generada por la fijación mental. Después que se alcanza la fijación mental (Ekagrata), tienes que lograr la restricción total (Nirodha). En este estado todas las modificaciones se calman completamente. La mente queda totalmente en blanco. Luego, el yogi, también des-

truye la mente en blanco identificándose a sí mismo con el Purusha Supremo, Alma o Ser, de quien la mente toma su luz. Entonces logra omnisciencia y emancipación final (Kaivalya). Estas son cosas en chino para nuestros psicólogos occidentales. Andan a tientas en la oscuridad. No tienen idea del Purusha que observa las actividades de la mente.

El hombre es un complejo animal social. Es un organismo biológico; caracterizado por la posesión de ciertas funciones fisiológicas, tales como la circulación de la sangre, la digestión, respiración, excreción, etc. También está caracterizado por la posesión de ciertas funciones psicológicas tales como el pensamiento, la percepción, la memoria, la imaginación, etc. Ve, piensa, gusta, huele y siente. Filosóficamente hablando, es la imagen de Dios. Y no sólo eso, es Dios mismo. Perdió su divina gloria por probar el fruto del árbol prohibido. Puede volver a ganar su perdida divinidad por la disciplina mental y la práctica de la concentración.

9. *Yoga Prasnotari*

P. ¿En qué se puede uno concentrar?

R. Concéntrate en una forma concreta al principio, sobre la forma del Señor Krishna, con la flauta en la mano, o en la forma del Señor Vishnu con la caracola, disco, maza y loto en sus cuatro manos.

P. Un hombre me dijo que mirase constantemente en un espejo, al punto medio entra las dos cejas de la imagen de mi cara. ¿Puedo hacerlo?

R. Puedes. Es un modo de concentración. Pero aférrate a un solo método, a la imagen de Rama. Puedes crecer espiritualmente cuando te concentres sobre su forma divina y medites en sus cualidades.

P. ¿Por qué la gente se concentra en Saligram?

R. Porque ha logrado el poder de inducir la concentración fácilmente.

P. Me estoy concentrando en el Trikuti, en la forma del OM y en el sonido. ¿Es correcto lo que hago?

R. Es correcto. Asocia la idea de pureza, Sat-Chit-Ananda, perfección, etc., con OM. Siente que eres conciencia todo penetrante. Esta clase de Bhava es necesaria.

P. ¿Qué puedo hacer para tener profunda concentración mental?

R. Desarrolla Vairagya mental intensa. Aumenta el tiempo de la práctica. Siéntate solo. No te mezcles con personas indeseables. Observa Mouna por tres horas. Toma leche y frutas por la noche. Tendrás profunda concentración mental; te lo aseguro.

P. El discípulo necesita palabras de ánimo. A menudo desea estar en contacto con su Gurú. Es por eso que lo molesto siempre. ¿Puedo preguntarle ahora cómo aumentar el poder de la concentración?

R. Puedes escribirme a menudo. La molestia tiene que ver con la mente. La paz está siempre con aquel que vive en el Atma, aquel que ha trascendido la mente. Las perturbaciones, problemas y aflicciones difícilmente pueden tocar a una persona que viva en el espíritu. La concentración aumenta reduciendo tus necesidades y deseos, observando silencio (Mouna) dos horas diarias, permaneciendo en reclusión en una habitación tranquila por el mismo tiempo, por la práctica del Pranayama, la oración, aumentando el número de veces que meditas en la tarde y en la noche, haciendo Vichara, etc.

P. ¿Puede el Japa traer la concentración?

R. Sí, practica Manasik Japa.

P. Cuando trato de concentrarme en el Trikuti, me da un ligero dolor de cabeza. ¿Hay algún remedio para esto?

R. No luches con la mente. No hagas un esfuerzo violento cuando te concentres. Relaja todos los nervios, músculos y cerebro. Practica una concentración suave y de modo natural. Esto quitará la presión indebida y consecuentemente el dolor de cabeza.

P. La mente es todavía voluble y la carne débil en mí. Los intentos de concentrarme tienen éxito alguna vez, pero a menudo terminan en desilusión. La purificación de la mente no es fácil. ¿Qué me sugiere?

R. Tu Vairagya no es intenso. Desarrolla Vairagya. Practica Sadhana intensamente. Aumenta el período de meditación a cuatro horas. Reduce tu actividad (Vyavahara). Reclúyete por tres meses en Rishikesh o Uttarakasi. Observa Mouna por tres meses completos. Tendrás una concentración y meditación maravillosas.

P. ¿Por qué el Yogi que hace el Shakti Sanchar sobre su discípulo, le pide que abandone todas las demás Sadhanas?

R. Para desarrollar fe intensa, constancia en el sendero y una devoción única y singular en una sola forma de yoga.

P. Estoy practicando Japa durante dos horas diarias y Pranayama por media hora. ¿Puedo tener Ekagrata y Tanmayata en dos o tres años?

R. Sí. Puedes, si eres puro y sincero en tu Sadhana.

1. La atención

Debes demostrar gran interés en la práctica de la concentración. Sólo entonces, toda tu atención será dirigida hacia el objeto sobre el que deseas concentrarte. No puede haber verdadera concentración sin que se muestre un grado notable de interés y atención por parte del practicante. Debes saber lo que significan estas dos palabras.

La atención es la firme aplicación de la mente. Es enfocar la conciencia sobre algún objeto elegido. Por medio de la atención puedes desarrollar tus facultades y capacidades mentales. Donde hay atención hay también concentración. La atención debe cultivarse gradualmente. No es un proceso especial. Es todo el proceso mental en uno de sus aspectos.

La percepción lleva siempre consigo la atención. Percibir es atender. Por la atención obtienes un conocimiento claro y distinto de los objetos. La energía entera está enfocada sobre el objeto hacia el que se dirige la atención. Se logra una información total y completa. Mientras dura la atención todos los rayos disipados de la mente se recogen. Se logra una impresión más profunda de cualquier cosa en la mente. Si tienes buena atención puedes atender exclusivamente a lo que tengas entre manos. Un hombre atento tiene muy buena memoria. Es muy vigilante y circunspecto. Está siempre listo y alerta.

La atención juega un gran papel en la concentración. Es la base de la voluntad. Cuando es propiamente guiada y dirigida hacia el mundo interno con el propósito de la introspección, analizará la mente e iluminará muchos hechos asombrosos para ti.

La atención es enfocar la conciencia. La atención (avadhana) desempeña una parte importante en la concentración. Es uno de los signos de una voluntad entrenada. Se encuentra en hombres de mentalidad fuerte. Es una facultad rara. La Brahmacharya desarrolla este poder maravillosamente. Un yogi que posea esta facultad puede fijar la mente sobre un objeto desagradable por un largo período. Es fácil sujetar la mente sobre un objeto que le guste. La atención puede cultivarse y desarrollarse por una práctica persistente. Todos los grandes hombres del mundo que han alcanzado la grandeza, se han elevado hasta ella por medio de esta facultad.

Pon tu atención entera sobre cualquier cosa que tengas que hacer en un momento dado. Practica la atención sobre tareas desagradables de las que has estado huyendo por poco gratas. Pon interés sobre objetos e ideas que no lo tienen. Mantenlos delante de tu mente. El interés se manifestará lentamente. Muchas debilidades mentales desaparecerán. La mente se volverá cada vez más fuerte.

Si analizas cuidadosamente las funciones u operaciones mentales, no puede destacarse ningún proceso y llamarlo atención. Es imposible separar la atención como una función diferente. Observa algo; entonces estás atento.

La atención pertenece a cada estado de conciencia y está presente en todos los campos de la conciencia. Un estudiante atento en el sendero espiritual puede escuchar (Sravana) los Srutis de un modo eficiente. El oficial militar dice "atención", y el soldado está listo con su arma a cumplir sus órdenes. Sólo un soldado atento puede dar en el blanco. Nadie puede tener éxito en ningún propósito, sea temporal o espiritual, sin atención.

Hay yogis que pueden hacer ocho, diez, o aun cien cosas a la vez. Esto no es extraño. Todo el secreto consiste en que Dios han desarrollado su atención hasta un grado nota-

ble. Todos los grandes hombres del mundo poseen esta facultad en diversos grados.

La atención es de dos clases: atención externa y atención interna. Cuando la atención se dirige hacia los objetos exteriores, se llama atención externa. Cuando se dirige internamente con la mente sobre objetos mentales o ideas, se conoce como atención interna.

Hay también otras dos clases de atención: voluntaria e involuntaria. Cuando la atención se dirige hacia algún objeto externo por un esfuerzo de la voluntad, se llama atención voluntaria. Cuando tienes una voluntad expresa para atender a esto o aquello, se llama atención voluntaria. El hombre comprende porque percibe. Está implicada alguna atención deliberada, incentivo, meta o propósito. La atención voluntaria necesita esfuerzo, voluntad, determinación y algún entrenamiento mental. Esto se cultiva por la práctica y la perseverancia. Los beneficios derivados de la práctica de la atención son incalculables. La atención involuntaria es muy común. No requiere ninguna práctica. No hay esfuerzo de la voluntad. La atención es inducida por la belleza y atractivo de la naturaleza del objeto. Los individuos perciben sin saber por qué y sin ninguna instrucción. Los niños pequeños tienen este poder de la atención involuntaria en un grado mayor que el adulto ya desarrollado.

Si el hombre no es observador, no es atento. Si observa algo, se dice que está atento. La intención, propósito, esperanza, expectación, deseo, creencia, anhelo, conocimiento, objetivo, meta y necesidad sirven para determinar la atención. Tendrás que anotar cuidadosamente el grado, duración, rango, formas, fluctuaciones y conflictos de la atención.

Hay gran atención si el objeto es muy agradable. Tendrás que crear interés. Entonces habrá atención. Si la atención disminuye, cámbiala a otro objeto agradable. Por un entrenamiento paciente puedes también dirigir la mente a que atienda a un objeto desagradable por el interés creado. Entonces tu voluntad se fortalecerá.

Si observas cuidadosamente te darás cuenta que observas diferentes objetos en diferentes momentos. Esta percepción de ahora, un objeto y luego otro, cuando las condiciones físicas son constantes, se conoce como fluctuación de la atención. La atención está cambiando. Los objetos mismos cambian o fluctúan, pero no hay fluctuación en el individuo mismo que está observando. La mente no ha sido entrenada para mantener una atención prolongada. Se llega a cansar con la monotonía y quiere correr hacia algún otro objeto placentero. Tú puedes decir: "Voy a atender a una sola cosa", pero pronto te darás cuenta de que aun cuando lo intentes con muchas ganas, repentinamente percibirás alguna otra cosa. La atención oscila.

El interés desarrolla la atención. Es difícil fijar la mente en un objeto sin interés. Cuando un profesor está dando una conferencia, cuando el tema es abstracto y metafísico, mucha gente abandona el salón porque no puede atender a un tema que no es interesante. Pero si el mismo profesor canta y cuenta algunas historias interesantes y conmovedoras, toda la gente lo escucha con la atención absorta. Hay un silencio profundo. Los conferenciantes deberían conocer el arte de atraer la mente del auditorio. Tendrán que cambiar el tono; hablar con fuerza y énfasis. Tendrán que observar la audiencia y ver si están o no atentos. Tendrán que cambiar el contenido del tema por un momento y poner en medio algunas bonitas historias e ilustraciones adecuadas. Deberán observar a los oyentes directamente a los ojos. Tantas cosas son necesarias si uno quiere ser un orador de éxito, si se pretende que los oyentes estén atentos.

Napoleón, Gladstone, Arjuna y Jnanadeva tenían todos un maravilloso poder de atención. Podían fijar sus mentes en cualquier objeto. Todos los científicos y ocultistas

poseen atención en un alto grado. La cultivan por la práctica, paciente, regular y sistemática. Un juez y un cirujano pueden obtener éxito seguro en sus respectivas profesiones, sólo cuando están dotados del poder de la concentración en alto grado.

Cuando hagas cualquier trabajo, sumérgete en él. Olvídate de ti mismo. Concéntrate en el trabajo. Silencia los demás pensamientos. Cuando hagas algo no pienses en ninguna otra cosa. Si estudias un libro, no pienses en otro. Fija tu mente con firmeza como el fabricante de flechas que no tenía conciencia de lo que ocurría a su alrededor. Los científicos eminentes están tan ocupados con sus experimentos e investigaciones en sus laboratorios, que hasta se olvidan de comer durante días.

Se dice que un sabio, cierta vez estaba muy absorbido en su investigación. Su mujer, que residía en otro lugar, fue víctima de una desgracia y entró precipitadamente en el laboratorio derramando lágrimas. Cosa extraña, el sabio no se inmutó. Estaba tan atento a su trabajo que no reparó que se trataba de su mujer; le dijo: Señora, llore usted un poco más a fin de hacerle el análisis de sus lágrimas.

Una vez un caballero invitó a Sir Isaac Newton a cenar. Newton llegó al bungalow de su anfitrión y tomó asiento en la sala de estar. El caballero se olvidó completamente de Newton, cenó y se fue a la cama. Newton estaba entretenido y absorto en su interior pensando en algún punto importante de la ciencia. No se movió de su asiento. Se olvidó por completo de su cena y permaneció en la misma silla como una estatua durante largo tiempo. A la mañana siguiente el anfitrión vio a Newton en la sala de estar y sólo entonces se dio cuenta de que había invitado a Newton a cenar. Se sintió triste por su olvido y se disculpó ante Sir Isaac con voz humilde. ¡Qué maravilloso poder de atención tenía Sir Isaac Newton! Todos los genios poseen este poder en grado infinito.

De acuerdo con el profesor James atendemos a las cosas porque son muy interesantes. Pero el profesor Pillsbury es de la opinión de que las cosas son interesantes porque atendemos a ellas, o porque deseamos atender a ellas.

Por la práctica constante y el siempre renovado esfuerzo de atención a un tema que, era seco y sin interés al principio, puede convertirse en interesante cuando lo dominas y aprendas su significado y utilidad. El poder de concentrar tu atención sobre el tema puede fortalecerse. Cuando te suceda una gran desgracia, o cuando pases revista a cierta línea de conducta para encontrar la causa del fracaso, esto puede tomar posesión de tu mente a tal grado que ningún esfuerzo de la voluntad puede hacerte cesar de pensar en ello. Cuando un libro está en proceso de preparación, y tiene que ser terminado, el trabajo sigue adelante aun con pérdida del sueño, y eres incapaz de alejarte de él. La atención que comenzó siendo voluntaria ha tomado completa posesión del campo de la conciencia.

Si posees fuerte poder de concentración, cualquier cosa que la mente reciba será impresa profundamente. Solamente un hombre atento puede desarrollar su voluntad. Una mezcla de atención, aplicación e interés pueden obrar maravillas. No existe ninguna duda sobre esto. Un hombre de inteligencia normal con una atención altamente desarrollada puede producir más trabajo que un gran intelectual que tenga una atención pobre. El fracaso en cualquier cosa se debe principalmente a la falta de atención. Si atiendes a una sola cosa cada vez tendrás un profundo conocimiento de ese tema en sus diversos aspectos. El hombre mundano ordinario no entrenado generalmente atiende a varias cosas a la vez. Permite que muchas cosas traspasen las puertas de su factoría mental. Esta es la razón por la cual tiene una mente nebulosa y confusa. No tiene claridad de pensamiento. No puede

realizar los procesos de análisis y síntesis. Está desconcertado. No puede expresar sus ideas con claridad. Mientras que el hombre disciplinado puede atender exclusivamente a un tema por tanto tiempo como guste. Extrae una información completa y detallada sobre un tema u objeto y luego emprende otro. La atención es una facultad importante del Yogi.

No puedes atender a dos objetos diferentes a la vez. La mente sólo puede atender a una sola cosa al mismo tiempo. Porque se mueve a unas velocidades tan tremendas hacia adelante y hacia atrás, que piensas que la mente puede atender a varias cosas al mismo tiempo. No puedes ver y oír al mismo tiempo. Pero esta ley no se puede aplicar a un Yogi desarrollado. Un Yogi desarrollado puede hacer varias cosas simultáneamente porque su voluntad no está separada de la Voluntad Cósmica que es todo poderosa.

2. La práctica de la concentración

Fija la mente en algún objeto; sea en el interior del cuerpo o fuera de él. Mantenla firmemente allí por algún tiempo. Esto es concentración. Tendrás que practicarlo diariamente.

Purifica primero la mente por la práctica de la conducta correcta y luego emprende la práctica de la concentración. La concentración sin pureza mental carece de valor. Hay algunos ocultistas que poseen concentración. Pero no tienen buen carácter; es por ello que no hacen ningún progreso en la vida espiritual.

Aquel que tiene una postura firme y ha purificado sus nervios y su envoltura vital por la práctica constante del control de la respiración será capaz de concentrarse fácilmente. La concentración será intensa si quitas todas las distracciones. Un verdadero célibe que ha preservado todas sus energías, tendrá una concentración maravillosa.

Algunos estudiantes alocados e impacientes emprenden la concentración inmediatamente sin someterse, de ninguna manera, a ningún entrenamiento ético preliminar. Este es un error muy serio. La perfección ética es una cuestión de suma importancia.

Puedes concentrarte internamente en cualquiera de los siete centros de energía espiritual. La atención juega una parte muy prominente en la concentración. Aquel que ha desarrollado sus poderes de atención tendrá buena concentración. Un hombre que está lleno de pasión y de toda clase de fantásticos deseos puede difícilmente concentrarse sobre cualquier tema u objetivo aunque sólo sea un segundo. Su mente estará saltando como un mono.

Aquel que ha logrado la abstracción (interiorización de los sentidos, retirándolos de los objetos) tendrá buena concentración. Tendrás que marchar por el sendero espiritual paso a paso, estado a estado. Deja que la base de la conducta correcta, las posturas, la regulación del aliento y la abstracción sea aquello con lo que comiences. Solamente entonces tendrá éxito la superestructura de la concentración y la meditación.

Deberías ser capaz de visualizar el objeto de la concentración muy claramente aun en su ausencia. Tendrás que evocar la imagen mental en un momento de atención. Si tienes concentración podrás hacer esto sin mucha dificultad. En el estado primero de la práctica, te puedes concentrar en el tick-tack de un reloj o en la llama de una vela o en cualquier otro objeto que sea agradable a la mente. Esto es concentración concreta. No hay concentración sin algo sobre lo que descansa la mente. Al principio la mente puede ser fijada en cualquier

objeto que sea agradable. Es muy difícil, al principio, fijar la mente sobre un objeto que le disguste.

Siéntate en la postura del loto (Padmasana) con las piernas cruzadas. Fija la mente en la punta de la nariz. Esto se llama visión nasal. No hagas ningún esfuerzo violento. Mira con suavidad la punta de la nariz. Practica por un minuto al comienzo. Gradualmente aumenta el tiempo a media hora o más. Esta práctica da firmeza a la mente. Desarrolla el poder de concentración. Aun cuando camines, puedes seguir haciendo la práctica. Siéntate en la postura del loto y fija la mente entre las dos cejas. Haz esto con suavidad por medio minuto. Luego gradualmente aumenta el tiempo a media hora o más. No debe existir la menor violencia en la práctica. Esto hace desaparecer la agitación mental y desarrolla la concentración. Esto se conoce como visión frontal. Puedes elegir la visión nasal o la frontal de acuerdo a tu gusto temperamento o capacidad.

Si quieres aumentar tu poder de concentración tendrás que reducir tus actividades mundanas. Tendrás que observar voto de silencio cada día por dos o más horas.

Practica concentración hasta que la mente esté bien estabilizada en el objeto de la concentración. Cuando la mente huya del objeto tráela de vuelta a él nuevamente.

Cuando la concentración es profunda e intensa, los otros sentidos no pueden operar. Aquel que practica concentración por tres horas diariamente tendrá un tremendo poder psíquico. Tendrá un fuerte poder de voluntad.

3 Concentración en todos los aspectos de la vida.

La concentración es una cualidad muy importante para el principiante en el sendero espiritual. También es necesaria en todos los aspectos de la vida. Un hombre sin concentración es un fracaso en la vida.

La concentración en un sentido espiritual significa la fijación de la mente en un solo punto. Consiste en fijar la propia mente sobre el Ishta Devata o la deidad que hemos escogido. Para lograr la concentración tienes que alejar todos los pensamientos mundanos inútiles. Debes estar completamente libre de todos los bajos deseos de una naturaleza mundana. Debes sustituirlos por pensamientos divinos.

La meditación sigue a la concentración. El Samadhi, a la meditación. El estado de Jivanmukti, al logro del Nirvikalpa Samadhi, que está libre de todos los pensamientos de dualidad. Jivanmukti conduce a la emancipación de la rueda de nacimientos y muertes. Así, pues, la concentración es la primera cosa y la más importante que un Sadhaka o aspirante debería adquirir en el sendero espiritual.

Cada pequeño acto demanda concentración y toda tu atención. Si quieres pasar un hilo por el ojo de una aguja tendrás que quitar todas las hebras que no están unidas. Entonces tendrás que hacer una sola hebra y con gran cuidado y atención pasar el hilo por la aguja.

Cuando escales una montaña o descendas una pendiente muy inclinada tendrás que ser muy cuidadoso. De otro modo podrías tener un desliz y caerías al profundo abismo. Si cuando vas en bicicleta, hablas con tus amigos por el camino, puede atropellarte un coche. Si estás distraído cuando caminas por la carretera, chocarás contra una piedra y te caerás. Un barbero descuidado cortará la nariz de su cliente. Un planchador descuidado

quemará la ropa de su señor. Un aspirante dormido se dará de cabeza contra la pared o caerá al suelo. Así, pues, tendrás que desarrollar la atención. La atención lleva a la concentración.

Fija la mente en el trabajo que tengas entre manos. Ponte con alma y corazón a ello. No importa que peles un plátano o exprimas un limón. No hagas nunca nada a la buena de Dios. Nunca tomes tus comidas a la carrera. Sé calmado y paciente en todas tus acciones. Nunca llegues a conclusiones apresuradas. No hagas nunca nada atropelladamente. Ningún trabajo puede ser hecho con éxito sin calma y concentración. Aquellos que han alcanzado el éxito y se han hecho grandes poseían esta virtud indispensable.

Tendrás éxito en todo lo que intentes. No fracasará nunca si puedes trabajar con perfecta atención y concentración.

Cuando te sientes a orar y meditar no pienses nunca en el trabajo de tu oficina. Cuando trabajes en la oficina no pienses nunca en el niño que está enfermo o en cualquier trabajo de tu casa. Cuando te bañes no pienses en el juego. Cuando te sientes a comer, no pienses en el trabajo pendiente en la oficina. Debes entrenarte atendiendo al trabajo con perfecta fijeza. Puedes desarrollar fácilmente tu poder de voluntad y tu memoria. La concentración es la llave maestra que abre las puertas de la victoria. Si a un hombre ordinario le lleva una hora hacer un trabajo, un hombre de buena concentración lo realizará en media hora y con mayor eficiencia que el primero. Te convertirás en un hombre poderoso.

Es necesario que conozcas muy bien la ciencia de la relajación mental. Tendrás que ser capaz de eliminar los demás pensamientos de la mente y pensar sólo en el descanso. Deberás considerarte como si estuvieras muerto. Mentalmente repite los nombres del Señor y piensa en el aspecto Ananda de sus atributos. No tendrás sueños. Descansarás con un sueño dichoso. Te recuperarás muy fácilmente. Aun cuando duermas dos horas te sentirás muy vigoroso.

4. El punto importante del yoga de la concentración

Es muy difícil decir dónde termina la concentración y dónde comienza la meditación. La meditación sigue a la concentración. Purifica primero la mente por la práctica de Yama y Niyama. Luego emprende la práctica de Dharana. La concentración sin pureza no tiene ningún valor.

La concentración es estabilidad mental. Si quitas todas las causas de distracción, tu poder de concentración aumentará. Un verdadero Brahmachari que ha preservado su Virya (energía seminal) tendrá una maravillosa concentración. La atención desempeña una parte importante en la concentración. Aquel que ha desarrollado su poder de atención tendrá buena concentración. Deberías ser capaz de visualizar claramente el objeto de la concentración aun en su ausencia. Deberías evocar la imanen mental en un instante. Si tienes buena práctica de concentración, puedes hacer esto sin dificultad. Aquel que ha logrado éxito en Pratyahara (abstracción) retirando los Indriyas de los diversos objetos, logrará buena concentración. Tendrás que marchar por el sendero espiritual paso a paso, estado a estado. Comienza por la base de Yama (conducta correcta), Niyama, Asana (postura), Pranayama y Pratyahara. Sólo entonces la superestructura de Dharana (concentración), Dhyana (meditación) y Samadhi tendrá éxito.

Asana es Bahiranga Sadhana (externa); Dhyana es Antaranga Sadhana (interna).

Cuando se compara con Dhyana y Samadhi, aún Dharana es Bahiranga Sadhana. Aquel que tiene una Asana estable y ha purificado los Yoga-Nadis y el Pranamaya Kosha (envoltura vital) por medio del Pranayama, será capaz de concentrarse fácilmente. Puedes concentrarte internamente en cualquiera de los siete plexos o Chakras, o centros de energía espiritual: Muladhara, Svadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ama y Sahasrara, o en la punta de la nariz, o en la punta de la lengua, o externamente en la imagen de cualquier Devata: Hari, Hara, Krishna o Devi. Puedes concentrarte en el tictac del reloj, o en la llama de la vela, o en un punto negro en la pared, en un lápiz, en una rosa, o cualquier objeto que sea agradable. Esto es concentración concreta (Sthoola). No puede haber concentración sin algo sobre lo que la mente descansa. La mente puede ser fijada fácilmente en un objeto placentero tal como en un jazmín, un mango, una naranja o un amigo querido.

Es difícil al principio fijar la mente en cualquier objeto que le disguste, tal como la materia fecal, una cobra, un enemigo, una cara fea, etc. Practica concentración hasta que la mente quede bien establecida en el objeto de la concentración. Cuando la mente huye de él, vuélvela una y otra vez al objeto. El Señor Krishna dice: en el Gita: *"Tan a menudo como la mente inestable y oscilante huya, domínala y tráela de nuevo bajo el control del Ser."*

Si quieres aumentar tu poder de concentración, tendrás que reducir tus actividades mundanas (Vyavahara-Kshaya). Tendrás que observar Mouna (voto de silencio) también por dos horas al día. Un hombre cuya mente esté llena de pasión y de toda clase de fantásticos deseos difícilmente puede concentrarse aunque sólo sea un segundo. Su mente estará saltando como una pelota. Regula y domina el aliento. Somete los sentidos y fija la mente en un objeto agradable. Asocia las ideas de santidad y pureza con el objeto.

Puedes concentrarte en el espacio entre las dos cejas (Trikuti); en los sonidos místicos (Anahata Dhvani) que oigas en tu oído derecho; en un dibujo del OM. La imagen del Señor Krishna con la flauta en sus manos y la imagen del Señor Vishnu con la concha, el disco, la maza y el loto son muy adecuadas para la concentración. Puedes concentrarte en una fotografía de tu Gurú o de cualquier santo. Los vedantistas tratan de fijar la mente en el Atman, el Ser Interno. Esta es su Dharana.

Dharana es el Sexto Paso o miembro del Ashtanga Yoga o Raja Yoga de Patanjali Maharshi. En Dharana tendrás solamente un Vritti u ola en el lago de la mente. La mente asume la forma de un solo objeto. Todas las demás operaciones de la mente están suspendidas o detenidas. Aquel que pueda practicar verdadera concentración por media o una hora, logrará enormes poderes psíquicos. Su voluntad también será muy poderosa.

Cuando los Hatha Yogis concentran sus mentes en Sahasrara o los seis soportes (los Sat-Chakras), concentran también sus mentes en las deidades que los presiden: Ganesha, Brahma, Vishnu, Rudra, Ishwara y Sadasiva. Controlan la respiración por el Pranayama. Someten los Indriyas por medio de Pratyahara y luego fijan la mente bien en Saguna o en Nirguna Brahman. De acuerdo con la Escuela-Ata Yogi, un yogi que pueda suspender su respiración por Kumbhaka durante veinte minutos, puede tener muy buena Dharana. Tendrá una mente muy tranquila. Pranayama estabiliza la mente, quita Vikshepa (distracción y aumenta el poder de concentración). Aquellos que practican Khechari Mudra, cortando el frenillo de la lengua, alargándola y fijándola en el agujero detrás del paladar hacia arriba, tendrán buena Dharana.

Aquellos que practican concentración evolucionan rápidamente. Pueden hacer cualquier trabajo con exactitud científica y gran eficiencia. Lo que otros hacen y leen en

seis horas, puede ser hecho por alguien que tenga concentración, en media hora. La concentración purifica y calma las emociones que surgen. Fortalece la corriente del pensamiento y clarifica las ideas. La concentración también ayuda a un hombre en su progreso material. Tendrá muy buen rendimiento en su trabajo, en la oficina, o en sus negocios. Lo que antes era nebuloso y confuso, se vuelve claro y definido. Lo que era difícil, se hace fácil ahora y lo que antes era complejo, intrincado y oscuro, se vuelve fácilmente comprensible. Puedes lograr cualquier cosa por medio de la concentración. Nada es imposible para un hombre que practica regularmente la concentración. Es muy difícil practicar la concentración cuando tienes hambre o cuando estás sufriendo una enfermedad aguda. Aquel que practique la concentración tendrá muy buena salud y una visión mental muy clara.

Retírate a una habitación tranquila; siéntate en Padmasana. Cierra los ojos. Mira lo que sucede cuando te concentras en una manzana. Puedes pensar en su color, forma, tamaño y sus diferentes partes, tales como la piel, la pulpa, las semillas, etc. Puedes pensar en los lugares (Australia o Cachemira) desde donde se importa; en su gusto ácido o dulce y sus efectos sobre el sistema digestivo y la sangre. Por la ley de asociación, las ideas sobre otros frutos pueden tratar de entrar. La mente puede entretenerse con otras ideas extrañas. Puede comenzar a vagar de aquí para allá. Puede pensar en verse un amigo en la estación de ferrocarril a las cuatro de la tarde. Puede estar juzgando un suceso desagradable que ocurrió en día anterior. Debes tratar de tener una línea definida de pensamiento. No debes permitir que entren otros pensamientos que no están conectados con el objeto entre manos. Tendrás que luchar fuertemente para obtener éxito en este sentido. La mente tratará por todos los medios de correr por los viejos surcos y tomar su antigua carretera familiar o su viejo y trillado sendero. El intento es algo así como subir cuesta arriba. Te alegrarás cuando consigas algún éxito en la concentración.

Del mismo modo que las leyes de gravitación, cohesión, etc., operan en el plano físico, así también leyes definidas de pensamiento tales como la ley de la continuidad, etc., operan en el plano mental o mundo del pensamiento. Aquellos que practican la concentración deberían comprender completamente estas leyes. Cuando la mente piensa en un objeto, puede pensar en sus cualidades y también en sus partes. Cuando piensa en una causa, puede también pensar en su efecto.

Si lees varias veces con concentración el Bhagavad-Gita, el Ramayana, o el onceavo Skanda del Bhagavata, obtendrás ideas nuevas cada vez. Por medio de la concentración obtendrás una visión interior penetrante. Los sutiles significados esotéricos brillarán en el campo de la conciencia mental. Comprenderás las profundidades internas del significado filosófico. Cuando te concentres en cualquier objeto no luches con la mente. Evita la tensión en todas partes, sea en el cuerpo o en la mente. Piensa sin tensión y de un modo continuo en el objeto. No permitas que la mente huya.

Si las emociones te molestan durante la concentración no te preocupes por ellas. Pasarán pronto. Si tratas de desviarlas, tendrás que utilizar tu fuerza de voluntad. Ten una actitud indiferente. El vedantista usa la fórmula: "No me preocupo. Marchaos. Yo soy Sakshi (el testigo de las modificaciones mentales)", para desviar las emociones. El Bhakta simplemente ora y la ayuda viene de Dios.

Entrena la mente en la concentración de diversos temas, materiales y sutiles, de varios tamaños. A su debido tiempo se formará un fuerte hábito de concentración. Cuando leas un libro, hazlo concentradamente. No hay ninguna utilidad en pasar las páginas de

modo apresurado. Lee una página en la Gita. Cierra el libro. Concéntrate en lo que has leído. Encuentra líneas paralelas en el Mahabharata, Los Upanishads y el Bhagavata. Compara y contrasta.

Para un neófito la práctica de la concentración es desagradable y cansada al principio. Tiene que abrir nuevos surcos en la mente y el cerebro. Después de algunos meses tendrá mucho interés en la concentración. Disfrutará de una nueva clase de felicidad, la concentración-Manda. Se sentirá inquieto si no disfruta esta nueva clase de felicidad, aunque sea un día. Concentración es el único modo de liberarse de las miserias del mundo y sus tribulaciones. Tu único deber es practicar la concentración. Has tomado este cuerpo físico para practicar la concentración y a través de ella realizar el Ser. La caridad, Rajasuya Yajna no son nada cuando se comparan con la concentración. Son juguetes tan sólo.

Por Vairagya, Pratayahara y la práctica de la concentración, los disipados rayos de la mente dispersa son recogidos lentamente. A través de la práctica continuada se logra fijarla. ¡Qué feliz y fuerte es aquel yogi que tiene una mente concentrada! Puede producir enorme trabajo en un abrir y cerrar de ojos.

Aquellos que practican concentración una vez sí y otra no, tendrán una mente firme sólo ocasionalmente. Algunas veces la mente comenzará a oscilar y será totalmente inadecuada para la práctica. Tienes que tener una mente que te obedezca todo el tiempo sinceramente y que lleve a cabo tus órdenes del mejor modo posible en cualquier momento. La firme y sistemática práctica del Raya Yoga hará la mente muy obediente y fiel.

Hay cinco Yoga-Bhumikas o estados de la mente: Kshipta (distráida), Mudha (torpe), Vikshipta (ligeramente agitada), Ekagra (concentrada), Niraddha (controlada o bien retenida). Por la práctica gradual y bien regulada de la concentración diaria, los rayos de la mente inestable son recogidos. Queda concentrada. Eventualmente se logra someterla adecuadamente. Queda bajo el debido control.

Si el aspirante persigue lo que no es adecuado, su progreso será penoso y lento. Aquel que persigue el sendero correcto obtiene un fácil progreso y una intuición rápida. Aquel que tiene Samskaras espirituales realiza un progreso fácil. Para aquel cuya naturaleza actual está corrompida y cuyas facultades de control son débiles, el progreso es difícil y la intuición lenta. Pero para aquel de agudas facultades de control, el progreso es fácil y la intuición rápida. En uno, la intuición, vencida por la ignorancia, es lenta; en otros, la intuición no vencida, es rápida.

5. Ejercicios de concentración

I. Pídele a tu amigo que te enseñe algunas cartas de juego. Inmediatamente después de la exposición, describe las formas que has visto. Da el número, nombre, etc., tal como el rey de tréboles, diez de pique, reina de carreaux, etc.

II. Lee dos o tres páginas de un libro. Luego cierra el libro. Ahora atiende a lo que has leído. Abandona todo pensamiento que te distraiga. Enfoca tu atención cuidadosamente. Permite a la mente, asociar, clasificar, agrupar, combinar y comparar. Obtendrás entonces un conocimiento e información sobre el tema.

El mero pasar la vista sobre las páginas inadvertidamente no es de ninguna utilidad. Hay estudiantes que leen un libro en unas pocas horas. Si les pides que reproduzcan

algunos puntos importantes del libro, eludirán la cuestión. Si atiendes al tema entre manos muy cuidadosamente, recibirás una impresión clara y fuerte. Si las impresiones son fuertes tendrás muy buena memoria.

III. Siéntate en tu postura de meditación favorita a unos treinta centímetros de un reloj. Concéntrate en el tictac lentamente. Siempre que la mente corra, una y otra vez, trata de oír el sonido. Mira tan sólo por cuánto tiempo puede la mente permanecer fija continuamente en el sonido.

IV. Siéntate de nuevo en tu Asana favorita. Cierra los ojos. Cierra tus oídos con los pulgares o tápalos con algodón. Trata de oír los sonidos Anahata (sonidos místicos). Oirás varias clases de sonidos, tales como la flauta, violín, timbal, el trueno, caracola, campanas, el zumbido de una abeja, etc. Trata de escuchar los sonidos burdos primero. Escucha una sola clase de sonido. Si la mente huye, puedes cambiarla de burdo a sutil, o de sutil a burdo. Generalmente escucharás los sonidos en el oído derecho. Ocasionalmente puedes oír por el oído izquierdo. Pero trata de aferrarte al sonido en un solo oído. Obtendrás concentración mental. Este es un modo fácil de atrapar la mente, porque está encantada por el dulce sonido, igual que una serpiente es hipnotizada por las notas de un encantador de serpientes.

V. Mantén la llama de una vela enfrente de ti y trata de concentrarte en ella. Cuando te canses de hacer esto, cierra los ojos y trata de visualizar la llama. Hazlo por medio minuto y luego aumenta el tiempo a cinco o diez minutos de acuerdo a tu gusto, temperamento y capacidad. Verás Rishis y Devatas, cuando penetres profundamente en la concentración.

VI. En una postura yaciente, concéntrate en la luna. Siempre que la mente huya, una y otra vez vuélvela a la imagen de la luna. Este ejercicio es muy benéfico en el caso de algunas personas con temperamento emocional.

VII. En la manera arriba mencionada, puedes concentrarte en cualquier estrella que elijas de entre los millones de estrellas que brillan sobre tu cabeza.

VIII. Siéntate a la orilla de un río donde puedas escuchar un sonido rugiente como el "OM". Concéntrate en ese sonido tanto tiempo como gustes. Es muy emotivo e inspirador.

IX. Acuéstate en tu cama al aire libre y concéntrate en la inmensidad azul del cielo sobre ti. Tu mente se expandirá inmediatamente. Serás elevado. El azul del cielo te recordará la naturaleza infinita del Ser.

X. Siéntate en una postura confortable y concéntrate en cualquiera de las numerosas virtudes abstractas, tales como la misericordia, la compasión, etc. Permanece en esta virtud tanto tiempo como puedas.

6. Concentración en una silla

El tema de concentración es desagradable y cansado para el neófito. Pero es la ciencia más interesante y benéfica del mundo. Cuando uno avanza en la concentración, cuando toma un interés real, cuando uno ha realizado algunos beneficios, no puede abandonar la práctica. No puede uno permanecer sin concentración ni siquiera un día. Te vuelves inquieto cuando no puedes practicar. La concentración trae la dicha suprema, la fuerza interna espiritual, una felicidad sin mezcla y una paz infinita y eterna. La concentración aporta un profundo conocimiento y una visión interna penetrante, intuición y comunión con Dios. Es

una ciencia maravillosa en los tres mundos. No puedo describir adecuadamente sus beneficios.

La concentración en una silla significa realmente obtener un conocimiento completo y detallado de la silla. Sus diferentes partes, la madera particular de la que está hecha, tal como Devaderu, madera de rosa, etc., su manufacturación, su durabilidad, precio de costo, el grado de comodidad que da a la espalda, brazos, etc., si las partes se pueden despegar y ser fijadas otra vez, si está manufacturada en líneas modernas y hecha a prueba de insectos, qué clase de pintura o barniz se ha utilizado para hacerla durable, etc. Cuando te concentras sobre la silla esta clase de idea ocupa tu mente. La mente oscila generalmente a lo loco y al azar. Cuando piensa en un objeto, en un segundo deja ese objeto y corre a otro objeto igual que un mono, luego a un tercer objeto y así. No puede aferrarse a un solo punto.

Cuando el pensamiento corre continuamente por un surco definido, sobre un solo tema como el fluir del aceite de una vasija a otra, entonces eso es concentración. El aspirante debe interiorizar su mente cada vez que huya y ponerla en el mismo surco, en la misma línea de pensamiento sobre un tema o sobre una idea. Esto es Sadhana espiritual. Es Dharana y Dhyana. Dará como resultado el Samadhi o estado supraconsciente, la cuarta dimensión o Turiya.

El hecho vital en la concentración es llevar la mente al mismo punto del objeto otra vez, limitando sus movimientos a un círculo pequeño al comienzo. Ese es el principal objetivo. Tiempo llegará en que la mente se aferre a un solo punto. Este es el resultado de tu constante y prolongada Sadhana. En ese momento la dicha es indescriptible. Cuando meditas en una silla, trae todos los pensamientos relacionados con una silla y mantente en esa idea. No permitas a ningún otro pensamiento, conectado con otros objetos, entrar en la mente. Deberá existir una sola línea de pensamiento. Puede haber varias ideas conectadas con un tema. Esto no importa. Puedes reducir el número de ideas y llegar a una idea sola. Cuando esta idea también muere, logras el estado súper consciente o Samadhi. Cuando hay una idea se llama Savikalpa Samadhi, que es un estado inferior. Al morir esta idea, la mente queda en blanco o vacía. Este es el estado sin pensamiento de Patanjali Maharshi en su filosofía Raja Yoga. Tendrás que elevarte sobre este Vritti en blanco e identificarte con el Supremo Purusha o Brahman, el testigo silencioso de la mente, que da poder y luz a esta mente. Entonces, y sólo entonces, puedes alcanzar la más alta meta de la vida.

Cuando te concentres en una silla, no permitas ningún pensamiento de otros objetos. Una y otra vez trae la mente que oscila al objeto que es la silla. Cuando medites en una rosa, piensa en la rosa y sólo en ella. Cuando pienses en un libro, piensa en todo lo que esté relacionado con él y nada más que con ello. Aférrate al tema elegido. Puedes tomar cualquier tema que agrade a tu mente. Puedes tomar otros temas que sean desagradables a la mente poco a poco creando interés por ellos. Debes recordar siempre esta máxima: "Muchos podrán decirte que hacer una sola cosa a la vez y bien hecha es una buena regla." Cuando emprendas cualquier trabajo, pon todo tu corazón, tu mente y tu alma en ello. Hazlo con concentración perfecta. Esto es actividad yógica. Serás tomado por un yogi realizado. Aun cuando estudies, hazlo con profunda concentración. No permitas que la mente oscile. Tienes que hacer callar todos los sonidos externos. Fija la mirada en un solo punto. No permitas que los ojos vaguen. Cuando estudies un tema, no pienses en la película, los dulces, o en un amigo. Para ti, en ese momento, todo el mundo debería estar muerto. Tal

debe ser la naturaleza de la concentración. Esto llegará a ti después de algunos intentos firmes y constantes. No te preocupes. No te desanimes. Habrá algún retraso. Espera fría y pacientemente. Roma no fue hecha en un solo día. Todo es cuestión de tiempo. No abandones la práctica ni por un día, aunque estés enfermo. En tu fracaso yace el secreto de tu éxito. En tu debilidad el secreto de tu fortaleza. Practica asiduamente. Sigue empujando. Disponte a realizar el esfuerzo. Nil desperandum. Sé osado. Marcha con coraje. Ten ánimo. Un brillante futuro te espera. Practica. Siente. Regocíjate. Hazte un yogi o una figura mundial. Puedo hacer de ti uno de ellos. Sígueme. Sé sincero y ardiente. Levántate. Despierta. Tu luz ha llegado. ¡ Oh!, mi querido niño de la Luz y la Inmortalidad, Brahma Muhurta está amaneciendo ya. Son las tres y media de la mañana. Este es el mejor tiempo para practicar la concentración en el Atman, la memoria y la cultura de la voluntad y para sujetar la mente. Siéntate en Virasana y haz rigurosa práctica ahora. Puedan el éxito y la divina gloria descender sobre ti. Te dejaré ahora. Te dejaré allí. Funde la burbuja de la mente en Brahman, el océano del conocimiento y disfruta de la bienaventuranza Suprema.

7. Concentración sobre los sonidos Anahata

Dharana es la concentración perfecta e intensa de la mente sobre algún objeto interior, exterior, o sobre los sonidos Anahata, o cualquier idea abstracta, acompañada por la completa abstracción (Pratyahara) de todas las cosas que pertenecen al universo externo o mundo de los sentidos.

Siéntate en Padma o Siddha Asana. Practica Yoni Mudra cerrando los nudos con los pulgares. Escucha el sonido interno a través del oído derecho. El sonido que escuches ensordecera todos los sonidos externos. Habiendo vencido todos los obstáculos entrarás en el estado de Turiya en quince días. Al comienzo de tu práctica, oirás muchos sonidos fuertes. Gradualmente aumentan de grado y se oyen más y más sutilmente. Debes tratar de distinguir sonidos cada vez más y más sutiles. Puedes cambiar tu concentración de lo sutil a lo burda, pero no debes permitir que tu mente se desvíe de ellos hacia otros objetos.

La mente habiéndose concentrado sobre cualquiera de los sonidos se fija firmemente en él y queda absorta. Se hace insensible a las impresiones externas, se hace una con el sonido, como la leche con el agua, y luego queda rápidamente absorta en Chidakasa (el Akasa donde prevalece el Chitta). Siendo indiferente a todos los objetos, y habiendo controlado las pasiones, deberías, por la práctica continua, concentrar tu atención sobre el sonido que destruye la mente. Habiendo abandonado todos los pensamientos y estando libre de todas las acciones, te deberías concentrar y tu mente quedará absorta en él. Lo mismo que la abeja cuando liba la miel no se preocupa por el olor, así el Chitta que está siempre absorto en el sonido no anhela los objetos sensorios, mientras está atado al dulce olor del Nada y ha abandonado su naturaleza inestable. El sonido sirve como una puya afilada para controlar al enloquecido elefante Chitta-que corretea en el jardín de los placeres de los objetos sensorios.

Sirve lo mismo que la celada que atrapa al ciervo-Chitta. También sirve del mismo modo que la playa a las olas del océano de Chitta. El sonido procede del Pranava, que es Brahman, es de la naturaleza del resplandor. La mente queda absorta en él. Ese es el Supremo Asiento de Vishnu. La mente existe mientras haya sonido, pero cuando éste cesa,

aparece el estado llamado Turiya. Este sonido es absorbido en Brahman y el estado sin sonido es el Supremo Asiento. La mente que junto con el Prana ve sus afinidades kármicas destruidas por la constante concentración sobre Nada, es absorbida en el Único no manifestado. No hay ninguna duda sobre esto. Liberado de todos los estados y de todos los pensamientos, quedará como muerta. Te transformarás en un Mukta. No hay ninguna duda. El cuerpo es ciertamente como un leño y no siente calor o frío, alegría o tristeza. Cuando la vista espiritual queda fija sin ningún objeto que ver, cuando el Prana se queda quieto sin ningún esfuerzo y cuando el Chitta queda firme sin ningún soporte, tú te vuelves Brahman (Brahmavid-Brahmaiva-Bhavati).

Puedes experimentar el décimo sonido sin los primeros nueve sonidos, por la iniciación de un Gurú. En el primer estado, el cuerpo se vuelve Chin-chini; en el segundo está (Bhanjana) la ruptura de los contactos del cuerpo; en el tercero está (Bhadana) la perforación; en el cuarto, la cabeza se estremece; en el quinto, el paladar produce saliva; en el sexto, se alcanza el néctar, en el séptimo, surge el conocimiento de las cosas ocultas en el mundo; en el octavo, se escucha Paravak; en el noveno, el cuerpo se hace invisible y el ojo puro y divino se desarrolla; en el décimo, alcanzas el estado de Para-Brahman. Cuando Manas se destruye, cuando las virtudes y los pecados se queman, brillas como el Resplandor, Inmaculado, Eterno, Sin mancha, Suddha Brahman.

8. Trataka o fijación de la mirada

Trataka es una mirada firme. Escribe la palabra OM en negro sobre la pared. Siéntate enfrente del dibujo. Concéntrate en él con los ojos abiertos hasta que broten las lagrimas. Entonces cierra los ojos. Visualiza el cuadro de OM. Luego abre los ojos y mira de nuevo hasta que se manifieste el lagrimeo. Aumenta gradualmente el período. Hay estudiantes que pueden mirar por una hora. Trataka es una de las ShatKriyas (seis ejercicios) en Hatha Yoga. Consigue un cuadro de OM, fíjalo en la pared y concéntrate en él. Los cuadros se venden en los bazares. Trataka serena la mente vagabunda y hace desaparecer Vikshepa (la inquietud mental). En vez de mirar el OM puedes ver un gran punto negro en un papel blanco y fijarlo en la pared. Esto será un objetivo sobre el que el estudiante de yoga pueda concentrar su mente. Mira ese punto negro sobre el papel blanco.

Puedes hacer Trataka sobre cualquier cuadro del Señor, sea Krishna, Rama o Siva, o en Saligram. Puedes sentarte en la silla y mirar la imagen en la pared a la altura de tus ojos. Trataka es el alfabeto de la concentración. Es el primer ejercicio de concentración para los estudiantes de yoga.

Trataka con los ojos abiertos se sigue con la visualización. Visualización es la evocación de la clara imagen mental de cualquier cosa. Trataka y visualización ayudan mucho en la concentración.

La mente puede serenarse también haciendo Manasic Puya, pensando en los atributos del Señor y recordando sus Lilas.

Practica Trataka por un minuto durante el primer día. Luego gradualmente aumenta el período cada semana. No fuerces los ojos. Hazlo suavemente, con facilidad y con agrado, por tanto tiempo como puedas hacerlo adecuadamente. Repite tu Ishta Mantra; Han OM, Sri Rama o Gayatri durante el Trataka. En algunas personas que tienen capilares débi-

les, los ojos pueden quedarse rojos. No deben alarmarse innecesariamente. El rojo de los ojos pasará rápidamente. Practica Trataka por seis meses. Luego puedes tomar lecciones avanzadas de concentración y meditación. Sé regular y sistemático en tu Sadhana. Si hay un fallo recupera la deficiencia o pérdida al día siguiente. Trataka quita muchas enfermedades de los ojos y finalmente producirá Siddhis.

1. ¿Qué es la meditación?

"Dhyanam nirvishayam manah": Ese estado de la mente donde no hay Vishayas o pensamientos sensoriales es meditación.

"Tatra pratyayaikatanata dhyanam": Un fluido continuo de percepción o pensamiento, es Dhyana (meditación). Hay una corriente continua de un objeto en la mente como el fluido del agua en un río (Pravaha). Sólo hay un Vritti en la mente. Es Ekarupa-Vritti-Pravaha.

La meditación consiste en mantener un fluido constante de la Conciencia de Dios. Es el fluido de un pensamiento continuo de una sola cosa o Dios o Atman, como el continuo fluir de aceite (Tailaidharavat). Todos los pensamientos mundanos son echados de la mente. La mente está llena o saturada con pensamientos Divinos, gloria Divina y presencia Divina. La meditación es el fluido continuo del pensamiento respecto al objeto de concentración. La meditación sigue a la concentración.

La meditación es el séptimo peldaño o paso en la escalera del Yoga. Los yogis llaman a esto "Dhyana". Los Jnanis lo denominan "Nididhyasana". Los Bhaktas le llaman "Bhajana".

Yama (auto-restricción), Niyama (observancia religiosa), Asana (postura), Pranayama (restricción o regulación de la respiración), Pratyahara (abstracción o interiorización de los sentidos), Dharana (concentración), Dhyana (meditación), Samadhi (estado súper consciente o unión bienaventurada con el Ser Supremo) son los ocho pasos del yoga.

El Señor Jesús dijo: *"Vacíate a ti mismo y Yo te llenaré."*

Esto corresponde a la enseñanza de Patanjali Maharshi: *"Yogas-Chitta-Vritti-Nirodhah"*-Yoga es la detención (aniquilación) de todas las modificaciones (funciones) mentales. Este proceso de vaciado o hacer que la mente quede en blanco es una dura disciplina. Pero una continua práctica intensa llevará al éxito. No hay ninguna duda.

2. Necesidad de la meditación

"La meditación es el único camino para alcanzar la Inmortalidad y la Bienaventuranza Eterna. Aquellos que no se concentran ni meditan son asesinos del Atman" (Atmahanah) Isa Upanishad, Mantra 3. De hecho son cadáveres vivientes y miserables-desgraciados.

El sabio corta en dos el nudo del egoísmo con la espada afilada de la meditación constante. Entonces el conocimiento supremo del Ser, o la completa iluminación interna, o la Auto-realización, desciende. El sabio liberado no tiene dudas ni ilusiones. Todos los lazos del Karma quedan destrozados. Así, pues, trata de estar siempre ocupado con la meditación. Esta es la llave maestra para abrir los planos de la eterna bienaventuranza.

Los grandes Rishis y sabios de antaño como Jainavalkya, Uddalaka, etc., obtuvieron el conocimiento del Ser, que es un medio para asegurar la más alta comunión por la intensa meditación.

Del mismo modo que necesitas comida para el cuerpo, así también necesitas alimento para el alma en forma de oraciones, Japa, Kirtan, meditación, etc. De la misma

forma que te inquietas cuando no has comido a tu hora, así también te inquietarás si no rezas en la mañana y en la tarde cuando has mantenido la práctica de la oración y el Japa por algún tiempo. El alimento para el alma es más esencial que la comida para el cuerpo. Haz tus plegarias, Japa y meditación regularmente.

Del mismo modo que cultivas hermosas flores en tu jardín, deberías cultivar las flores de los pensamientos pacíficos, pensamientos de amor, misericordia, amabilidad, pureza, etc., en el vasto jardín de tu Antahkarana. Por la introspección y los pensamientos sublimes quitarás las malas hierbas de los pensamientos vanos, inútiles y discordantes.

Cuando ves la flor en un árbol de mango, sabes muy bien que pronto tendrá mangos. Del mismo modo si tienes Shanti en tu mente, puedes estar seguro que rápidamente tendrás buena meditación y el fruto de Jnana.

Lo semejante atrae a lo semejante. Esta es la gran ley. Mantén buenos pensamientos. Haz meditación. Atraerás Sadhus, Yogis y Siddhas. Serás beneficiado por sus vibraciones. Tu nueva vibración espiritual los atraerá.

3. Los frutos de la meditación

Ni siquiera Indra, el Señor de los Devas, que nada en la riqueza, puede gozar esa bienaventuranza que llega al sabio cuya mente está auto centrada, libre de deseos, que descansa en su propio Svarupa o que tiene igual visión para todos.

Aprende la ciencia del auto control. Adquiere una mente serena por la constante práctica de la meditación. Fija tu mente en Dios. Tendrás vida divina. La luz brillará. Habrá una afluencia de todas las cualidades divinas. Todas las tendencias negativas desaparecerán. Todas las fuerzas conflictivas se reconciliarán. Disfrutarás de perfecta armonía, felicidad imperturbable y paz permanente.

La meditación es el único camino real y verdadero para alcanzar la salvación. La meditación mata todas las penas, sufrimientos y pesares. Destruye todas las causas de los dolores. Da la visión de la unidad. Induce el sentido de la identidad. Es el avión que ayuda al aspirante a elevarse hacia los dominios de la eterna bienaventuranza, la paz duradera y la dicha inmortal.

La meditación es el camino real para alcanzar a Dios. Es la carretera principal que lleva directamente al aspirante al destino de la conciencia Divina. Es la escalera mística de los Yogis, que les lleva a las cumbres de] Asamprajnata Samadhi a Chidakasha, el piso más alto del Advaita Nishta y Kaivalya Mukti de los Vedantinos. Sin ella, no es posible ningún progreso espiritual. Es el trasbordador aéreo que permite al devoto deslizarse fácilmente a la otra orilla del Bhava Samadhi y beber la miel del Prana y el néctar de la inmortalidad.

La meditación regular abre las avenidas del conocimiento intuitivo, hace que la mente sea calmada y serena, despierta un sentimiento extático y pone al estudiante de Yoga en contacto con la fuente del Supremo Purusha. Si existen dudas, todas se aclaran por sí mismas cuando marchas con firmeza por el sendero de Dhyana Yoga. Sentirás donde debes poner los siguientes pasos en el siguiente peldaño de la escalera espiritual. Una misteriosa voz interna te guiará. ¡Escúchala atentamente, Oh Yogindra!

Si le das cuerda al reloj por la noche funcionará perfectamente durante veinticuatro horas. Del mismo modo si meditas una o dos horas durante Brahmamuhurta, podrás trabajar calmadamente todo el día. Nada podrá perturbar tu mente. Todo el sistema será cargado con las vibraciones espirituales u ondas divinas.

Muchas de tus dudas serán aclaradas por sí mismas durante la meditación. Algunos tendrán que esperar algún tiempo para aclarar algunas dudas. No importa lo mucho que un maestro pueda explicarte, no podrás entender ciertas cosas en un determinado momento. Tendrás que evolucionar un poco más. Cuando te hayas desarrollado, aquellas dudas que te atormentaban hace tres años habrán desaparecido ya.

Puedes sentir un dolor intenso, cuando tienes un cólico apendicular o cuando se te desarrolla un gran absceso. Durante el sueño no experimentas ningún dolor. Cuando estás bajo el cloroformo, tampoco hay dolor. Sólo cuando la mente está conectada con el cuerpo, se manifiesta el dolor. Si puedes desatar o desconectar la mente del cuerpo, no habrá ningún dolor. Atman es una masa de bienaventuranza (Anadaghana). Si retiras la mente del cuerpo y los objetos y la fijas sobre el Atman por la constante meditación, todas las penas tocarán a su fin. La meditación es el camino que puede destruir todas las miserias humanas. No hay otro modo.

Se puede tener verdadero descanso durante la meditación cuando la mente reposa en el Atman. El cambio de trabajo puede dar descanso. Permanecer ocioso y permitir que la mente oscile locamente como un furioso elefante en celo y que haga castillos en el aire, no produce descanso.

El hombre que no puede fijar su mente durante la meditación no puede tener conocimiento del Ser. El hombre inestable no puede practicar ninguna meditación. No puede tener intensa devoción al conocimiento del Ser o un ardiente deseo de liberación o Moksha. Aquel que no practica ninguna meditación no puede tener paz mental. ¿Cómo puede haber felicidad para el intranquilo?

En el sueño también comenzarás a tener control gradualmente. Controlarás la mente cuando cometa una mala acción. La fuerza de tu Sadhana hecha durante el estado vigilico vendrá en tu ayuda durante el sueño. Este es un signo de tu crecimiento espiritual. Observa los sueños cuidadosamente.

Este mundo está lleno de miserias y sufrimientos. Si quieres librarte de las penas y aflicciones de este Samsara, debes practicar la meditación. La meditación es la senda hacia la Divinidad. Es el camino real al reino de Brahman. Es una escalera misteriosa que lleva de la tierra al Cielo (Vaikuntha o Kailasa o Brahmaloaka), del error a la Verdad, de la oscuridad a la Luz, del dolor a la Bienaventuranza, de la inquietud a la Paz perpetua, de la ignorancia al Conocimiento, de la muerte a la Inmortalidad. La meditación lleva al conocimiento del Ser que da Paz Eterna y Bienaventuranza Suprema. La meditación te prepara para las experiencias integrales o conocimiento intuitivo directo.

La Verdad es Brahman. La Verdad es el Atman. La Verdad es completamente pura y simple. No puedes realizar la Verdad sin reflexión y meditación. Sé callado. Conócete a ti mismo. Conoce Eso. Funde la mente en Eso.

Sin la ayuda de la meditación no puedes alcanzar el conocimiento del Ser. Sin su ayuda no puedes crecer en el estado Divino. Sin ella no puedes librarte de las redes de la mente y alcanzar la inmortalidad. Si no practicas meditación el supremo esplendor y la gloria imperecedera del Atman permanecerán ocultas para ti. Rasga los velos que cubren el

alma practicando la meditación regular. Corta las cinco envolturas que cubren el Atman por la constante meditación y luego alcanza la beatitud final de la vida.

El fuego de la meditación aniquila todas las impurezas debidas al vicio. Entonces, repentinamente, viene el Conocimiento o Sabiduría Divina que lleva directamente a Mukti o emancipación final.

Hay muchas formas valiosas de entrenar la mente, que son esenciales a la cultura mental; por ejemplo, el entrenamiento de la memoria, cultivo de la reflexión, discriminación Vichara o investigación de "Quién soy yo". La práctica de la meditación en sí misma es un potente medio de aclarar la memoria. El entrenamiento de la memoria ayuda poderosamente a lograr el estado de meditación.

La meditación es un tónico poderoso. Es a la vez un tónico mental y nervioso. Las vibraciones sagradas penetran todas las células del cuerpo y curan sus enfermedades. Aquellos que meditan se libran de las facturas del médico. Las poderosas y suavizantes olas que se elevan durante la meditación ejercen una influencia benigna sobre la mente, los nervios, los órganos y las células del cuerpo. La energía Divina fluye libremente como una Taila-Dhara (fluido de aceite de una vasija a otra) de los pies del Señor a los diferentes sistemas del Sadhaka (aspirante). Si eres capaz de meditar durante media hora, serás capaz de entregarte con paz y fuerza espiritual a la batalla de la vida por una semana, por medio de la fuerza de esta meditación. Tal es el efecto benéfico de la meditación. Ya que tienes que moverte entre mentes diferentes, de naturaleza peculiar, en tu vida diaria, obtén la fuerza y la paz de la meditación y entonces no tendrás problemas o preocupaciones.

Un yogi que medita regularmente tiene una personalidad magnética y encantadora. Aquellos que se ponen en contacto con él son muy influenciados por su dulce voz, discurso poderoso, ojos lustrosos, brillante complexión, cuerpo fuerte y saludable, buena conducta, cualidades virtuosas y naturaleza Divina. Igual que un grano de sal cuando cae a un estanque de agua se disuelve y se distribuye por todo el agua, igual que la dulce fragancia del jazmín impregna el aire, así también, su aura espiritual se infiltra en las mentes de los demás. La gente obtiene paz, alegría y fuerza de él. Son inspirados por su plática y adquieren elevación mental sólo con su contacto.

La meditación abre la puerta de la mente al conocimiento intuitivo y a muchos poderes.

Medita. Medita. No pierdas ni un minuto. La meditación quitará todas las miserias de la vida. Es el único camino. La meditación es el enemigo de la mente. Lleva a ManoNasha o la muerte mental.

El Mahatma que medita en una cueva solitaria de los Himalayas ayuda más al mundo con sus vibraciones espirituales que el Sadhu que predica en la plataforma. Del mismo modo que las vibraciones del sonido viajan en el espacio etérico, así también las vibraciones espirituales del que medita viajan grandes distancias y llevan paz y fuerza.

Cuando el meditador se vuelve sin mente, impregna y penetra todo el mundo. La gente ignorante ha traído la falsa idea de que los Sadhus que meditan en cuevas son egoístas.

Construye por medio de la meditación regular una sólida fortaleza espiritual y un aura magnética a tu alrededor, que no pueda ser penetrada ni por los mensajeros de Maya o Satán.

La concentración de la mente en Dios después de la purificación puede darte ver-

dadera felicidad y conocimiento. Eres llevado hacia los objetos exteriores por medio de Raga y Moha. Concéntrate sobre Dios en el corazón. Bucea profundamente, sumérgete en tu interior.

Durante la meditación cuando la mente es más Sattvica serás inspirado. La mente compondrá bellos poemas y resolverá los más complejos problemas de la vida. Echa fuera esos Vrittis Sattvicos también. Todo esto es disipación de la energía mental. Elévate más y más alto tan sólo en el Atman.

Alcanzarás el completo Ananda de la Gloria Divina sólo cuando bucees profundamente, cuando te sumerjas en la meditación silenciosa. Cuando estés en la frontera de la divinidad de Dios, cuando estés a sus puertas, en el umbral, no habrás obtenido todavía el máximo de paz y bienaventuranza.

Durante la meditación alguna de las visiones que ves son tus propios pensamientos materializados, mientras que otras son visiones objetivas reales.

Verdadera Paz y Ananda se manifiestan tan sólo cuando los Vasanas desaparecen y los Sankalpas se extinguen. Cuando fijas la mente sea en Sri Krishna, Siva o Atman aunque sea durante cinco minutos, Sattwa Guna penetra en la mente. Sientes paz y bendición durante esos cinco minutos. Puedes, con el Budhi sutil, comparar este Ananda que viene de la meditación con los placeres sensuales transitorios. Encontrarás que este Manda de la meditación es un millón de veces superior a los placeres sensuales. Medita y siente este Ananda. Entonces conocerás el valor real.

Si un aspirante en Cachemira medita sobre su Guru o guía espiritual en Uttarakasi, Himalayas, una conexión definida se establece entre su maestro y él. El Guru irradia poder, paz, alegría y bendición al estudiante en respuesta a sus pensamientos. Es bañado en la poderosa corriente de magnetismo. La corriente de electricidad espiritual fluye continuamente del preceptor al discípulo, del mismo modo que el aceite de una a otra vasija. El estudiante puede impregnarse de su protector en la medida de su fe. Siempre que medite sinceramente sobre su maestro, el maestro siente también, en ese momento, que una corriente de oración o sublimes pensamientos proceden de su estudiante, y tocan su corazón. Aquel que tiene la visión astral interna puede visualizar claramente una delgada línea de luz brillante entre el discípulo y el maestro, que es causada por el movimiento de las vibraciones de los pensamientos Sattvicos, en el océano del Chitta.

Un repentino golpe de iluminación mística pone fin a toda la existencia empírica y a la misma idea de este mundo y la estrecha individualidad del espíritu en él.

Cuando un Yogi ha alcanzado el último estado de meditación y Samadhi, todos los residuos de su acciones son completamente quemados. Alcanza la liberación en esta misma vida. Es entonces un Jivanmukta.

La meditación da una enorme fuerza espiritual, paz, nuevo vigor, y vitalidad. Es el mejor tónico mental. Si el que medita se irrita muy a menudo, demuestra que no está practicando una buena e interrumpida meditación. Hay algo equivocado en su Sadhana.

La meditación desarrolla pensamientos fuertes y puros. Las imágenes mentales son claras y bien definidas. Los buenos pensamientos están bien arraigados. Por la clarificación de las ideas, desaparece la confusión.

Igual que el dulce perfume emana continuamente de una varilla de incienso, así también la dulce fragancia, el divino resplandor (Brahmavarchasa) y el aura magnética Brahmanica (Tejas) emanan continuamente del rostro del aspirante que practica una medi-

tación constante y regular. Aquellos que hacen meditación tendrán un semblante calmado, sereno y encantador; voz dulce y ojos lustrosos y brillantes.

Igual que el cultivo en un suelo árido y salobre resulta absolutamente infructuoso, así también la meditación sin Vairagya resulta inútil.

El juego de la meditación aniquila todas las locuras causadas por el vicio. Entonces el conocimiento o la divina sabiduría llega de repente y lleva directamente a Mukti o la emancipación final.

Durante la contemplación estás en contacto espiritual con la Luz inmutable. Esta Luz limpia las impurezas del alma que la toca. La lupa es expuesta a la luz del sol y la paja que está debajo, arde. Así pasa dentro de ti. Si tienes un corazón abierto, elevado devotamente a Dios, la Luz de su Pureza y Amor, iluminando esta alma abierta, consumirá todos sus errores en el fuego del Amor Divino. La Luz trae acrecentada energía y gran bienestar.

Todas las cosas visibles son Maya. Maya desaparecerá por Jnana o meditación sobre el Atman. Deberíamos ejercitarnos para huir de Maya. La Maya engaña por medio de la mente. La destrucción de la mente significa la aniquilación de Maya. Nididhyasana (meditación en Atman) es el único camino para conquistarla. El Señor Buda, Raja Bhartrihari, Datatreya, Akhow de Gujerat, todos conquistaron Maya y la mente sólo por la profunda meditación. Entra en el silencio. Medita. Medita.

Aquellos que practican meditación se darán cuenta que son más sensitivos que la gente que no medita, y debido a eso la tensión sobre su cuerpo físico será enorme.

Algunas veces hasta los aspirantes avanzados comienzan a pensar: "¿Cómo será el estado de realización Divina? ¿Cómo se me aparecerá Dios? ¿Cómo aparecerá El a mi vista? La realización de Dios está más allá de toda descripción. No hay medios para describirla. Hay paz perfecta. Inefable bienaventuranza. Profundo silencio. Aparece el conocimiento espiritual. La mente, el intelecto y los sentidos dejan de funcionar. Hay una experiencia intuicional. Es todo lo que se puede decir. Tendrás que experimentar esto por ti mismo en Samadhi o estado de Súper consciencia.

La oscilación mental cesará gradualmente por la meditación regular. La meditación hará desaparecer la irritabilidad y también aumentará la paz mental considerablemente.

4. Brahmamuhurta. El mejor tiempo para la meditación

¡Oh aspirante!, levántate en Brahmamuhurta y practica la meditación. No falles a ningún precio. Brahmamuhurta es el período matutino desde las tres y media a las cinco y media. Es muy favorable para la meditación. La mente está completamente calmada y serena. Hay preponderancia de Sattwa o pureza en la mente durante este período. En la atmósfera también predomina Sattwa en este momento.

Durante este período, la mente es semejante a una hoja en blanco, o tabla sin marcas que está comparativamente libre de Samskaras mundanos o impresiones durante este período. Las corrientes de Raga-Dvesha no han entrado todavía con profundidad en la mente. Esta puede ser modelada muy fácilmente en este tiempo, en cualquier forma que desees. Puedes cargar la mente con pensamientos divinos.

Más aún, todos los Yogis, Paramahansas, Sannyasins, aspirantes y Rishis de los Himalayas comienzan su meditación durante este período y envían sus vibraciones por todo

el mundo. Te beneficiarás inmensamente por sus corrientes espirituales. La meditación llegará por sí misma sin ningún esfuerzo. Es una terrible pérdida espiritual si no utilizas este período en contemplación divina en vez de roncar en ese momento. No te vuelvas un Kumbhakarna. Vuélvete un Yoghi como Jnana Deva.

No es necesario que tomes un baño en invierno. Un baño mental será suficiente. Imagínate y siente: "Ahora estoy tomando un baño en el sagrado Triveni en Prayaga o Manikarnika en Benarés". Recuerda el Atman puro. Repite la fórmula: "Yo soy siempre el Alma pura." Este es el más poderoso baño-sabiduría en el Jnana Ganga. Es altamente purificador. Quema todos los pecados. Atiende el llamado de la naturaleza rápidamente. No pierdas demasiado tiempo limpiándote los dientes o bañándote. Sé rápido. Apresúrate. Termina pronto: Brahmamuhurta pasará rápidamente. Debes utilizar este precioso tiempo haciendo Japa y mediación.

Lávate la cara, las manos y los pies rápidamente. Échate agua fría en la cara y en la parte superior de la cabeza. Esto refrescará el cerebro y los ojos. Siéntate en Siddha, Padma o Sukha Asana. Trata de escalar la suprema altura de Brahman, el pico de la gloria y el esplendor divino.

Si no tienes el hábito de levantarte temprano, procúrate un despertador. Una vez que se ha establecido el hábito, no tendrás dificultad. La mente subconsciente se volverá tu sirviente voluntario y obediente para levantarte a la hora deseada.

Si eres un sujeto con estreñimiento crónico, puedes beber un vaso lleno de agua fría o tibia tan pronto como te levantes, después de haberte lavado los dientes. Esto se llama tratamiento Usha-Pana en la ciencia del Hatha Yoga. Hará que tengas una buena evacuación.

Cultiva el hábito de contestar a los llamados de la naturaleza tan pronto como te levantes de la cama. Si sufres de estreñimiento desde hace tiempo, debido a viejos pecados, practica meditación tan pronto como te levantes. Puedes contestar a los llamadas de la naturaleza después de meditar con la ayuda de una taza de leche caliente.

Tan pronto coma te levantes de la cama, haz Japa y meditación. Esto es importante. Después de terminar tu Japa y tu meditación, puedes practicar Asana, Pranayama y estudiar el Gita y otras libras religiosos. La hora del crepúsculo (Sandhya) es también favorable para la meditación. Durante Brahmamuhurta y el crepúsculo, Sushumna Nadi fluye fácilmente. Entrarás en profunda meditación y Samadhi sin mucho esfuerzo cuando fluye el Sushumna Nadi. Esta es la razón por la que los Rishis, los Yogis y las escrituras hablan muy bien de estos dos períodos. Cuando la respiración fluye por las dos fosas nasales, sabe que el Sushumna está funcionando, siéntate a meditar y disfruta de la paz interna del Alma.

Repite algunos Stotras Divinos o himnos. Stotras del Guru, o canta OM doce veces, o haz Kirtan por cinco minutos antes de comenzar tu Japa y meditación. Esto elevará tu mente con rapidez y evitará la pereza y la somnolencia. Haz Sirshasana o Sarvangasana o cualquier Asana durante cinco minutos. Haz Pranayama durante cinco minutos. Esta te preparará adecuadamente para la práctica de la meditación.

¡Amigo! ¡ Es Brahmamuhurta ahora! No ronques. No te enrolles en la cama. Echa a un lado las sábanas. Levántate, comienza tu meditación vigorosamente y disfruta la eterna bienaventuranza del Ser Interna.

5. La habitación de meditación

Ten una habitación separada para meditar bajo llave. Esto es indispensable. Convierte tu habitación en un bosque. No permitas que nadie entre en la habitación. Mantenla Sagrada. Si no puedes permitirte tener una habitación aparte, convierte una pequeña esquina de la habitación en el lugar para meditar, con un biombo o cortinas. Quema incienso o barritas perfumadas y alcanfor en la mañana y en la tarde. Ten una foto del Señor Krishna, Siva, Rama, Devi, Gayatri, del Guru, del Señor Jesús o del Señor Buda. Coloca tu asiento enfrente del cuadro. Ten algunos libros como el Gita, Ramayana, Bhagavata, Upanishads, Vivekachudamani, Yogavashistha, Brahma-Sutras, la Biblia, el Zen-Avesta, el Corán, etc., en la habitación.

Decora la habitación con fotografías inspiradoras de grandes santos, sabios, profetas y maestros mundiales. Toma un baño antes de entrar en la habitación o lava tu cara, manos y piernas antes de entrar en ella. Siéntate en Asana enfrente de la deidad. Canta himnos devocionales o repite Guru Stotras. Luego practica Japa, concentración y meditación.

La habitación tiene que ser considerada como un templo de Dios. Tienes que entrar en ella con una mente reverente y piadosa. No tienen que mantenerse pensamientos de celos, lujuria, codicia y cólera dentro de las cuatro paredes de la habitación. No se debe permitir allí charlas mundanas. Porque cada palabra que se pronuncia, cada pensamiento que se acaricia y cada acto que se ejecuta no se pierde. Se reflejan en las capas sutiles del éter que rodean la habitación donde se realizan y, por tanto, afectan a la mente invariablemente.

Cuando repites el Mantra o el nombre del Señor, las poderosas vibraciones son alojadas en el éter de la habitación. Dentro de seis meses sentirás paz y pureza en la atmósfera de la habitación. Siempre que tu mente esté perturbada por la influencia mundana, siéntate en la habitación y repite el nombre del Señor durante media hora. Entonces encontrarás tu mente cambiada de inmediata. Practica y siente la dulce influencia espiritual tú mismo. Tendrás un lugar sagrado en tu propia casa. No necesitas ir a una estación de montaña para cambiar de ambiente. Nada es semejante al Sadhana Espiritual a la práctica del Yoga.

6. Lugares para meditar

"Uno debería realizar su meditación yógica en concentración sobre un lugar llano, libre de guijarros, fuego, viento, polvo, humedad y ruidos perturbadores, donde el escenario sea encantador y agradable a los ojos y donde haya retiros agradables, cuevas, buenos manantiales que ayudan en la práctica de la concentración." Sveteshvataropanishad: 11-10

El mundo no se acomodará a ti para que medites cuando avances en el sendero espiritual. Hay muchas causas perturbadoras. Los ambientes no son elevadores. Tus amigos son tus peores enemigos. Gastan tu tiempo en charlas vanas. Es inevitable. Te confunden. Te preocupan. Trata de marcharte del ambiente. Para ahorrarte tiempo, dinero y vagabundeos, mencionaré algunos buenos lugares para meditar. Puedes seleccionar uno de esos lugares. El lugar debe tener un clima templado y constante, que sea adecuado para ti durante el verano, la estación de lluvias y el invierno. Debes aferrarte a un sollo lugar durante tres años con firme determinación. Ya que todos los lugares combinan algunas ventajas y desventajas, tendrás que elegir aquel lugar que tenga más ventajas. Todo es relativo en este mundo. Aun

cuando vayas de un país a otro, difícilmente lograrás encontrar un lugar ideal que pueda satisfacerte desde todos los puntos de vista. Tendrás que crear tu propia atmósfera espiritual, por medio de Japa, meditación y oración. Conseguir un lugar ideal es imposible. No debes cambiar de lugar cuando tengas algún inconveniente. Debes aguantar. No hay ningún beneficio en andar vagando. No compares un lugar con otro. Maya te tienta de diferentes formas. Usa tu Viveka y tu razón. Musoorie te parecerá más encantador cuando estés en Simla. Simla te parecerá más encantador cuando estés en Musoorie. No creas más en la mente ni en los sentidos. Basta; basta ya de sus trampas. Permanece vigilante para protegerte de las decepciones de los sentidos y las tentaciones.

En primer lugar sugiero Rishikesh y Munikireti. Son sitios maravillosos para la meditación. Son admirablemente adecuados. Su encanto e influencia espiritual son sencillamente maravillosos. Puedes levantar aquí tu cabaña. Uttarakasi, Brahmapuri, Garudachatti, Nilakanth (cerca de Rishikesh), son otros bonitos lugares. Almora, Nainital, son buenos también. Cualquiera aldea a la orilla del Ganges, Narmada o Jumna, es hermosa. El Valle Kulu y el Valle Champa son completamente adecuados. Si quieres vivir en una cueva, ve a Vashista Guha, a catorce millas de Rishikesh. Es una maravillosa cueva donde Swami Rama Tirtha vivió durante algún tiempo. Se puede obtener leche de las aldeas vecinas. Rama Guha en Brahmapuri cerca de Rishikesh es otro lugar bueno y encantador. Puedes obtener raciones secas para quince días del Kshetra de Kali Kamlivala. Bamrughu Guha cerca de Tehri, Himalayas, es una buena cueva. Encontrarás muchas aldeas cerca de Tehri para la contemplación. Murahdhar ha construido un bonito Pukka Kutia con un hermoso jardín. Tu puedes tener esto también. Monte Abu es un lugar hermoso y fresco.

Los sitios frescos son necesarios para la meditación. El cerebro se cansa pronto en lugar caliente. En un lugar fresco puedes meditar las veinticuatro horas del día. No te sentirás agotado. El Maharajá de Alwar y Limbdi han construido sólo bonitas cuevas en Monte Abu y preparado comida y otras conveniencias sólo para los Sadhus buenos y educados. Lakshmanjhula es otro buen lugar. Hay un amplio espacio para la erección de nuevas cabañas. BrahmaVarta cerca de Mampur, es un lugar adecuado. Hay buenos lugares a siete millas de Mathura, a las orillas del Jumna. Uttarakasi tiene una condición vibratoria espiritual muy hermosa. Puedes permanecer en un lugar solitario llamado Laksheshvar.

Lugares importantes para meditar

1. Rishikesh (Himalayas)
2. Hardwar
3. Uttarakasi (vía Tahri)
4. Kankhal (cerca de Hardwar)
5. Badri Narayan (Himalayas)
6. Devaprayag (Himalayas)
7. Gayatri (Himalayas)
8. Ayodhya
9. Monte Abu
10. Nasik
11. Varnasi
12. Brindaban (Mathura)

13. Sirnagar (Cachemira)
14. Almora
15. Nainital
16. Bangalore
17. Puri
18. Dwaraka
19. Pandharpur
20. Tirovottiyur (Madrás)
21. Alandi (cerca de Poona)
22. Juhu, Bombay
23. Tiruvegoi Hills
24. Tirupathi Hills
25. Papanasam

(Escoge algún sitio recluso en estos lugares)

Cualquier lugar o aldea sobre las orillas del río Ganges, Jumna, Cauveri, Godavari, Krishna, Tamraparni, te servirá para meditar.

De todos los lugares, Rishikesh es el mejor lugar del mundo. Las vibraciones espirituales elevan el alma. El escenario es sumamente encantador. Es un lugar hermoso.

Musoorie, Darjeeling, Simla, Osty, Kodaikanal y todas las estaciones de montaña son sitios frescos. Tienen también un maravilloso escenario. Pero son centros rajásicos. No tienen vibraciones espirituales elevadoras. La gente va a ellos para divertirse y viciar la atmósfera. Por eso no son adecuados a la meditación. Al comienzo, debes poseer algunas conveniencias como una biblioteca, ayuda médica, estación de ferrocarril, etc. Debes ser capaz de obtener frutas y leche. De otro modo es difícil continuar tu Sadhana en esos lugares por largo tiempo. Cuando estás adelantado en tu Sadhana, cuando vayas más allá de la conciencia corporal, puedes permanecer en cualquier lugar.

La soledad y la intensa meditación son dos requisitos importantes para la Autorrealización. Las orillas del Ganges o Narmada, el escenario himaláyico, los bonitos jardines de flores, los templos sagrados son lugares que elevan la mente durante la concentración y meditación. Recurre a ellos.

Un lugar solitario, con condiciones vibratorias espirituales como Uttarakasi, Rishikesh, Badri Narayan, son requisito indispensable para la concentración de la mente.

7. La vida en una cueva para meditar

La vida en una cueva es una cosa excelente. Los antiguos Rishis y videntes de la India vivían en las cuevas de los Himalayas y hacían rigurosa Tapascharya. La temperatura es completamente regular en las cuevas. Las cuevas son muy refrescantes. El calor del ardiente verano no puede penetrar dentro de la cueva. Es completamente cálida en invierno. Todos los sonidos externos son silenciados en una cueva. Puedes tener una hermosa e ininterrumpida meditación. Hay soledad en las cuevas. Las corrientes espirituales son elevadoras. No hay una atmósfera mundana allí, porque la civilización moderna no ha penetrado en ellas. Tales son las ventajas de la vida en una cueva.

La vida en una cueva no es adecuada para aspirantes con una educación moderna y una constitución delicada, que sean temerosos. Es adecuada para aquellos aspirantes que tienen una constitución vigorosa, que no tienen miedo y poseen un gran poder de aguante. Aquellos que tengan algún Divya Siddhis pueden vivir allí. Los que tengan buen conocimiento de los Butis o hierbas himaláyicas; que han fortalecido el cuerpo por medio de un Kayakalpa especial, que tienen un cuerpo a prueba de mordeduras de insectos venenosos por haber tomado una cura de Nimikalpa o nuez vómica. Aquellos que tienen control sobre animales salvajes, que pueden soportar el calor y el frío, el hambre y la sed; aquellos que han perdido toda atracción por el mundo, los objetos sensorios, el trabajo de cualquier clase, que pueden meditar por largo tiempo, que tienen desapasionamiento interno; éstos pueden permanecer en una cueva.

Algunos estudiantes inmaduros, con un cuerpo débil y una salud endeble, en los que un poco de Viveka y desapego ha descendido recientemente por el estudio de algunos libros religiosos, alguna desgracia o dificultades en la vida, huyen a las cuevas de los Himalayas sin ninguna preparación previa o disciplina corporal y mental. Del mismo modo que el mercurio del termómetro sube a 400 en una fiebre alta, así también la hirviente emoción juvenil sube hasta los 40" en lo alto de la cabeza. Se enfrían pronto. Encuentran difícil continuar allí y lo abandonan en unos pocos días. Para algunos la vida en una cueva no es adecuada. Desarrollan cierta clase de enfermedades de la piel y palidez a causa de la falta de ventilación.

Los verdaderos aspirantes que permanezcan en el mundo deberían construir una para su meditación. Se beneficiarían enormemente.

Otra desventaja de la vida en una cueva es que, aquel que vive en ella por largo tiempo se vuelve temático. Es incapaz de hacer ninguna clase de trabajo. No puede mezclarse con la gente. Es extremadamente temeroso de una multitud de personas. Su mente se distrae pronto si está en compañía de unas pocas personas; si escucha un pequeño ruido. Esta no es una vida equilibrada. Esto es un desarrollo unilateral. Aquel que mora en una cueva debe ser capaz de mantener su equilibrio, aun cuando vaya a una ciudad muy activa. Este es el signo de su crecimiento espiritual.

La verdadera, abrigada, bien amueblada, maravillosa e inspiradora cueva está en tu corazón. Es la Hridaya Guha de los Upanishads, donde Dattatreya, Sankara y Jainavlkaya, moraron antaño. Aún ahora, los modernos Rishis y sabios habitan allí. Interiorizando los sentidos extravertidos y la mente. Beben allí el néctar de la Inmortalidad, y permanecen eternamente dichosos.

¡ Que todos podáis morar en esta misteriosa y magnífica cueva que está en el corazón, en comunión con vuestro Ser Interno. El Brahman sin segundo o Absoluto, la Meta, el único refugio de todos!

8. Preparación para la meditación

Mantén la cabeza, el cuello y la espalda en línea recta. Lee los versículos 11 y 13 del capítulo VI del Gita, donde se da una descripción del Asana. Extiende una manta doblada en cuatro y sobre ésta, extiende una pieza de tela suave y blanca. Esto servirá perfectamente. Si puedes conseguir una buena piel de tigre o de ciervo, es mejor; tiene sus propias

ventajas. Genera electricidad en el cuerpo rápidamente y no permite ninguna fuga de la corriente eléctrica del cuerpo. Está llena de magnetismo.

Ponte mirando al Este o al Norte. Un neófito espiritual debería seguir estas reglas. Mirando hacia el Norte se pone en comunión con los Rishis de los Himalayas y se benefician misteriosamente por sus corrientes.

9. Cómo meditar

La meditación habitual y el silencio habitual son grandes puntales en tu sendero espiritual. La meditación da una gran fortaleza espiritual, paz, nuevo vigor y vitalidad. Si alguien que medita se irrita muy a menudo, muestra que no está teniendo unas meditaciones buenas e ininterrumpidas. Hay algo que anda mal en su Sadhana y su contemplación.

Tendrás que meditar con una mente calmada. Solamente entonces podrás entrar en Samadhi rápidamente. Si controlas los Indriyas y llegas a carecer de deseos tendrás una mente calmada. Un profundo anhelo de liberación y los pensamientos sobre Dios destruirán todos los deseos. Aquel que tiene una mente calmada, es un Emperador de emperadores, un Shah de Shas. El estado de aquel que tenga una mente calmada es indescriptible.

En meditación y concentración tendrás que entrenar la mente en una diversidad de formas. Sólo entonces la mente densa se volverá sutil (Sukshma).

Sea lo que fuere sobre lo que medites en silencio deberías manifestarlo en la vida diaria. Deberías mantener el equilibrio y la armonía en la acción. Serás siempre pacífico. Solamente entonces disfrutarás del fruto de la meditación.

Proceso de la meditación

Manteniendo las partes superiores (el pecho, cuello, y la cabeza) erectas y uniformes con las otras partes del cuerpo, dominando internamente el corazón, los sentidos y la mente, deja que el sabio atraviese todos los temibles torrentes de este mundo con la balsa de Brahman (OM).

Manteniendo sometidos sus sentidos (Pranas), dominando sus deseos y respirando quietamente por la nariz, deja que el sabio observe con atención la mente, como el cochero observa a la carroza conducida por caballos.

Cuando en el cuerpo del Yogi compuesto de tierra, agua, fuego, aire y éter, las quintuples cualidades que marcan la concentración, se manifiestan, entonces no hay enfermedad ni muerte, ni dolor para él. Ha conseguido un cuerpo ardiente con el fuego de la concentración.

Cuando el cuerpo es ligero y sin enfermedades y la mente sin deseos. Cuando la tez es brillante, la voz dulce y el olor agradable y los excrementos son pocos, se dice que se ha obtenido el primer grado en la concentración.

Puntos generales

Del mismo modo que saturas el agua con sal o azúcar, tendrás que saturar la mente con pensamientos de Dios, con divina Gloria, Presencia Divina, con sublimes pensamien-

tos espirituales que despierten el alma. Solamente entonces estarás establecido para siempre en la Conciencia Divina.

Cinco cosas son indispensables si quieres practicar meditación vigorosa y alcanzar Samadhi o Autorrealización rápidamente. Estas son: Mouna, dieta ligera o dieta de leche y frutas, soledad con un escenario encantador, contacto personal con un maestro y un lugar fresco.

Entrarás en profunda meditación sólo si llevas una vida moral. Mas adelante puedes tratar de desarrollar discriminación y los otros pasos en tu mente. Puedes cultivar la mente en concentración y finalmente dedicarte a la meditación. Cuanto más lleves una vida moral, cuanto más medites, mayor probabilidad tendrás de entrar en Nirbikalpa Samadhi que puede liberarte de la rueda de nacimientos y muertes y puede conferirte Bienaventuranza eterna e Inmortalidad. ¿Qué es lo que enseña el Señor Krishna al sostener la flauta en sus manos? ¿Cuál es la filosofía simbólica de la flauta? La flauta es el símbolo de OM. Él dice: "Vacía tu egoísmo. Tocarás tu cuerpo-flauta. Deja que tu voluntad sea una con la mía. Toma refugio en OM. Entrarás en mi Ser. ¡ Escucha la conmovedora música interna del alma y descansa en la paz eterna!

Samadhi es posible por la práctica de la concentración y la meditación guardando una dieta ligera. Medita por dos o tres horas. Si te cansas, descansa durante media hora. Toma una taza de leche y luego siéntate de nuevo a meditar. Repite el proceso de meditación una y otra vez. Puedes dar un paseo al aire libre. No permitas que la mente mantenga pensamientos mundanos ni siquiera unos pocos minutos.

Del mismo modo que el estudiante crea interés en su estudio de las matemáticas o la geometría, aunque sea desagradable al principio, imaginándose las ventajas que obtendrá pasando los exámenes, así también tú tendrás que crear interés en la meditación pensando en los incalculables beneficios que derivarán de su práctica constante, a saber, la Paz Suprema y la Bienaventuranza Infinita.

Cuando no tengas inclinación para el trabajo y sientas el deseo de meditar solamente, puedes llevar una vida de completa reclusión, viviendo sólo de leche y frutas. Tendrás un buen progreso espiritual. Cuando sientas inclinación a trabajar, cuando el humor meditativo desaparezca, trabaja de nuevo. Así por la práctica gradual la mente será modelada.

Pon un pedazo de hierro en un horno ardiente. Se volverá rojo como el fuego. Quítalo. Pierde su color rojo. Si quieres mantenerlo constantemente rojo, debes conservarlo siempre en el fuego. Del mismo modo si quieres conservar la mente colmada de la sabiduría Brahmánica, debes mantenerla siempre en contacto con el fuego Brahmánico del conocimiento por la constante e intensa meditación. Debes mantener un incesante flujo de la conciencia Brahmánica. Entonces tendrás el Sáhaja Avastha (Estado Natural).

Cuando seas un neófito en meditación comienza repitiendo algunos versículos o stotras (himnos) durante diez minutos en cuanto te sientes a meditar. Esto elevará la mente. La mente podrá ser fácilmente retirada de los objetos mundanos. Entonces detén esta clase de pensamientos también y fija la mente sobre una sola idea. Por un esfuerzo repetido y constante. Entonces sobrevendrá la estabilidad (Nishtha).

Imágenes

Debes tener una imagen mental de Dios o Brahman (concreta o abstracta) antes que comiences a meditar. Cuando ves la forma concreta del Señor Krishna con los ojos abiertos y meditas, entonces la meditación es concreta. Cuando reflexionas sobre la imagen del Señor Krishna con los ojos cerrados, es también una forma concreta de meditación, pero más abstracta. Cuando meditas en la infinita luz sin forma es todavía una meditación más abstracta. Los primeros dos tipos de meditación pertenecen a la forma Saguna, la última a la forma Nirguna. Aun en la meditación Nirguna existe una forma abstracta al principio para fijar la mente. Más tarde esta forma se desvanece y el que medita y lo meditado se hacen uno. La meditación procede de la mente.

Guía práctica

Durante la meditación date cuenta de por cuánto tiempo puedes acallar los pensamientos mundanos. Observa la mente con mucho cuidado. Si es por veinticuatro minutos trata de incrementar el tiempo a treinta o cuarenta minutos y continúa así. Llena la mente con pensamientos de Dios una y otra vez.

Cuando la mente se queda serena en la meditación los globos oculares también se quedan quietos. Un Yogi cuya mente es calmada tendrá unos ojos quietos. No habrá ningún parpadeo. Los ojos serán rojos o blanco puro.

Todas las acciones sean internas o externas pueden ser realizadas sólo cuando la mente está unida con los órganos. El pensamiento es la verdadera acción. Si tienes control sobre la mente por la práctica firme, si puedes regular tus emociones y tus estados de ánimo, no harás acciones locas ni equivocadas. La meditación te ayudará mucho para controlar diversas emociones e impulsos.

Concéntrate y medita en el cielo que se expande. Esta también es otra clase de meditación Nirguna. Por este método de meditación, la mente dejará de pensar en formas limitadas. Lentamente comenzará a fundirse con el océano de paz, según va desapareciendo su contenido, es decir, las formas de varias clases. Se volverá cada vez más sutil.

Algunos estudiantes prefieren concentrarse con los ojos abiertos, mientras que otros lo hacen con los ojos cerrados o semicerrados. Si meditas con los ojos cerrados, el polvo u otras materias extrañas no entrarán en ellos. Hay estudiantes que prefieren la concentración con los ojos abiertos. Algunos de los que meditan con los ojos cerrados son vencidos por el sueño en poco tiempo. Si los ojos están abiertos la mente oscila hacia los objetos, en el principio. Utiliza tu sentido común y adopta lo que más te convenga. Vence otros obstáculos, día a día, bajo cualquier circunstancia.

Debes ser regular en la práctica de meditación. La regularidad en la meditación es una gran necesidad. Progreso rápido y gran éxito se pueden obtener si se observa regularidad por el practicante. Aun si no obtienes ningún resultado tangible en la práctica, debes seguir esforzándote en ella con sinceridad, con anhelo, paciencia y perseverancia. Tendrás éxito después de algún tiempo. No hay ninguna duda de esto. No dejes la práctica ni siquiera un día, bajo ninguna circunstancia.

Llena la mente una y otra vez con pensamientos Sattvicas y Divinos. Nuevos surcos y avenidas serán abiertos entonces. Igual que la aguja del gramófono marca un peque-

ño surco en el plato, así también el pensamiento sattvico marcará nuevos y saludables surcos en la mente y el cerebro. Nuevos samskaras serán formados.

El Prana es el sobretodo de la mente. La vibración del Prana psíquico sutil da lugar a la formación del pensamiento. Por el Pranayama puedes mejorar tu meditación al hacer la mente más estable.

Si guardas jugo de limón o de tamarindo en una taza de oro, no se estropea ni se pudre. Si lo mantienes en una vasija de bronce o cobre, se estropea enseguida y se hace venenoso. Del mismo modo si hay algunos Vishaya Vrittis (pensamientos sensuales) en la mente pura de una persona que practica la meditación constante, no corromperán a ese hombre ni lo inducirán Vikara (excitación pasional). Si hay pensamientos sensuales en personas de mente impura, crearán excitación en ella cuando se encuentren con objetos sensuales.

Salud corporal

Asana (postura) da estabilidad al cuerpo. Bandhas y Mudras lo hacen firme. Pranayama lo hace ligero. Nada-Suddhi efectúa Samyavastha de la mente. Habiendo adquirido estas cualidades tendrás que fijar la mente en Brahman. Solamente entonces la meditación será constante y con felicidad.

A las cuatro de la mañana haz Sirshasana cinco minutos. Luego descansa cinco minutos. Luego siéntate y medita. Tendrás una meditación maravillosa. Antes de practicar meditación, haz veinte Kumbhakas suaves. Luego siéntate a meditar. Pranayama hace desaparecer Tandri y Alasya (somnolencia y pereza) y vuelve la mente estable.

Vive de leche y frutas solamente, durante una semana. Tendrás una meditación hermosa. Esta dieta te hace ligero y Sattvico. Por la noche impone la norma de tomar sólo medio tazón de leche. Tendrás buena meditación. Podrás vencer el sueño fácilmente. La comida pesada por la noche trae como consecuencia rápida somnolencia.

Postura meditativa

Aquellos que meditan por cuatro o cinco horas de un tirón pueden tomar dos Asanas, bien Padma y Vajra o Siddha y Vajra al principio. Algunas veces la sangre se acumula en la parte de las piernas o los muslos y da algún pequeño problema. Después de dos horas cambia el Asana de Padma o Siddha Asana a Vajrasana o estira las piernas a todo lo largo. Apóyate contra una pared o una almohada. Mantén la espina erecta. Esta es la Asana más comfortable. Junta dos sillas. Siéntate en una de ellas y estira las piernas sobre la otra. Este es otro artificio.

Esta es una clase de meditación para principiantes. Siéntate en Padmasana en una habitación solitaria. Cierra tus ojos. ¡Medita en la refulgencia del Sol, en el esplendor de la luna y en la gloria de las estrellas y la belleza del cielo!

Requisitos preliminares

Entrena la mente en diversas formas de concentración al principio. Concéntrate en los sonidos Anahata del corazón tapando los oídos. En la respiración con la repetición de

Soham. En cualquier imagen concreta. Concéntrate en el cielo azul. En la todo penetrante luz solar. En los diversos Chakras del cuerpo. Concéntrate en las ideas abstractas de Satyam, Jnanam, Anantam, Ekam, Tityam, etc. (Verdad, Sabiduría, Infinito, La Única Esencia Eterna.) Por último, aférrate sólo a una cosa.

Durante la meditación no presiones los ojos. No tengas tensión en el cerebro. No pelees o luches con la mente. Relájate. Permite que fluyan los pensamientos divinos. Piensa constantemente en Lakshya (punto de meditación). No deseches voluntaria y violentamente los pensamientos intrusos. Ten pensamientos Sattvicos sublimes.

Si hay demasiada tensión durante la meditación reduce el número de horas por unos días. Haz una meditación corta. Cuando hayas ganado de nuevo el tono normal, aumenta una vez más el período. Utiliza tu sentido común en todo el Sadhana. Siempre repite este punto.

10. Cuándo y dónde meditar

Practica la meditación en Brahmamuhurta. Este es el mejor período para la meditación. Elige siempre la parte del día o la noche en que tu mente esté clara y cuando tengas menos oportunidad de que te molesten. Puedes sentarte a meditar momentos antes de retirarte a la cama. La mente estará calmada en ese momento. Puedes tener buenas meditaciones los domingos, ya que es fiesta y la mente está libre. Haz meditación vigorosa los domingos. Puedes tener muy buena concentración cuando vivas de leche y frutas solamente, o cuando ayunes. Utiliza siempre tu sentido común y trata de sacar provecho en la meditación.

Medita por la noche. Una segunda sesión es necesaria. Si no tienes suficiente ocio medita aunque sea diez o quince minutos. No tendrás malos sueños. Los pensamientos divinos continuarán durante el sueño también. Las buenas impresiones estarán en él.

Un aspirante que medite en un ático solitario, en una ciudad, tendrá allí tanta tranquilidad como en un bosque. Pero no tendrá las vibraciones espirituales adecuadas que hay en Rishikesh, Uttarakasi o Gangotri. Las vibraciones juegan una parte muy importante en la elevación mental y en producir el estado Ekagrata de la mente. En estos sagrados lugares las vibraciones de los Rishis están alojadas en el espacio etéreo y los aspirantes son grandemente beneficiados por estas vibraciones. El Vairagya, el Bhava Sattvico y un ánimo meditativo llegan por sí mismo y sin esfuerzo en esos lugares sagrados cuando algunas damas bajan del tren en la estación de Rishikesh y ven los Himalayas, dicen: "¿Quién es el hijo? ¿Quién es el padre? Todo es Maya. ¡Todo es falso!" Tal es la poderosa influencia de las vibraciones sobre la mente. Sólo los sabios y los yogis pueden saber al instante la naturaleza de las vibraciones de un lugar para la meditación.

Se te ha dado una llave para abrir muchos de los secretos de la vida. Esa llave es la meditación. Medita regularmente entre las cuatro y las siete de la mañana y alcanza la bienaventuranza eterna y la inmortalidad.

Las orillas del Ganges o Narmada, los escenarios himaláyicos, los preciosos jardines de flores y los templos sagrados son los lugares que elevan la mente durante la concentración y la meditación. Recurre a ellos.

Un lugar solitario donde el clima sea fresco con condiciones vibratorias espiritua-

les es el más adecuado para la concentración de la mente.

Tendrás una mente clara y calmada en las primeras horas de la mañana. Hay una influencia espiritual y un silencio misterioso en esos momentos. Todos los santos y Yoghis practican la meditación durante ese período y envían sus vibraciones espirituales a todo el mundo. Serás grandemente beneficiado por sus vibraciones si comienzas tu oración, Japa y meditación durante ese período. No necesitas esforzarte. El estado meditativo de la mente llegará por si mismo.

11. Requisitos para la meditación

Cuando la mente se vuelve Nirvishaya (libre del pensamiento de los objetos sensorios y sus placeres) se logra la meditación.

Dios se ha ocultado a Sí mismo en este mundo (inmanente) y está sentado en la cavidad del loto de tu corazón. Es un propietario ausente. Tendrás que buscarlo por la concentración y la meditación con la mente pura. Este es el verdadero juego del escondite.

Cuando uno se propone meditar todo tiene que volverse Sattvico. El lugar de la meditación debe ser Sattvico. La comida y las ropas también. La compañía y la conversación deben ser Sattvica. El sonido que escuchas, el pensamiento, el estudio tienen que ser Sattvico. Todo tiene que ser Sattvico. Sólo entonces es posible el progreso adecuado en el Sadhana, particularmente en el caso de los principiantes (neófitos).

Requisitos

a) Un sitio Sattvico y fresco como Uttarakasi, Rishikesh, Laksmanjhula, Kankhalo Badrinath es necesario para la meditación, porque el cerebro se calienta durante la meditación.

b) Tiene que haber capacidad para el Sadhana.

c) Tiene que haber una buena comida: sattvica, sustancial, ligera y nutritiva.

d) Tiene que haber un buen maestro espiritual (Ambhava Guru) para guiarte.

e) Tiene que haber buenos libros para estudiar.

f) Tiene que haber Vairagya ardiente, una abrasadora Mumukshutva y una fuerte Viveka en ti.

g) Tienes que tener un Budhi sutil, agudo, calmado y fijo en un solo punto para comprender el Brahman Tatva o Brahma Vastu. Entonces y sólo entonces es posible la realización.

Muchos no obtienen las condiciones favorables arriba mencionadas para su Sadhana espiritual. Es por esta razón que no hacen ningún progreso espiritual.

La meditación es posible cuando la mente está llena de Sattva Guna. El estómago no debe ser sobrecargado. Hay una conexión íntima entre la mente y la comida. Una comida pesada es dañina. Toma una comida completa a las once de la mañana y medio tazón de leche por la noche. La comida de la noche debe ser ligera para quienes meditan.

Cada ser humano tiene dentro de sí varias capacidades y potencialidades. Es un almacén de poder y conocimiento. Según evoluciona, desarrolla nuevos poderes, nuevas

facultades y nuevas cualidades. Entonces puede cambiar su ambiente e influir en los demás. Puede dominar otras mentes. Puede conquistar la naturaleza externa o interna. Puede entrar en el estado súper consciente.

Si una olla en una habitación oscura, que contuviera una lámpara dentro, fuera rota, la oscuridad de la habitación desaparecería y tú verías luz en toda la habitación. Del mismo modo si la olla-cuerpo es rota por la constante meditación en el Ser, es decir, si destruyes la Ignorancia (Avidya) y su efecto, la identificación con el cuerpo, y te elevas sobre la conciencia corpórea, reconocerás la Luz Suprema del Atman por todas partes.

La postura o Asana es en verdad mental. Trata de tener un Padma o un Siddha Asana mental. Si la mente está oscilando, no podrás tener el cuerpo firme o una postura física estable. Cuando la mente es estable o está fija en Brahman, la estabilidad del cuerpo sigue automáticamente.

Piensa constantemente en Dios. La mente debería moverse siempre hacia Dios. Ata la mente con un fino hilo de seda a los pies de loto del Señor Siva o Han. No permitas que ningún pensamiento mundano entre en tu mente. No permitas que la mente piense en ningún placer físico o mental. Cuando se abandone a estos pensamientos, dale un buen "martillazo". Entonces se moverá hacia Dios. Igual que el Ganges fluye continuamente hacia el mar, los pensamientos de Dios deberían fluir continuamente hacia el Señor. Igual que el armonioso sonido producido por el repicar de las campanas cae sobre el oído en una corriente continua, así también debería ir a Dios en una corriente continua. Tiene que haber un continuo y divino Vritti Pranava de la mente Sattvica hacia Dios por la continua Sadhana.

No pensar en nada es alcanzar la más alta contemplación.

En Nididhyasana o profunda y continua meditación, el pensamiento cesa. Hay sólo una idea "Aham Brahma Asmi". Cuando también esta idea se abandona, se produce el Nirvikalpa Samadhi u Sahaja Advaita Nishtha.

El hombre trata de captar lo abstracto por medio de las formas. Después que la mente ha sido purificada, una imagen abstracta se forma en ella por Sravana (escuchar los discursos espirituales y las sagradas Escrituras), Brahma-Chintana. Esta imagen abstracta desaparece más tarde en profundo Nididhyasana. Lo que queda detrás es Chinmatra o Kevala Asti (sólo Existencia Pura).

La mente debería ser adorada como Brahman. Esto es adoración intelectual. Esto es Upasa Vakya.

La mente es Brahman o Dios en manifestación, La mente es Dios en movimiento.

Ya que nos podemos aproximar a Brahman por medio de la mente, es apropiado meditar sobre ella como Brahman.

Si los lectores que se deleitan con las obras de Atma Jnana, no tuvieran prisa en lograr los frutos, y meditaran regular y gradualmente, la mente maduraría paso a paso y al final, alcanzaría el infinito Atman.

Cuando lees un libro con interés absorto y atención, tu mente queda fija en las ideas. Del mismo modo, en la meditación Nirguna de Brahman (Dhyana sin forma) la mente queda fija en una idea; la del Atman.

Necesitas para la meditación un instrumento (la mente) adecuadamente entrenado. Debe ser calmado, claro, puro, sutil, agudo, estable, y fijo en un solo punto. Brahman es puro y sutil y tu necesitas una mente pura y sutil para acercarte a Brahman.

Siéntate en un lugar solitario en Padma, Siddha o Sukha Asana. Libérate de todas

las pasiones, emociones e impulsos. Subyuga los sentidos. Retira la mente de los objetos. Entonces la mente estará calmada, fija en un solo punto, pura y sutil. Con la ayuda de este instrumento entrenado y disciplinado, contempla en él al único Ser Infinito. No pienses en otra cosa.

Permite a la única idea de Brahman fluir dulce y continuamente. Aparta las ideas extrañas o mundanas suavemente. Trata de mantenerte en el Brahmakara Vritti repitiendo OM o "Aham Brahma Asmi" mentalmente, muy a menudo. La idea del Infinito, de un océano de Paz, de todo el conocimiento, de todo el Ananda, debe acompañar la repetición mental de OM. Si la mente oscila, repite verbalmente seis veces el largo (Dirgha) Pranava con 31/2 Mantras. Este proceso hará desaparecer el Vikshepa y los demás obstáculos.

La mente se siente cansada después de un trabajo duro y prolongado. No puede, por tanto, ser el Atman. Atman es el almacén de todos los poderes (Ananta Sakti). La mente es sólo un instrumento de Atman. Debe ser disciplinada apropiadamente. Del mismo modo que desarrollas el cuerpo por la gimnasia y las diversas clases de ejercicio físico, así también debes entrenar la mente por el entrenamiento y el adiestramiento mental.

OM es el arco, la mente es la flecha y Brahman es el blanco al que se tiene que apuntar. Brahma tiene que ser tocado o perforado por aquel cuyos pensamientos están concentrados. Entonces será de la misma naturaleza (Tanmaya) que Brahman, como la flecha se hace uno con el objetivo cuando lo perfora.

El mejor tiempo y el más adecuado para la práctica de la meditación es indudablemente Brahmamuhurta, de cuatro a seis de la mañana. Es el momento en que la mente está completamente fresca después de un sueño agradable, cuando está calmada y comparativamente pura. Es igual que una hoja limpia de papel en blanco. Sólo una mente así puede ser moldeada en la forma que quieras. Más aún, la atmósfera está cargada también de pureza y bondad en esas horas.

Todas las actividades físicas deberían suspenderse completamente, todos los apegos deberían cortarse brusca y totalmente por cinco o seis años, si quieres practicar Dhyana Yoga, si quieres realizar a Dios por la concentración de la mente. La lectura de los periódicos y la correspondencia con los amigos y parientes debería dejarse completamente, pues causan distracción mental y fortalecen la idea del mundo. La reclusión por un período de cinco o seis años es indispensable.

La mente existe por cuenta del "yo". El "yo" existe por cuenta de la mente. "Yo" es sólo una idea en la mente. La "Mente" y el "yo" son idénticos. Si desaparece el "yo" la "mente" también desaparecerá; y si la "mente" desaparece, el "yo" se desvanecerá. Destruye la mente por medio de Tattva Jnana. Destruye el "yo" por medio de "Aham Brahma Asmi" Bhavana, por la constante e intensa Nidhiyasana. Cuando la mente desaparece o los pensamientos cesan, NamaRupa cesará de existir y se alcanzará la meta.

12. La meditación tres veces al día

Al comienzo, siéntate a meditar sólo dos veces al día, una por la mañana de cuatro a cinco, otra por la noche de seis a ocho. Después de seis meses o un año, de acuerdo a tu calibre mental, puedes meditar tres veces al día; una tercera vez por la tarde de cuatro a cinco. Puedes aumentar el período de concentración a dos horas cada vez. En el vera-

no es algo fastidioso y difícil debido a la transpiración. Entonces medita sólo dos veces en verano. La pérdida puede recuperarse en invierno. El invierno es muy favorable para la meditación. Encontrarás Rishikesh, Munikireti, admirablemente adecuados para tus propósitos de contemplación. El invierno y la primera parte de la primavera son las mejores estaciones para que comiencen los principiantes con la meditación. En invierno, la mente no está en absoluto cansada. Puedes meditar aún por veinticuatro horas sin el menor cansancio. Los sadhus eligen Rishikesh para meditar en invierno. El período de meditación debería incrementarse gradualmente con cautela. La meditación no debería ser por arrebatos y arranques. Debería ser bien regulada y constante. Debes usar siempre tu sentido común y la razón durante todo el período de Sadhana. Deberías ascender a la cúspide del Yoga gradualmente, lentamente, etapa por etapa y paso a paso. No debes abandonar la práctica ni por unos pocos días.

La meditación tendría que ser practicada por todos una hora en la mañana y otra por la tarde para comenzar. Las horas de práctica deben ser gradualmente aumentadas. Otro punto importante es que el sentir Brahmánico debe conservarse las veinticuatro horas del día completas. Debe haber un continuo e incesante fluido de conciencia. No debes olvidar la idea de "Aham Brahma Asmi" o la presencia Divina ni siquiera un segundo. El olvido de Dios y la muerte verdadera, es un suicidio real. Es Atmadroha. Es el mayor pecado.

13. Aptitudes para la práctica de la meditación

Antes de saturar tu mente con pensamientos de Brahman tendrás que asimilar primero las ideas divinas. Primero asimilación y luego saturación. Entonces llega la realización al instante sin un momento de retraso. Recuerda siempre este lema: Asimilación - Saturación - Realización.

Tu voluntad tiene que hacerse fuerte, pura e irresistible por más Atma-Chintana, la erradicación de los Vasanas, control de los sentidos y una vida más interna. Debes utilizar cada segundo de los domingos y días de fiesta para tu mayor ventaja espiritual.

Si has probado Rasagulla-un dulce bengalí-tendrás adhesión mental al Rasagulla durante un mes. Si estás en compañía de los Sannyasins, si lees libros de Yoga, Vedanta, etc., una adhesión mental similar tiene lugar en la mente para alcanzar la Conciencia de Dios. Una mera adhesión mental no te ayudará mucho. Un Vairagya ardiente, Mumukshutva, capacidad para el Sadhana espiritual, intensa y constante aplicación y Nididhyasana (meditación) son necesarios. Solamente entonces es posible el Auto-conocimiento.

Encontrarás muy a menudo estos términos en el Gita "Mannamat, Matparat". Estos términos quieren decir que tendrás que dar tu mente completa, cien por cien, a Dios. Sólo entonces tendrás Autorrealización. Aun cuando uno solo de los rayos de la mente huya, es imposible alcanzar la Conciencia de Dios.

Igual que haces que el agua turbia se vuelva pura añadiéndole una sustancia clarificante, del mismo modo tendrás que hacer que la mente turbia, llena de Vasanas y falsos Sankalpas, se vuelva pura por Brahma Chintana (Pensamiento y reflexión sobre el Absoluto). Solamente entonces habrá verdadera iluminación.

Cuando medites, no debes estar demasiado ansioso en lograr los frutos al instante.

Una joven dama dio vueltas alrededor del árbol Asvattha (*Ficus religiosa*) ciento ochocientos veces para obtener un retoño e inmediatamente se tocó el abdomen para ver si tenía un niño o no. Esto es simplemente una tontería. Tendrá que esperar algunos meses. Del mismo modo si meditas durante algún tiempo regularmente entonces la mente madurará y eventualmente obtendrás Atma-Sakshata-kara (Autorrealización). Apresurarse es inútil.

Los estudiantes avanzados de Yoga, que sean Grihastas (jefes de familia), deberían detener todas las actividades mundanas cuando avancen en la meditación, si son realmente sinceros. El trabajo es un impedimento en la meditación para los estudiantes sinceros. El trabajo es un impedimento en la meditación para los estudiantes avanzados. Es por eso que el Señor Krishna dice en el Gita: "Para un sabio que está buscando el Yoga, se llama acción a los medios; para el mismo sabio que está entronizado en el Yoga (estado de Yogarudha), la serenidad (Sama) es lo que se llama los medios." El trabajo y la meditación se vuelven incompatibles como el ácido y el álcali, el fuego y el agua, la luz y la oscuridad.

Diariamente tienes que incrementar tu Vairagya, meditación y virtudes Sattvicas tales como la paciencia, perseverancia, misericordia, amor, perdón, pureza, etc. Vairagya y buenas cualidades ayudan a la meditación. La meditación aumenta las virtudes Sattvicas.

Mantén el todo penetrante Brahma Bhava. Niega el cuerpo finito como una mera apariencia. Trata de mantener siempre este sentimiento.

¿Por qué cierras los ojos durante la meditación? Abre los ojos y medita. Tienes que mantener tu equilibrio mental aun cuando estés en medio del bullicio de la ciudad. Solamente entonces eres perfecto. Al principio cuando eres un neófito puedes cerrar tus ojos para quitar las distracciones de la mente, ya que eres muy débil. Pero más tarde debes meditar con los ojos abiertos aun mientras camines. Piensa con fuerza que el mundo es irreal, que no hay mundo, que sólo existe el Atman. Si puedes meditar en el Atman aun con los ojos abiertos serás un hombre fuerte. No serás fácilmente perturbado. Puedes meditar tan sólo cuando tu mente está más allá de toda ansiedad.

En meditación y concentración tendrás que entrenar la mente de diversas formas. Sólo entonces la mente densa se volverá sutil (Sakshma).

Todos los Vrittis como la cólera, los celos, el odio, etc., asumen formas sutiles cuando practicas Japa y meditación. Se eclipsan. Serán destruidos completamente por el Samadhi. Sólo entonces estarás libre. Los Vrittis latentes estarán esperando la oportunidad para asumir una forma peor y más amplia. Tienes que estar siempre vigilante y atento.

Resiste la atracción baja de las fuerzas oscuras y antagónicas por la meditación regular. Vigila las oscilaciones sin objeto de la mente por el pensamiento claro y ordenado. No escuches los falsos susurros de la mente más baja. Vuelve tu visión interna al centro divino. No tengas miedo de los severos reveses que puedas encontrar en tu camino. Sé valiente. Marcha hacia adelante osadamente basta que al fin descanses en tu centro de eterna bienaventuranza.

En una gran ciudad hay mucho ruido y bullicio a las ocho de la tarde. A las nueve ya no hay tanto. A las diez se reduce aún más y a las once hay mucho menos. A la una de la mañana hay paz por todas partes. Del mismo modo al comienzo de las prácticas yógicas hay incontables Vrittis en la mente. Hay demasiada agitación e inquietud. Al final todas las modificaciones mentales quedan controladas. El Yogi disfruta de paz perfecta.

Cuando pases por un mercado en una gran ciudad no serás capaz de oír ruidos

pequeños, pero cuando te sientes para una meditación en común con alguno de tus amigos, en una habitación tranquila por la mañana, serás capaz de detectar un pequeño estornudo o una tos. Del mismo modo no eres capaz de encontrar los malos pensamientos cuando estás ocupado en algún trabajo, pero serás capaz de detectarlos cuando te sientes a meditar. No tengas miedo cuando los malos pensamientos pasen por tu cabeza cuando te sientes a meditar. Haz Japa y meditación vigorosamente. Se irán pronto.

Cuando medites, no mires lo que surge del sustrato de la mente, como consecuencia de las impresiones sensorias. Evita cuidadosamente las comparaciones con otras referencias que se crucen y la memoria de otras ideas. Concentra toda la energía de tu mente en la sola idea de Dios o Atman sin ninguna comparación con otra idea.

El estudiante de Yoga no debería poseer muchas riquezas ya que puede atraerlo hacia las tentaciones mundanas. Puede mantener una pequeña suma para hacer frente a las necesidades del cuerpo. La independencia económica liberará la mente de ansiedades y la capacitará para continuar el Sadhana ininterrumpidamente.

14. Cuántas horas meditar

Para comenzar puedes meditar por media hora en la mañana de cuatro a cuatro y treinta y media hora por la noche de ocho a ocho y treinta. El tiempo de la mañana es el mejor para la meditación. La mente está refrescada después de un sueño profundo. Además, Sattva predomina en el sistema a la vez que en la atmósfera. En el Yoga Vasishtha, Sri Vasishtha dice: "*Oh, Rama!, al principio de 1/4 de tu mente a la meditación; 1/4 al recreo; 1/4 al estudio; 1/4 al servicio del Guru. Luego 3/8 a la meditación; 1/8 al recreo; 3/8 al estudio; 1/8 al servicio del Guru.*"

Aquí, recreo significa actos tales como lavar, limpiar, etc. No significa jugar al golf o al rugby. Este recreo se hace con la intención de relajar la mente después de la concentración y la meditación. De otro modo la mente se siente cansada y rehúsa trabajar. Después de dos meses, aumenta el período a una hora; de cuatro a cinco de la mañana, y de ocho a nueve de la noche. Después de un año aumenta el tiempo a hora y media por la mañana y hora y media por la noche.

Al tercer año dos horas por la mañana y dos horas por la noche; en el cuarto año tres horas por la mañana y tres horas por la tarde. Esto es para la gran mayoría de las personas. Un Sadhaka diligente con una fuerte vitalidad y un intelecto sutil puede meditar seis horas en el primer año de su Sadhana. Debes estudiar libros a propósito como los Upanishads, el Yoga Vasishtha, Gita, Viveka Chudamani, Avadhuta Gita a la vez que meditas. Ese estudio es muy elevador. Seis horas de estudio y seis de meditación son muy benéficas. Eventualmente esto te llevará a Nididhyasana durante las veinticuatro horas.

15. Ayudas para la meditación

Mula Bhandha en la meditación. Cuando te sientes en el asana para hacer Japa, contrae el ano. Esto se llama Mula Bhandha en la práctica Hatha Yógica. Ayuda a la concentra-

ción. Esta práctica impide que el Apanavayu se vaya hacia abajo.

Kumbhaka en la meditación. Retén el aliento por tanto tiempo como puedas hacerlo confortablemente. Esto es Kumbhaka. Esto serenará la mente de modo considerable y ayudará a la concentración. Sentirás una bienaventuranza espiritual intensa.

Dieta Yógica. Toma Mitahara, dieta Sattvica. Sobrecargar el estómago con arroz, vegetales, dhal y pan, te dará sueño e interferirá con el Sadhana. Un glotón, una persona sensual, un hombre torpe o perezoso no puede practicar la meditación. Una dieta de leche hace al cuerpo muy ligero. Puedes sentarte en una Asana durante horas fácil y confortablemente. Si te sientes débil puedes tomar por un día o dos un poco de arroz y leche, o cebada y leche o cualquier otra dieta ligera. Aquellos que están en el campo del servicio y dan conferencias y otras actividades de intensa propaganda espiritual, necesitan una comida más sólida y sustancial.

Encontrarás muy a menudo estos términos en la Gita: Ananya Chetah no pienses en otra cosa; Matchitta, Nitya Yukta, Manmanah; Ekagram Manch y Sarvabhava. Esos términos denotan que tendrás que dar tu mente cien por cien a Dios. Solamente entonces tendrás Autorrealización. Aun cuando un solo rayo de la mente huya, es imposible alcanzar la Conciencia de Dios.

Sé callado. Conócete a ti mismo. Conoce Aquello. Disuelve la mente en Aquello. La Verdad es completamente pura y simple.

16. Asanas para la meditación

Siéntate en Padma, Siddha, Svastika o Sukha Asana por media hora para comenzar. Luego aumenta el tiempo a tres horas. En un año puedes tener Asana-Siddhi. Cualquier postura fácil y confortable es Asana.

Padmasana

Esta es la postura del loto. Coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo, el pie izquierdo en el muslo derecho. Pon las manos sobre los muslos cerca de las rodillas. Mantén la cabeza, el cuello y el tronco en línea recta. Cierra los ojos y concéntrate en el Trikuti, el espacio entre las dos cejas. A esto se le llama postura de loto o Kamalāsana. Es muy buena para la meditación. Esta Asana es beneficiosa para los jefes de familia.

Siddhasana

Esta es la postura perfecta. Esta es una Asana hermosa para la meditación. Coloca un talón en el ano (Guda), mantén el otro talón en la raíz del órgano generativo y las manos en las rodillas. Cierra los ojos. Concéntrate en el Trikuti o en la punta de la nariz. Mantén la cabeza, el cuello y el tronco en línea recta. Mantén las manos como en Padmasana, cerca de las rodillas. Esta Asana es beneficiosa para Brahmacharis y Sannyasins.

Svastikasana

Svastika consiste en sentarse cómodamente con el cuerpo erecto. Coloca el pie derecho cerca del muslo y luego trae el pie izquierdo y colócalo entre el muslo y el músculo de la pantorrilla derechos. Entonces encontrarás los dos pies entre los músculos del muslo y la pantorrilla. Esto es Svastikasana.

Sukhasana

Cualquier postura confortable para el lapa y la meditación es Sukhasana. El punto importante es que la cabeza y el tronco estén derechos. He aquí una variedad especial de Sukhasana que es muy cómoda para la gente mayor.

Toma una tela de cinco codos de largo y dóblala a lo largo. Eleva las rodillas a la altura del pecho. Mantén un extremo de la tela cerca de la rodilla izquierda. Toma el otro, pásatelo por atrás, por el lado izquierdo y luego por delante de la rodilla derecha llegando a la rodilla izquierda otra vez y hazte un nudo allí. Mantén las manos entre las rodillas. Como las piernas, las manos y la columna están todos sostenidos, uno se puede sentar en esta Asana por largo tiempo.

Beneficio de las Asanas

El Asana quita muchas enfermedades tales como almorranas, dispepsia, estreñimiento, y controla el excesivo Rajas. El cuerpo obtiene un descanso real de la postura. Si estás establecido en el asana, si eres firme en tu asiento, entonces puedes emprender con facilidad ejercicios de Pranayama. Este es el tercer Anga o parte del Ashtanga Yoga o Raja Yoga de Patanjali.

Primero está la auto restricción o práctica de Ahimsa, Satyam, Brahmacharia, etc.

Segundo, existen cánones religiosos u observaciones tales como Saucha, Santosha, Tapas, Svadhyaya, etc.,

Después viene Asana. Cuando el Asana se vuelve estable, no sentirás el cuerpo. Cuando has alcanzado el dominio sobre el Asana, las cualidades de los pares de opuestos, como el calor y el frío no te molestarán. Debes sentarte en el Asana con el estómago vacío. Puedes tomar una pequeña taza de leche, té o café antes de hacer Asana.

El Asana da estabilidad al cuerpo. Bhandas y Mudras lo hacen firme. El Pranayama lo hace ligero. Nadishuddhi produce serenidad mental. Habiendo adquirido estas cualidades tendrás que fijar la mente en Brahman. Solamente entonces la meditación será continua, con facilidad y felicidad. Para la meditación, la concentración y Japa, se prescriben Padmasana o Siddhasana. Para la salud en general y el mantenimiento de Brahmacharia, Shirshasana, Sarvangasana, Matyasana y Paschimottanasana son buenas.

17. Regularidad en la meditación

Cualquiera que sea la práctica espiritual que realices, sea Japa, práctica del Asana, meditación concreta en Saguna-Murti o Pranayama, hazlo sistemáticamente y regularmen-

te todos los días. La recompensa de esta práctica es inmensa. Lograrás la Inmortalidad o la Vida eterna (Amritatvam). Todos los deseos se fundirán allí. Lograrás Nitya Tripti.

Medita, medita. Concéntrate, concéntrate, mi querido amigo. No pierdas ni un solo día a causa de la pereza. La pereza es el más grande enemigo de un Sadhaka. La vida es corta, el tiempo vuela y los obstáculos son muchos en el sendero espiritual. Conquistalos, uno por uno, por el ejercicio y la oración. Si eres sincero conseguirás diversas clases de ayuda desde el interior, el exterior, de personas que te ayuden desde el plano astral, de los Jivanmuktas que están diseminados por todas partes del mundo y los Amara-Purushas tales como Sri Vyasa, Vasishtha, Kapila Muni, Dattatreya de Girnar, Agastya Muni de Podia Tinnelvely.

Igual que comes cuatro veces, por la mañana, al mediodía, por la tarde y por la noche, así también tendrás que meditar cuatro veces al día si quieres realizarte rápidamente. Debes ser sistemático y regular en la meditación.

Igual que el Cannabis, Indigo, el Opio y el Alcohol te dan embriaguez, aun cuando tomes una pequeña cantidad, y dura por algunas horas, así también la embriaguez de Dios que logras por la práctica de la meditación regular, dura algunas horas si meditas media hora al día. Así, pues, sé regular.

Cuando meditas, cuando desarrollas virtudes divinas o Sattvicas, se construye una carretera espiritual en la mente. Si no eres regular en la meditación, si tu desapasionamiento decrece, si te vuelves descuidado y no vigilante, la carretera espiritual será barrida por la inundación de los pensamientos impuros y los malos Vasanas. Así, pues, sé regular en tu meditación. La regularidad en la meditación es de una importancia suprema.

Cuando practicas meditación, Japa, Kirtan, Pranayama o indagación se suprimen los pensamientos mundanos, los anhelos y los Vasanas. Si eres irregular en la meditación y si tu desapasionamiento decrece, tratarán de aparecer de nuevo. Persisten y resisten. Así, pues, sé regular en tu meditación y haz un Sadhana más vigoroso. Cultiva más desapasionamiento. Gradualmente decrecerán y eventualmente serán destronados.

I. Aspectos prácticos de la meditación

Este mundo está lleno de sufrimientos y miserias. Si quieres librarte de las penas y aflicciones de este Samsara, debes practicar la meditación. La meditación conduce al conocimiento del Ser, que trae la Paz Eterna y la Bienaventuranza Suprema. Te prepara para la experiencia integral o el conocimiento directo e intuitivo. Es el flujo continuo del pensamiento a una cosa, a Dios, o al Atman. La meditación es la senda hacia la Divinidad. Es el camino real al reino de Brahman. Es una escalera misteriosa que va de la tierra al cielo (Vaikuntha-Kailasa-Brahman), del error a la Verdad, de la oscuridad a la Luz, del dolor a la Bienaventuranza, de la inquietud a la Paz eterna, de la ignorancia al Conocimiento, de la muerte a la Inmortalidad.

La Verdad es Brahman, la Verdad es Atman. No puedes realizar la Verdad sin reflexión y meditación. El modo de meditación difiere de acuerdo al sendero adoptado por el aspirante. Un Bhakta practica Saguna Dhyana sobre la forma de su Ishta Devata. Un Hatha Yogi medita en los Chakras y las deidades que los presiden. Un Jnana Yogi medita en su propio Ser. Practica Ahamgraha Upasana. Un Raya Yogi medita en el Purusha especial que no está afectado por las aflicciones y deseos.

La mente asume la forma del objeto que conoce. Sólo entonces es posible la percepción. Un Bhakta medita constantemente sobre la forma de su deidad tutelar o Ishta Devata. La mente toma siempre la forma de la deidad. Cuando está establecido en su meditación, cuando alcanza el estado de Bhakti o devoción Suprema, ve sólo su Ishta Devata en todas partes. Los nombres y las formas desaparecen. Un devoto del Señor Krishna ve al Señor Krishna tan sólo en todas partes y experimenta el estado descrito en el Gita "Vasudevah Sarvam iti" (Por todas partes tan solo está Vasudeva). Un Jnani del Vedanta ve su propio Ser o Atman en todas partes. El mundo de los nombres y las formas desaparece de su vista. Experimenta la afirmación de los videntes de los Upanishads: "Sarvam Khalvidam Brama" (En verdad todo es Brahman).

Tienes que tener una mente pura si quieres realizar el Ser. A menos que la mente se libere y se echen fuera todos los deseos, anhelos, preocupaciones, ilusiones, orgullo, lujuria, apego, gustos y disgustos, no podrá entrar en los dominios de la Paz Suprema y la felicidad pura, la Morada Inmortal. Un hombre glotón, sensual, torpe o perezoso, no puede practicar la meditación. Aquel que ha controlado la lengua y otros órganos, que tiene una aguda perspicacia, que come, bebe y duerme con moderación, que ha destruido el egoísmo, lujuria, codicia y cólera, puede practicar la meditación y tener éxito en lograr el Samadhi.

No puedes disfrutar de paz mental ni practicar meditación si hay Vikshepa o inquietud mental. Vikshepa es Rajas. Vikshepa y los deseos coexisten en la mente. Si quieres destruir Vikshepa, debes destruir todos los deseos mundanos y anhelos por el desapego y la auto entrega al Señor.

Si aplicas fuego a la madera verde, no arderá; si aplicas fuego a un trozo de madera seca cogerá fuego enseguida y arderá. Del mismo modo aquellos que no hayan purificado su mente no serán capaces de encender el fuego de la meditación. Estarán durmiendo o soñando-construyendo castillos en el aire, cuando se sienten a meditar. Pero aquellos que hayan quitado las impurezas de sus mentes por el Japa, el servicio, la caridad, el

Pranayama, etc., entrarán en profunda meditación tan pronto como se sienten a meditar. La mente pura y madura arderá de inmediato en el fuego de la meditación.

La mente es comparada a un jardín. Del mismo modo que puedes cultivar buenas flores y frutos en un jardín, arando y abonando la tierra, quitando las malas hierbas y espinas y regando las plantas y los árboles, así también, puedes cultivar la flor de la devoción en el jardín de tu mente quitando las impurezas de la mente, tales como la lujuria, la cólera, la codicia, la ilusión, el orgullo, etc., y regándole con pensamientos divinos. La cizaña y las espinas crecen en la época de lluvias, desaparecen en verano, pero sus semillas permanecen bajo el terreno. Tan pronto como llueve, las semillas germinan de nuevo y brotan. Del mismo modo los Vrittis (modificaciones mentales) se manifiestan sobre la superficie de la mente consciente, luego desaparecen y asumen un sutil estado seminal, la forma de Samskaras o impresiones. Los Samskaras se vuelven de nuevo Vrittis sea por los estímulos internos o externos. Cuando el jardín está limpio, cuando no hay malas hierbas ni espinas, puedes obtener buenos frutos. Del mismo modo cuando la mente es pura, cuando está libre de lujuria, cólera, etc., puedes obtener el fruto de una buena y profunda meditación. Así, pues, limpia primero de impurezas la mente. Sólo así la corriente de la meditación fluirá por sí misma.

Si quieres mantener siempre limpio un jardín, tendrás que quitar no sólo la cizaña y las espinas y otras pequeñas plantas, sino también las semillas que yacen bajo el terreno y que una y otra vez germinarán durante la época de lluvias. Del mismo modo, tú tendrás que destruir, no sólo las grandes olas o Vrittis de la mente, sino también los Samskaras que son las semillas de los nacimientos y muertes, que generan una y otra vez los Vrittis, si quieres entrar en Samadhi y alcanzar la liberación o la libertad perfecta.

Sin la ayuda de la meditación, no puedes alcanzar conocimiento del Ser. Sin su ayuda, no puedes desarrollar el estado divino. Sin ella no puedes liberarte de las trabas de la mente y alcanzar la Inmortalidad. Si no practicas la meditación, el esplendor Supremo y la gloria eterna del Atman permanecerán ocultas para ti. Rasga los velos que cubren el alma por la práctica regular de la meditación. Corta las cinco envolturas que ocultan el Atman por la meditación constante y alcanza al fin la beatitud de la vida.

2. El verdadero descanso en la meditación

La fatiga de los Indriyas pide descanso. De este modo el sueño sobreviene por la noche rítmicamente. La actividad y el descanso son procesos rítmicos de la vida. La mente se mueve por las avenidas de los sentidos a través de la fuerza de los Vasanas. Hablando estrictamente, el Dridha Sushupti es muy raro. También en el sueño existe un trabajo sutil de la mente. Así, pues, no tienes un verdadero descanso en el sueño. El verdadero descanso se asegura por la meditación y sólo por la meditación. Sólo los Dhyana Yogis que practican meditación pueden sentir verdadero descanso en meditación. La mente está completamente concentrada durante la meditación. Está muy lejos de los objetos y muy cerca del Atman. No hay corrientes de Ragad-vesha durante la meditación, a causa de la ausencia de los objetos. Constantemente, hay una manifestación de un Amanta espiritual sólido, duradero y real, con descanso completo y genuino. Tienes que sentirlo tú mismo. Entonces, estarás de acuerdo conmigo. En Benares, hay un Hatha Yogi que hace levitación. Nunca duerme por

la noche. Se sienta en Asana durante toda la noche. Logra el verdadero descanso de la meditación. No tiene necesidad de dormir. Puede que tú no disfrutes del descanso completo al principio de tu práctica. Porque al principio hay una gran lucha entre la voluntad y Svabhava, los viejos Samskaras y los nuevos, los viejos hábitos y los nuevos hábitos, Purushartha y la antigua conducta. La mente se rebela. Cuando la mente desaparece, cuando has alcanzado el estado Tanumanasi, el tercer jnana Bhumika, disfrutarás de un buen descanso en meditación. Puedes entonces acortar tu sueño a tres o seis horas, gradualmente.

3. Visualización

Mira a la imagen del Señor, tu Ishta Devata, unos pocos minutos y luego cierra tus ojos. Luego trata de visualizar la imagen mentalmente. Tendrás una imagen del Señor bien definida y clara. Cuando se desvanezca, abre tus ojos y mira de nuevo. Repite el proceso cinco o seis veces. Serás capaz de visualizar claramente tu Ishta Devata o deidad tutelar mentalmente después de unos meses de práctica.

Si encuentras difícil visualizar toda la imagen, trata de visualizar cualquier parte de ella. Trata de producir siquiera una imagen difusa. Por la práctica repetida, la imagen difusa asumirá una forma bien definida y clara. Si encuentras esto difícil, fija tu mente en la Luz resplandeciente en el corazón y toma esto como la forma del Señor o Devi.

No te molestes si no eres capaz de tener una perfecta visualización de la imagen del Señor con los ojos cerrados. Continúa tu práctica vigorosa y regularmente. Triunfarás. Lo que se necesita es Prema por el Señor. Cultiva esta virtud cada vez más. Deja que fluya incesante y espontáneamente. Esto es más importante que la visualización.

4. El yoga de la meditación

Al principio puedes meditar dos veces al día, de cuatro a seis por la mañana y de siete a ocho por la tarde. Según avances en tus prácticas puedes aumentar la duración de cada período poco a poco utilizando tu sentido común y discreción y también añadir un tercer período bien por la mañana entre las diez y las once o en la tarde entre las cuatro y las cinco.

En el Yoga Vasishtha encontrarás: "El curso correcto a ser adoptado por aquel que está en su noviciado es éste: Dos partes de la mente deben llenarse con los objetos de goce, una parte con filosofía y la parte restante con devoción al maestro. Habiendo avanzado un poco, deberíamos llenar una parte de la mente con los objetos de goce, dos partes con devoción al maestro y la parte restante para obtener una visión profunda del significado de la filosofía. Cuando uno ha alcanzado mayor adelanto debería llenar cada día dos partes de su mente con la filosofía y la renunciación suprema y las dos partes restantes con la meditación y el servicio dedicado al Guru." Esto eventualmente te conducirá a meditar durante las veinticuatro horas.

Sentado en tu postura de meditación favorita y manteniendo la cabeza y el tronco erectos, cierra tus ojos y concéntrate con suavidad bien en la punta de la nariz, entre las dos cejas, en el loto del corazón o en la parte superior de la cabeza. Una vez que hayas selec-

cionado un centro de concentración, aférrate a él hasta el final con tenacidad de acero. Nunca lo cambies. Así, si has decidido concentrarte en el loto de] corazón después de haber probado los otros centros, aférrate al loto del corazón tan sólo. Solamente entonces puedes esperar rápidos progresos.

La meditación es de dos clases: Saguna (con Gunas o cualidades) meditación, y Nirguna (sin Ganas o cualidades) meditación. La meditación en el Señor Krishna, el Señor Siva, el Señor Rama o el Señor Jesús es meditación. Es una meditación con forma y atributos. El nombre del Señor es también simultáneamente repetido. Este es el método de los Bhaktas. Meditación en la realidad del Ser es meditación Nirguna. Este es el método de los Vedantinos. La meditación en OM, Soham, Sivoham, Aham Brahma Asmi y Tat Tvam Asi, es meditación Nirguna.

El sabio corta en dos el nudo del egoísmo con la afilada espada de la constante meditación. Entonces desciende el conocimiento Supremo del Ser, la iluminación total o la Autorrealización. El sabio liberado no tiene ni duda, ni ilusión. Todas las ataduras del Karma (acción) se han cortado en dos. Así, pues, ocúpate siempre en la meditación. Esta es la llave maestra para abrir los dominios de la Bienaventuranza Eterna. Puede ser desagradable y cansado al principio porque la mente huirá del punto (Lakshya) de vez en cuando. Pero después de algún tiempo estará enfocada en el centro. Estarás inmerso en Bienaventuranza divina.

Cuando tengas una vislumbre de iluminación no te asustes. Será una nueva experiencia de inmensa alegría. No vuelvas atrás. No abandones la meditación. No te pares allí. Tendrás que avanzar aún más. Esto es tan sólo un destello de la verdad. Esto no es la experiencia completa. No es la más alta realización. Esto es sólo una plataforma. Trata de ascender más. Alcanza Bhuma o el Infinito. Solamente entonces estarás a salvo de las pruebas de las tentaciones. Beberás profundamente el néctar de la Inmortalidad. Esta es la cima o estado final. Puedes tomar descanso eterno en ese momento. Ya no necesitas meditar más. Esta es la meta final.

Tienes dentro de ti poderes tremendos y facultades latentes de las cuales realmente nunca has tenido ni idea. Debes despertar estas facultades y poderes dormidos por la práctica de la meditación y el yoga. Debes desarrollar tu voluntad y controlar tus sentidos y tu mente. Debes purificarte y practicar la meditación regular. Solamente entonces te convertirás en un Superhombre o en un Dios hombre.

Cada ser humano tiene dentro de sí varias potencialidades y capacidades. Es un almacén de poder y conocimiento. Según evoluciona desarrolla nuevos poderes, nuevas facultades y nuevas cualidades. Entonces puede cambiar su ambiente e influir sobre los demás. Puede dominar otras mentes. Puede conquistar la naturaleza interna y externa. Puede entrar en el estado súper consciente.

Igual que la luz sigue ardiendo en una linterna a prueba de vientos, así también la llama Divina está ardiendo desde tiempo inmemorial en la lámpara de tu corazón. Cierra tus ojos. Sumérgete en la llama Divina. Zambúllete profundamente en las cámaras del corazón. Medita en esta Llama Divina y vuélvete uno con esta Llama de Dios. Si la mecha de la lámpara es corta, la luz también será pequeña. Si la mecha es grande, la luz también será poderosa. Similarmente, si el Jiba (alma individual) es puro, si practica meditación, la manifestación o expresión del ser será poderosa. Radiará una gran luz. Si es una persona no regenerada o impura, será como carbón quemado. Cuanto más grande la mecha, más grande la

luz. Del mismo modo, cuanto más pura el alma, más grande la expresión. Si el imán es poderoso, influenciará en las limaduras de hierro aun cuando estén situadas a distancia. Del mismo modo, si el Yogi es una persona avanzada, tendrá una mayor influencia sobre las personas con las que entre en contacto. Puede ejercer su influencia sobre las personas aun cuando éstas vivan en sitios distantes.

Toma nota durante la meditación, por cuanto tiempo puedes impedir la entrada a todos los pensamientos mundanos. Observa tu mente. Si es por veinte minutos trata de incrementar el período a treinta minutos y luego más. Llena la mente con pensamientos de Dios una y otra vez.

"Aunque los hombres realizaran Tapas, permaneciendo de pie sobre una pierna por un período de mil años, no sería ni por lo menos, igual a una dieciseisava parte de Dhyana Yoga (meditación)". Pingala Upanishad

Debes incrementar diariamente tu Vayragya, meditación y virtudes Sattvicas tales como la paciencia, perseverancia, la misericordia, el amor, el perdón, etc. Vayragya y buenas cualidades ayudan en la meditación. La meditación aumenta Las cualidades Sattvicas.

Cambios considerables tienen lugar en la mente, el cerebro y el sistema nervioso por la práctica de la meditación. Nuevas corrientes nerviosas, nuevas vibraciones, nuevas avenidas, nuevos surcos, nuevas células y nuevos canales son formados. Toda la mente y el sistema nervioso son remodelados. Tendrás un nuevo corazón, una nueva mente, nuevas sensaciones, nuevos sentimientos, nuevo modo de pensar y actuar y una nueva visión del universo (como Dios en manifestación).

Durante la meditación entrarás en arrobamiento o éxtasis. Es de cinco clases: la emoción menor, el éxtasis momentáneo, el éxtasis de inundación, el éxtasis de transporte, y el éxtasis todo penetrante. La emoción menor levantará el pelo del cuerpo (como en "la carne de gallina"). El éxtasis momentáneo es como si se produjeran relámpagos a cada momento. Igual que olas que rompen en la costa, así el éxtasis de inundación desciende rápidamente sobre el cuerpo y rompe con él. El raptó de transporte es fuerte y eleva el cuerpo hasta el punto de lanzarlo al aire. Cuando surge el éxtasis todo penetrante, todo el cuerpo se torna hinchado con una vejiga llena.

"Todo lo que el practicante de yoga ve, oye, huele y toca, debe considerarlo como el Atman. El Yogi debe así, infatigablemente, gratificar sus sentidos por un período de un Yama (tres horas) con gran atención. Varios poderes maravillosos son alcanzados por el Yogi, tales como la clarividencia, la clariaudiencia, la habilidad para transportarse a grandes distancias en un momento, gran poder de expresión oral, habilidad para tomar cualquier forma, habilidad para hacerse invisible, y la transmutación de hierro en oro."
Yogatattva

Llevar una vida virtuosa no es en sí mismo suficiente para la realización de Dios. La concentración de la mente es absolutamente necesaria. Una buena vida virtuosa sólo prepara la mente como un instrumento adecuado para la concentración y la meditación que eventualmente llevan a la Autorrealización o realización de Dios,

5. Reclusión y meditación

Ekanath, Raja Janaka y otros se realizaron practicando Sadhana espiritual mientras permanecían en el mundo.

La enseñanza central del Gita es la realización en y a través del mundo. Esto es posible, parece correcto, pero no factible para la gran mayoría. Es más fácil de decir que de hacer. ¿Cuántos Janakas y Ekanaths has conocido? Estos personajes fueron realmente Yoga Bhrashtas. Es absolutamente imposible para la inmensa mayoría.

Al Señor Jesús se le perdió de vista durante dieciocho años. Buda se retiró durante ocho años en el bosque de Uruvala. Swami Rama Tirtha se recluyó en el bosque de Brahmapuri por dos años. Sri Aurobindo enseña que uno puede realizarse en medio de la actividad, pero él se ha encerrado a sí mismo en una habitación solitaria durante cuarenta años. Muchos han decidido recluírse durante su período de Sadhana. Tú puedes comenzar en el mundo, pero cuando hayas realizado algún progreso, debes cambiarte a un lugar adecuado donde puedas encontrar vibraciones espirituales y soledad para realizar prácticas avanzadas.

Debido a que el poder de voluntad en muchas personas se ha vuelto muy débil, ya que no tienen una disciplina religiosa ni tuvieron un entrenamiento en la escuela o colegio cuando eran jóvenes, y que están bajo el dominio de las influencias materialistas, es necesario para ellos recluírse por algunas semanas, meses o años para practicar Japa rigurosamente e imperturbable meditación.

Calma el burbujeo de las emociones, los sentimientos, los instintos y los impulsos por medio de la meditación silenciosa. Puedes dar una nueva orientación a tus sentimientos por una práctica gradual y sistemática. Puedes transmutar completamente tu naturaleza mundana en naturaleza Divina. Puedes ejercer control supremo sobre los centros nerviosos, los nervios, los músculos, las cinco envolturas o Koshas, las emociones, impulsos e instintos, por medio de la meditación.

Aquellos que ya hayan colocado a sus hijos en la vida, que se han retirado del trabajo y aquellos que no tienen lazos o apegos en el mundo pueden permanecer en reclusión por cuatro o cinco años y practicar meditación intensa y Japas para lograr la purificación y la Autorrealización.

Esto es como entrar en una Universidad para estudios más elevados o para un curso de postgraduado. Cuando hayan realizado Tapas, cuando hayan alcanzado el autoconocimiento, deberían salir fuera y compartir su conocimiento y bienaventuranza con los demás. Deberían diseminar el conocimiento del Ser por medio de conferencias, conversaciones, discursos o charlas de corazón a corazón, de acuerdo a su capacidad y disposición.

Un jefe de familia (Grihastha) con tendencias yógicas e inclinaciones espirituales puede practicar la meditación en una habitación solitaria y tranquila en su propia casa o en cualquier lugar solitario de las riberas de un río sagrado, durante las vacaciones o durante todo el año si es un aspirante a tiempo completo, o si se ha retirado del servicio.

Si quieres retirarte a la soledad para practicar meditación, si eres un jefe de familia con sed espiritual por un intenso Sadhana, no puedes de repente romper la relación con los miembros de tu familia. Una separación repentina de los lazos mundanos y las posesiones te traerá una intensa agonía mental y será un golpe para tu familia. Deberás romper los lazos gradualmente. Quédate por una semana o un mes en reclusión para comenzar. Luego pro-

longa gradualmente este período. Entonces no sentirán los dolores de la separación.

El aspirante debería estar libre de la esperanza, el deseo y la avaricia. Solamente entonces tendrá una mente serena. La esperanza, el deseo y la avaricia hacen que la mente esté siempre inquieta y turbulenta; son los enemigos de la paz y del autoconocimiento. No debería tener tampoco muchas posesiones. Debería conservar sólo aquellos objetos que sean absolutamente necesarios para el mantenimiento de su cuerpo. Si hay demasiadas posesiones, la mente estará pensando siempre en los objetos y tratando de protegerlos. Aquellos que desean un rápido progreso en la meditación durante la reclusión, no deberían conservar ninguna conexión con el mundo por medio de correspondencia, lectura de periódicos, o pensar en los miembros de la familia y las posesiones.

Aquel que ha reducido sus necesidades, que no tiene nada de atracción por el mundo, que tiene discriminación, desapasionamiento, ardiente deseo de liberación y que ha observado Mouna por varios meses seguidos será capaz de vivir en reclusión.

El aspirante debería poseer serenidad. La Luz Divina sólo puede descender en una mente serena. La serenidad se alcanza por la erradicación de los Vasanas o deseos y anhelos. También debe carecer de miedo. Esta es la cualidad más importante. Un aspirante tímido o cobarde está muy lejos de la Autorrealización.

El aspirante no debería preocuparse por sus necesidades corporales. Todo es suministrado por Dios. Todo está predispuesto por la Madre Prakriti. Ella cuida de las necesidades corporales de todos, muy cuidadosamente, de un modo mucho más eficiente de lo que ellos lo harían. Prakriti sabe de un modo mejor cuáles son las necesidades y las provee en el preciso momento. Comprende los modos misteriosos de la Madre y conviértete en un sabio. Sé agradecido con Ella por su bondad única, su gracia y su misericordia.

El semen o fluido vital tonifica los nervios y el cerebro y energetiza el sistema. Aquel que ha preservado su fuerza vital por el voto del celibato y la ha sublimado en Ojas-Shakti puede practicar la meditación estable por períodos largos. Solamente él puede ascender la escalera del Yoga. Sin Brahmacharia no es posible ni un ápice de progreso espiritual. Brahmacharia es la misma base sobre la que la superestructura de la meditación y el Samadhi puede construirse. Mucha gente desperdicia esta energía vital-un gran tesoro espiritual en verdad-cuando se ciegan y pierden su poder de discriminación bajo la excitación. ¡Lastimosa es en verdad su parte! No pueden hacer ningún progreso sustancial en Yoga.

Deberías tener un control perfecto sobre el cuerpo por la práctica regular de los Asanas antes de emprender la meditación seria y constante. No puedes practicar la meditación sin una postura firme. Si el cuerpo es inestable, la mente también será inestable. Hay una conexión íntima entre el cuerpo y la mente. No debes sacudir el cuerpo ni lo más mínimo. Debes lograr el dominio sobre el Asana por la práctica diaria, a saber, Asana Jaya. Debes ser firme como una estatua o una roca. Si mantienes el cuerpo, la cabeza y el cuello erectos, la espina dorsal estará también derecha, la Kundalini se elevará sin tropiezos a través del Sushumna. No serás vencido por el sueño. -

Si estás bien andado en la práctica de Pratyahara (interiorización de los sentidos), si tienes los sentidos bajo tu control total, podrás encontrar perfecta soledad y paz aun en los lugares más atestados y ruidosos de una gran ciudad. Si los sentidos son turbulentos, si no has logrado el poder de interiorizar los sentidos, no tendrás paz mental ni en una cueva solitaria de los Himalayas. Un Yogi disciplinado que ha controlado sus sentidos y la mente, puede disfrutar de paz mental en una cueva solitaria. Un hombre apasionado que no ha con-

trolado los sentidos ni la mente estará sólo construyendo castillos en el aire si vive en una cueva solitaria en las montañas.

Debes dirigir constantemente tu mirada hacia la punta de la nariz (Nasikagra Drishti) y tan sólo mantener la mente fija en el Ser. En el versículo 25 del capítulo VI del Gita, el Señor Krishna dice: "*Habiendo hecho morar la mente en el Ser, no permitas que piense en ninguna otra cosa.*"

La otra mirada (Drishti) es Bhrumadhya Drishti o mirada entre las dos cejas (Ajna Chakra). Esto se describe en el Gita (V-27)*. En este Drishti dirige la mirada al Ajna Chakra con los ojos cerrados. Si practicas este Drishti con los ojos abiertos puede producir dolor de cabeza. Materias extrañas pueden entrar en los ojos. Puede también haber distracción mental. No hagas tensión en los ojos. Practica con suavidad.

Cuando practiques concentración en la punta de la nariz, experimentarás Dioya Gandha (fragancia Divina). Cuando te concentres en Ajna Chakra, experimentarás Dioya Jyotis (luz Divina). Esta es una experiencia para darte ánimos, para darte un empujón en el sendero espiritual y convencerte de la existencia de las cosas suprafísicas y trascendentales. No detengas tu Sadhana entonces. Los yogis o Bhaktas que meditan en el Señor Siva se concentran en el Ajna Chakra. Puedes seleccionar cualquier Drishti que te venga mejor.

Haz que la mente quede fija en un solo punto recogiendo los disipados rayos de la mente. Retira la mente de todos los objetos sensorios una y otra vez y trata de fijarla sobre tu Lakshya, punto o centro de meditación. Gradualmente tendrás concentración mental o fijeza mental. Tendrás que ser paciente y perseverar. Deberás ser muy regular en tus prácticas. Sólo entonces triunfarás. La regularidad es de una importancia suprema.

Deberías conocer los modos y hábitos de la mente por la introspección diaria, el auto análisis o el auto examen. Deberías tener conocimiento de las leyes de la mente. Entonces te será fácil controlar la oscilación mental. Cuando te sientes a meditar, cuando deliberadamente intentes olvidarte de los objetos mundanos, toda clase de pensamientos mundanos irrelevantes y tontos surgirán en tu mente y perturbarán tu meditación. Quedarás completamente sorprendido. Antiguos pensamientos que tú abrigabas hace varios años, viejas memorias de pasadas diversiones surgirán y forzarán a la mente a vagar en todas las direcciones. Te darás cuenta de que la trastienda del gran almacén de los pensamientos y las memorias dentro de la mente subconsciente se ha abierto, o que la tapa de la olla de los pensamientos se ha levantado y los pensamientos salen a borbotones en una corriente continua. Cuanto más intentes calmarlos más brotarán, con fuerza y vigor incrementados.

No te desanimes. Nunca desespere. Por la meditación constante y regular puedes purificar el subconsciente y puedes controlar todos los pensamientos y memorias. El fuego de la meditación quemará todos los pensamientos. Puedes estar seguro de esto. La meditación es un antídoto potente para aniquilar el veneno de los pensamientos mundanos.

Durante la introspección observarás claramente los cambios de la mente de una línea de pensamiento a otra. Aquí tienes una oportunidad de modelar la mente adecuadamente y dirigir los pensamientos y la energía mental hacia el canal Divino. Puedes reordenar los pensamientos, formar asociaciones sobre bases Sattvicas. Puedes cultivar pensamientos divinos y sublimes en el divino jardín de tu mente o Antahkarana. Este es un trabajo de mucha paciencia. Es una tarea enorme en verdad. Pero para un Yogi de autodeterminación, que tiene la gracia del Señor y una voluntad férrea, no es nada.

La meditación en el Ser Inmortal actuará como la dinamita y hará volar todos los

* Ver Bhagavad Gita del autor esta misma Editorial

pensamientos y memorias de la mente subconsciente. Si te molestan mucho los pensamientos, no los suprimas por la fuerza. Sé un testigo silencioso como en el cine. Gradualmente se calmarán. Luego trata de arrancarlos de raíz por la meditación regular y silenciosa.

La práctica debe ser constante; solamente entonces puedes alcanzar la autorrealización, con seguridad y rapidez. Aquel que practica la meditación irregularmente por unos pocos minutos al día no será capaz de lograr ningún resultado tangible en el Yoga.

¿Cómo puede el control sensorio ser probado en un bosque solitario donde no hay tentaciones? El estudiante de yoga en una cueva (reclusión), debería ponerse a prueba después de haber evolucionado suficientemente entrando en el mundo. Pero no debería probarse tan a menudo como el hombre que removía la tierna planta diariamente después de regarla, para ver si habla desarrollado ya una profunda raíz o no.

Que todos podáis tener éxito en el yoga y entréis en Nirvikalpa Samadhi o la Unión Bienaventurada con el Señor por el control de los sentidos y la mente, y la práctica regular y constante de la meditación.

Del mismo modo que el agua en una olla situada en el océano se vuelve una con el agua del océano cuando se rompe la olla, así también cuando la olla-cuerpo se rompe por la meditación sobre el Atman, el alma individual se hace idéntica con el Ser Supremo.

Un hombre que no ha visto a Swami Ramakrishnananda que vive en Badrinarayan, oye todo acerca de la personalidad y atributos del Swami por medio de un hombre que le ha visto realmente y que le conoce muy bien y trata entonces de visualizar una imagen mental de él. Del mismo modo el aspirante debería escuchar todo lo dicho acerca del Brahman invisible y oculto, por boca de los sabios que han alcanzado la autorrealización y meditar luego sobre el Atman o el Ser.

La práctica de la concentración y la práctica del Pranayama son interdependientes. Si practicas Pranayama, tendrás concentración. Un Pranayama natural sigue a la práctica de la concentración. Un Hatha yogi practica Pranayama y luego controla la mente. Se eleva hacia arriba desde abajo. Un Raja Yogi practica concentración y así controla su Prana. El va hacia abajo desde arriba. Ambos se encuentran en un plano común al final. Hay diferentes prácticas de acuerdo a las diferentes capacidades, gustos y temperamentos. Para algunos la práctica del Pranayama será fácil para comenzar; para otros será más fácil la práctica de la concentración. Los primeros han practicado ya Pranayama en sus vidas previas. Así, pues, emprenden, en este nacimiento, el siguiente paso del Yoga, es decir, la concentración.

6. Errores en la meditación

Una mezcla de Tandri (somnia) y Manorajya (construir castillos en el aire, fantasía) es confundido por los aspirantes con la meditación profunda y el Samadhi. La mente parece estar establecida en concentración y libre de Vikshepa (distracción). Esto es un error. Vigila con cuidado la mente. Quita estos dos obstáculos serios por Vichara Pranayama y una dieta Sattvica ligera. Sé atento, cuidadoso y vigilante. Ponte de pie durante diez minutos y arrójate agua fría a la cara y la cabeza, si te entra modorra.

Algunas veces la codicia estimulará un estado de meditación. Estarás concentrado en cualquier otra cosa, pero no en el Lakshya. Observa esto e interioriza la mente. El esta-

do de sueño profundo es confundido por muchos como el Samadhi. Samadhi es un estado positivo, real. Es todo conocimiento. No cometes errores. Durante la meditación, cuando la mente pasa a un estado calmado de Samata, cuando sientas una concentración particular. Ananda-piensa que estás entrando en el estado de Samadhi. No perturbes este estado. Trata de conservarlo por largo tiempo lo mejor que puedas. Observa este estado muy cuidadosamente.

Conoce las cosas bajo su propia luz. No te engañes. La emoción se confunde con la devoción; saltar violentamente en el aire durante el Sankirtana, con el éxtasis divino; caer al suelo desmayado a causa del cansancio de tanto saltar con el Bhava Samadhi; inquietud rajásica y movimiento con las actividades divinas y el Karma Yoga; un hombre tamásico, con uno sattvico; movimiento de aire en la espalda a causa del reumatismo, con la ascensión del Kundalini; Tandri y sueño profundo, con Samadhi; Manorajya o construir castillos en el aire, con meditación; desnudez física, con el estado de Jivanmukta. Aprende a discriminar y transformarte en un sabio.

No confundas Tandri con Savikalpa Samadhi y sueño profundo con Nirvikalpa Samadhi. La gloria del estado de Turiya o Bhuma es inefable. Su esplendor es indescriptible. Si el cuerpo es ligero, si la mente está clara, si hay animosidad; sabe que estás meditando. Si el cuerpo es pesado, si la mente es torpe, sabe que estás durmiendo mientras meditas.

Hay siempre una queja entre los aspirantes: "He meditado durante los últimos doce años. No he hecho ningún progreso. No tengo realización." "¿A qué se debe esto? ¿Cuál es la razón? No se han sumergido en profunda meditación dentro de los más profundos rincones de su corazón. No han asimilado con propiedad la mente con pensamientos de Dios. No han practicado Sadhana regular y sistemáticamente. No han disciplinado los Indriyas adecuadamente. No han recogido todos los rayos de exteriorización de la mente. No se han hecho la autodeterminación: "yo realizaré esto cada segundo". No le han dado cien por cien completa la mente a Dios. No han mantenido un fluido incrementado de conciencia Divina semejante al flujo del aceite (tailadharavat).

Aun cuando no sientes ningún pulso en el Sadhaka cuando esté en meditación, aun cuando se pare la respiración no pienses que está en Nirvikalpa Samadhi. El debería retornar con conocimiento divino Suprasensual. Solamente entonces se puede decir que ha logrado un verdadero Samadhi. El pulso y el aliento se pueden parar también por otras causas. Si uno se abstiene de comida y bebida o practica un poco de concentración o aun si se sienta en el Asana firmemente por algún tiempo, el aliento y el pulso pueden pararse. El Sadhaka debe tener perfecta conciencia durante la meditación. No hay demasiada ganancia espiritual si se permanece en un mero estado Jada, aun cuando se sea insensible a los sonidos externos.

Una vez dos Sannyasins fueron engañados por otro Sadhu que acostumbraba sentarse en meditación sin pulso ni respiración durante varias horas. Más tarde se volvió un hipócrita. Los estafó y se fugó con algún dinero. Tendrás que ser muy cuidadoso en tus juicios.

Durante la meditación no te permitas pasar a un estado Jada. No confundas este estado con sumergirte en el Señor o comunión. Permanecer en un estado Jada por varias horas no es deseable. Es como el sueño profundo. Esto no te ayudará en tu evolución espiritual. Si se gasta el tiempo en hacer Japa, Kirtan, escribir el Mantra y estudiar los libros sagrados, tendrás una evolución rápida. Permanece alerta. Observa atentamente. Si hay una verdadera inmersión o verdadera meditación profunda, debes tener paz, bienaventuranza y conocimiento divinos. Debes estar libre de dudas, temor, ilusión, egoísmo, cólera, pasión y Raja Dvesha. Algunos aspirantes torpes confunden el estado de Jada con Nirvikalpa Samadhi. Obtienen un falso contento y detienen su Sadhana.

un estado
cuando la
particular.
Trata de
amente.
e con la
no; caer
quietud
násico,
ascen-
stillos
discri-
kalpa
tible.
lo. Si
doce
fun-
de
los
ite.
do
m-
in
ar
n
e
l
s
n
co
s
ci
n
d
fi
la
qi

7. Instrucciones sobre la meditación

¡ Oh Aspirante ¡ Lucha duro. Haz un sincero esfuerzo. Medita regular y sistemáticamente. Nunca pierdas un día de meditación. Habrá una gran pérdida si dejas siquiera un día.

¡ No más palabras! Basta de discusiones y debates acalorados. Retírate a una habitación solitaria. Cierra tus ojos. Ten una profunda y silenciosa meditación. Siente su presencia. Repite su nombre-OM-con fervor, alegría y amor. Llena tu corazón con Prema. Destruye los Samkalpas, pensamientos, caprichos, fantasías y deseos cuando se elevan en la superficie de la mente. Interioriza la mente vagabunda y fíjala en el Señor. Entonces Nishtha, la meditación, será profunda e intensa. No abras los ojos. No te muevas del asiento. Fúndete en El. Bucea profundamente en los rincones del corazón. Sumérgete en el brillante Atman. Bebe el néctar de la Inmortalidad. Disfruta ahora del silencio. Te dejaré allí solo. ¡ hijo del néctar! ¡ Regocíjate!, ¡ Regocíjate! ¡Paz y Silencio! ¡ Gloria!

¡ Oh amado Rama! Estás ahora dentro de una sólida fortaleza espiritual. Ninguna tentación puede influirte. Estás absolutamente a salvo. Puedes hacer ahora un Sadhana vigoroso, sin miedos. Tienes un fuerte puntal espiritual sobre el que apoyarte. Transfórmate en un valiente soldado. Mata a tu enemigo, la mente, sin piedad. Eleva los laureles espirituales de la paz, visión ecuánime y contento. Ya estás brillando con el esplendor Brahmánico en tu rostro. El Señor todo misericordioso te ha dado toda clase de comodidades, buena salud y un Guru para guiarte. ¿Qué más quieres? Crece. Evolucionas. Realiza la Verdad y proclámala por todas partes.

Clarifica tus ideas una y otra vez. Piensa claramente. Ten una profunda concentración y pensamiento correcto. Practica la introspección en la soledad. Purifica tus pensamientos a un grado considerable. Cálmalos. Silencia el burbujeo mental. Igual que en una clínica quirúrgica el cirujano auxiliar no permite que entre más de un paciente cada vez a la sala de consultas y al quirófano del hospital; así también sólo tienes que permitir que una sola ola-pensamiento se eleve en la mente y luego se calme. Entonces, permite que entre otro pensamiento. Aparta los demás pensamientos extraños que no tengan nada que ver con el tema entre manos. Un control eficiente sobre los pensamientos por la práctica paciente es de gran ayuda en la meditación.

Observa cada pensamiento cuidadosamente. Echa fuera de la mente todos los pensamientos inútiles. Tu vida tiene que concordar con tu meditación. Mantén también la meditación durante el trabajo. No des nueva fuerza a los malos pensamientos pensando constantemente. Restríngelos. Sustitúyelos por pensamientos sublimes. El control del pensamiento es cosa indispensable. No debes desperdiciar ni siquiera un pensamiento.

Aquieta la mente. Silencia los pensamientos. Calma las tendencias de exteriorización o energías de la mente. Recoge todos los pensamientos vagabundos.

No acumules en tu cerebro información innecesaria. Aprende a desmentalizar la mente. Olvida todo lo que has aprendido. Es inútil para ti ahora. Solamente entonces puedes llenar tu mente con pensamientos divinos en la meditación. Tendrás entonces nueva fuerza mental.

Un orfebre convierte el oro de dieciocho quilates en oro puro de veinticuatro quilates añadiendo ácidos y quemándolo varias veces en el crisol. Del mismo modo tendrás que purificar tu mente sensoria por medio de la concentración, la reflexión en la palabra de

tu preceptor espiritual y las sentencias de los Upanishads o meditación, el Japa o silenciosa repetición del nombre del Señor.

Lo positivo vence a lo negativo. Un pensamiento positivo expulsa uno negativo. El coraje expulsa el miedo. El amor destruye el odio. La unidad aniquila la separación. La magnanimidad destruye la pequeñez mental (los celos). La generosidad echa fuera la miseria y la avaricia. Consérvate siempre positivo. Tendrás una meditación maravillosa.

Sé callado. Conócete a ti mismo. Conoce Aquello. Funde la mente en Aquello. La verdad es completamente pura y simple. La soledad y la meditación intensa son dos importantes requisitos para la autorrealización. Echa fuera los pensamientos negativos. Vuélvete siempre positivo. Lo positivo vence a lo negativo. Puedes realizar una buena meditación cuando eres positivo.

Cualquier cosa que te eleve, tómala para tu mejoramiento, para elevar la mente y luego continúa con la meditación prolongada.

Si hay alguna interrupción en tu Sadhana, recupera la deficiencia o la pérdida en la tarea, o por la noche o en la mañana siguiente. La meditación es el único valor verdadero para ti. El éxito en yoga es posible solamente si un aspirante practica la profunda y constante meditación. Debe practicar autor restricción todo el tiempo, porque de repente los sentidos pueden volverse turbulentos. Es por esta razón que el Señor Krishna aconseja a Arjuna: "*¡ Oh hijo de Kunti!, los sentidos excitados aun de un hombre sabio, aunque él esté luchando con ímpetu, desvían su mente. Tales sentidos vagabundos a los que se apega la mente, hacen perder la comprensión del mismo modo que los vientos se llevan al barco sobre las aguas.*"

La mente siempre está cambiando y oscilando. Este hábito de oscilación de la mente se manifiesta de diferentes modos. Tendrás que permanecer siempre alerta para controlar este hábito de la mente. La mente de un jefe de familia oscila hacia el cine, el teatro, el circo, etc. La mente de un Sadhu oscilará hacia Varanasi, Brandaba, Nasik, etc. Muchos Sadhus no permanecen nunca en un solo lugar durante el Sadhana. El hábito del vagabundeo mental debe ser controlado haciendo que se aferre a un solo lugar, un solo método de Sadhana, un solo Guru y una sola forma de yoga. El canto que rueda no recoge moho. Cuando tomes un libro para estudiarlo, debes terminarlo antes de coger otro. Cuando emprendas cualquier trabajo, debes dedicarle toda tu atención y terminarlo antes de emprender otro. Una cosa cada vez.

Aquellos que no han practicado ninguna disciplina yógica o refrenamiento de los sentidos, Vrittis o impurezas, encontrarán difícil practicar concentración y meditación. Sus mentes estarán siempre oscilando igual que el péndulo de un reloj. Estarán siempre vagando igual que un toro salvaje o un mono.

No causes ningún dolor o sufrimiento a ningún ser viviente por la ambición, el egoísmo, la irritación o la molestia. Abandona la cólera o el mal humor. Abandona el espíritu de luchar en acalorados debates. No argumentes. Si disputas con alguien o si tienes un debate acalorada con cualquiera, no podrás meditar durante tres o cuatro días. El equilibrio de tu mente quedará roto. Demasiada energía será gastada por inútiles vías. La sangre se calentará. Los nervios se destruirán. Debes tratar lo mejor que puedas de mantener una mente serena. La meditación sólo puede venir de una mente serena. Una mente serena es un verdadero valor espiritual para ti.

Un aspirante debe ser sensitivo y, sin embargo, mantener el cuerpo y los nervios

bajo control. Cuanto mayor se haga tu sensibilidad, más difícil es la tarea. Hay muchos ruidos que pasan desapercibidos para una persona ordinaria, pero que son torturantes para uno que es muy sensitivo.

Centraliza tu idea y desarrolla por ella el poder interno del Ser. La centralización de las ideas detendrá el hábito de exteriorización de la mente y desarrollará sus poderes. Centralización de las ideas significa centralización de tu energía.

La energía se gasta en charlas inútiles y murmuraciones, planeamientos y preocupación innecesaria (Chinta). Conserva la energía huyendo de estos tres defectos y utilízala en la meditación sobre Dios. Podrás tener entonces una meditación maravillosa. Si quieres realizar algunas actividades mundanas dinámicas para la solidaridad mundial (Lokasangraha) podrás producir un trabajo excelente al conservar la energía que se desperdicia por inútiles canales.

Igual que el hombre que tontamente corre detrás de dos conejos, no atrapará a ninguno, así también la persona que medita y corre detrás de dos pensamientos conflictivos no tendrá éxito en ninguno de los dos. Si tiene pensamientos divinos durante diez minutos y luego pensamientos mundanos conflictivos durante los diez minutos siguientes no tendrá éxito en alcanzar la conciencia Divina. Debes correr detrás de un solo conejo con vigor, fuerza y fijación mental. Puedes estar seguro de cogerlo. Debes tener sólo pensamientos divinos todo el tiempo. Entonces estarás seguro de realizar pronto a Dios.

Aquel que dice y se imagina: "Practico meditación profunda todos los días." Cuando no ha quitado los malos rasgos o cualidades o vikaras de la mente, se engaña primero a sí mismo y luego a los demás. Es un hipócrita confirmado de primera clase.

Si te fuerzas durante la meditación y vas más allá de tu capacidad, sobrevendrán la pereza y la naturaleza inactiva. La meditación debería venir naturalmente como consecuencia de la serenidad de la mente inducida por la práctica de Sama, Dana, Uparati y Pratyahara. El Atman es la fuente de la energía. Pensar en el Alma es un método dinámico para obtener energía, fuerza y poder.

Conserva la energía hablando poco, observando Mouna, controlando la cólera, observando Brahmacharya, practicando Pranayama y controlando los pensamientos irrelevantes y no esenciales. Tendrás abundante energía a tu disposición al recurrir a las actividades señaladas. Entonces podrás mover cielos y tierra.

Abandona de golpe todos los objetos sensorios. Son la matriz del dolor. Desarrolla gradualmente equilibrio mental. Domina los sentidos. Aniquila la lujuria, la cólera y la codicia. Medita y contempla al Atman imperecedero. Descansa firmemente en el Ser. Nada puede entonces hacerte daño. Puedes hacerte invencible.

El hombre pasional

¿Qué hace un hombre pasional? Repite los mismos actos ignominiosos una y otra vez y llena su estómago tantas veces como puede. ¿Qué hace un aspirante con una pasión ardiente por lograr la autorrealización? Toma un poco de leche y repite el proceso de meditación una y otra vez, día y noche y disfruta de la bienaventuranza eterna del Ser. Ambos están ocupados en sus propios senderos. El primero está atrapado en la rueda de nacimientos y muertes y el último alcanza la Inmortalidad. La mente puede ser controlada por la práctica continua. Debes mantenerla siempre ocupada en contemplación divina. Si aflo-

jas tus esfuerzos los pensamientos vanos entrarán inmediatamente. Sólo la práctica continua puede poner bajo control la mente.

Vairagya es necesaria

Si deseas alcanzar éxitos en el Yoga, tendrás que abandonar todas las diversiones mundanas y practicar Tapas y Brahmacharia. Te ayudarán a alcanzar la meditación y el Samadhi.

Cuando comienzas el fuego juntas unas pajas, algo de papel y unos trozos delgados de madera. Si el fuego se extingue rápidamente repites el proceso varias veces soplando con la boca o con el fuelle. Después de algún tiempo surge un pequeño incendio. Difícilmente puedes extinguirlo entonces aun con grandes esfuerzos. Del mismo modo al principio de la meditación los principiantes caen de la meditación, retornan a sus viejos surcos. Tendrán que elevar sus mentes una y otra vez y fijarlas sobre el Lakshya. Cuando la meditación se hace profunda y estable, llegan a lograr permanecer en Dios. Entonces la meditación se vuelve Sahaja. Se hace habitual. Utiliza el fuelle de Tivra Vairagya y la concentración intensa para encender el fuego de la meditación.

Vigilancia

Tendrás que notar muy cuidadosamente si permaneces inmóvil en el sendero espiritual aun después de muchos años de práctica espiritual y si estás progresando. Algunas veces te desmoronas si eres flojo en la meditación. Puede haber una reacción. Algunos practican meditación por un período de quince años y, sin embargo, no hacen ningún progreso espiritual verdadero. Esto es debido a la falta de deseo ardiente, Vairagya, profundo anhelo de liberación y de intensa Sadhana.

Si el aspirante tiene una naturaleza que se ofende por cosas triviales, no puede hacer ningún progreso en la meditación. Tiene que cultivar una naturaleza amable y cariñosa, así como la adaptabilidad. Entonces este mal hábito desaparecerá. Algunos aspirantes se ofenden fácilmente si se señalan sus malas cualidades y defectos. Se indignan y comienzan a pelear con el hombre que señala sus defectos.

Piensan que ese hombre está tramando algo contra ellos por celos o por odio. Esto es malo. Otras personas pueden muy fácilmente encontrar nuestros defectos. Un hombre que no tiene una vida de introspección, cuya mente tiene tendencias de exteriorización, no puede encontrar sus propios defectos. El engreimiento actúa como un velo y nubia la visión mental. Si un aspirante desea crecer, debe admitir sus defectos si son señalados por otros. Debe tratar lo mejor que pueda de erradicarlos y debe estar agradecido al hombre que se los señale. Sólo entonces puede crecer espiritualmente.

Un glotón, un hombre sensual, un hombre torpe o perezoso no pueden practicar la meditación. Aquel que ha controlado la lengua y otros órganos, que tiene un intelecto agudo, que come, bebe y duerme con moderación, que ha destruido el egoísmo, la lujuria, la gula y la cólera puede practicar meditación y alcanzar el éxito en el Samadhi.

Vikshepa es un gran obstáculo en la meditación. Murtyupasana, Pranayama, Trataka, canto de Dirgha Pranava (OM prolongado) Manana, Vichara y la Oración removerán este serio impedimento. Vikshepa es agitación mental. Destruye los deseos.

Abandona los planes y los horarios. Detén toda Vyavahera y Pravritti durante algún tiempo.

Viparita Bhavana

Viparita Bhavana (concepción errónea de que el ser es el cuerpo y de que el mundo es una realidad sólida) y Samsaya Bhavana (duda) te dominan. Del mismo modo que el agua se escapa por los canales en los campos agrícolas, así también la energía es desperdiciada por erróneos canales a causa de Raga (la atracción) por los objetos y los impulsos subconscientes y deseos sutiles ocultos. Los deseos suprimidos también se manifestarán y te molestarán. Inconscientemente te volverás una víctima de esos deseos.

Reacción

Cuando comienzas a barrer una habitación que había estado cerrada durante seis meses, diversas clases de suciedad salen de las esquinas de la habitación. Similarmente durante la meditación bajo la presión del Yoga, por la Gracia de Dios, diversas clases de impurezas flotan en la superficie de la mente. Una por una vete quitándolas, valientemente, por medio de métodos adecuados y las virtudes contrarias con paciencia y enorme esfuerzo. Los antiguos y malos Samskaras se vengán cuando tratás de suprimirlos. No tengas miedo. Pierden su fuerza después de algún tiempo. Tendrás que domar la mente del mismo modo que domas un elefante salvaje o un tigre. No seas permisivo con los pensamientos viciosos que sirven de alimento para la mente. Haz la mente Antarmukha (auto introspectiva). Sustitúyelos por pensamientos buenos, virtuosos y sublimes. Alimenta la mente con nobles aspiraciones e ideas. Los antiguos Samskaras viciosos gradualmente decrecerán y con el tiempo serán borrados.

Los aspirantes no entrenados generalmente confunden sus propias imaginaciones e impulsos con la voz interna o Adesa (mandato divino). Esta es una gran pena. Algunas veces la vista da una hermosa forma de placer a la mente. Después de todo la mente quiere placer. Si la mente es entrenada a disfrutar de la Bienaventuranza del Brahman sin forma o del Ser que está sentado en los corazones de todos, por la práctica de la meditación, no huirá hacia las formas bellas exteriores.

Si no eres capaz de formarte la imagen de tu Ishta Devata, si no eres capaz de fijar la mente en tu deidad tutelar, deberías tratar de oír el sonido del Mantra repetido por ti o pensar por orden en las letras del Mantra. Esto detendrá el vagabundeo mental. Todo esto es debido a Vikshepa. No hay píldora mágica más eficaz que la soledad para quitar la enfermedad de Vikshepa o inquietud mental causada por las reacciones de impresiones impuras.

Suponte que la mente se escapa hacia fuera cuarenta veces en una hora durante la meditación. Si puedes hacer que se escape sólo treinta y ocho veces es decididamente un gran progreso. Has logrado algún control sobre la mente. Controlar la oscilación mental demanda una práctica exhaustiva durante un largo periodo. Vikshepa es muy poderosa. Pero Sattva es más poderosa que Vikshepa. Aumenta tu Sattva. Puedes fácilmente controlar la oscilación de la mente.

8. Veinte puntos sobre la meditación

1. Ten una habitación sólo para meditar cerrada bajo llave. Nunca permitas a nadie entrar a la habitación. Quema incienso allí. Lávate los pies y luego entra a la habitación.

2. Retírate a un lugar tranquilo o habitación donde no tengas miedo de ser interrumpido, de modo que tu mente se sienta segura y descansada. Desde luego, la condición ideal no siempre se puede obtener, en cuyo caso debes obrar como mejor puedas. Deberías estar solo en comunión con Dios o Brahman.

3. Levántate a las cuatro de la mañana (Brahmamuhurta) y medita de cuatro a seis. Ten otra meditación por la noche de siete a ocho.

4. Ten una imagen de tu Ishta Devata y algunos libros religiosos en la habitación, Gita, Upanishads, Yoga Vasishtha, Bhagavata., etc. Coloca tu Asana enfrente del cuadro.

5. Siéntate en Padma, Siddha, Sukha o Svastika Asana. Mantén la cabeza, el cuello y el tronco en línea recta. No te dobles ni para delante ni para atrás.

6. Cierra tus ojos y concéntrate suavemente en el Trikuti, el espacio entre las dos cejas. Enlaza los dedos.

7. Nunca luches con la mente. No utilices ningún esfuerzo violento en la concentración. Relaja todos los músculos y los nervios. Relaja el cerebro. Piensa dulcemente en tu Ishta Devata. Repite lentamente el Mantra de tu Guru con Bhava y significado. Aquieta la mente. Silencia los pensamientos.

8. No hagas ningún esfuerzo violento para controlar la mente, sino que más bien permítele que corra durante algún tiempo y agote sus esfuerzos. Tomará ventaja de la oportunidad y al principio saltará alrededor como un mono desencadenado, hasta que gradualmente se calme y te busque para recibir órdenes. Puede tomar algún tiempo dominar la mente, pero cada vez que lo intentes ella vendrá a ti en un tiempo cada vez más corto.

9. Ten un trasfondo de pensamiento, bien sea uno concreto de tu Ishta Murty junto con el Mantra o un trasfondo abstracto de la idea de Infinito con OM, si eres un estudiante de Jnana Yoga. Esto destruirá todos los demás pensamientos mundanos y te llevará a la meta. Por la fuerza del hábito la mente tomará refugio inmediatamente en este trasfondo en el momento que la liberes de las actividades mundanas.

10. Una y otra vez retira la mente de los objetos mundanos cuando huya del Lakshya y fijala allí. Esta clase de lucha durará algunos meses.

11. Cuando medites en el Señor Krishna al principio, mantén su imagen delante de ti. Mírala con una mirada continua sin parpadeos. Mira primero sus pies, luego su vestido de seda amarillo, luego los adornos alrededor de su cuello; luego su cara, pendientes, la corona incrustada de diamantes sobre la cabeza, luego sus brazaletes, luego su caracola, disco, maza y loto. Luego vuelve de nuevo a sus pies. Comienza de nuevo el mismo proceso. Haz esto una y otra vez, durante media hora. Cuando te sientas cansado, mira serenamente sólo a su cara. Haz esta práctica por tres meses.

12. Entonces cierra los ojos y mentalmente visualiza la imagen y haz que la mente pase por las diferentes partes tal como lo hiciste antes.

13. Puedes asociar los atributos de Dios tal como la omnipotencia, omnisciencia, pureza, perfección, etc., durante el curso de tu meditación.

14. Si entran malos pensamientos en tu mente no uses tu fuerza de voluntad para echarlos. Sólo perderás tu energía. Sólo cargarás tu voluntad. Te fatigarás. Cuanto más

esfuerzo hagas más volverán los malos pensamientos con fuerza redoblada. También volverán más deprisa. Se volverán más poderosos, Sé indiferente. Mantente tranquilo. Pronto pasarán. O sustitúyelos por buenos pensamientos opuestos (método Pratipaksha-Bhavana). O piensa en la imagen de Dios y el Mantra una y otra vez intensamente, o reza.

15. Nunca pierdas un día de meditación. Sé regular y sistemático. Toma comida Sattvica. Las frutas y la leche ayudarán a la focalización mental. Abandona la carne, el pescado, los huevos, fumar, beber, etc.

16. Échate agua fría a la cara para expulsar la somnolencia. Quédate de pie quince minutos. Ata un pequeño moño de tu cabello con un cordel a un clavo detrás de ti. Tan pronto como comiences a cabecear, el cordel te tirará y te despertará. Hará el papel de madre, O inclínate en un balanceo improvisado durante diez minutos moviéndote de adelante para atrás. Haz diez o veinte Kumbhakas (Pranayama) suaves. Haz Sirshasana y Mayurasana. Toma sólo leche y frutas por la noche. Por estos métodos puedes combatir el sueño.

17. Sé cuidadoso en la selección de tus compañeros. Abandona las charlas. Habla poco. Observa Mouna durante dos horas diarias. No te mezcles con personas indeseables. Lee buenos libros religiosos que te inspiren. Ten Satsanga. Estos son todos auxiliares de la meditación.

18. No sacudas el cuerpo. Mantenlo firme como una roca. Respira lentamente. No te rasques a cada rato. Mantén la actitud correcta tal como te lo ha enseñado tu Guru.

19. Cuando la mente está cansada no te concentres. Dale un pequeño descanso.

20. Cuando una idea ocupa la mente con exclusividad se transforma realmente en un estado físico o mental. Así, pues, si ocupas tu mente por completo con el pensamiento de Dios y de Dios solamente, entrarás en Nirvikalpa Samadhi muy rápidamente. Por tanto, ejercítate. Ejercítate con ardor correcto.

9. Ejercicios en meditación

I. Coloca una imagen del Señor Jesús enfrente de ti. Siéntate en tu postura favorita de meditación. Concéntrate suavemente con los ojos abiertos sobre la imagen hasta que las lágrimas caigan por tus mejillas. Pasa la mente por la cruz, el pecho, la larga cabellera, la hermosa barba, ojos redondos, y los otros órganos de su cuerpo, y la delicada aura espiritual que emana de su cabeza, y demás. Piensa en su interesante vida y los milagros que realizó y los varios poderes extraordinarios que poseía. Luego cierra los ojos y trata de visualizar el cuadro. Repite el mismo proceso una y otra vez.

II. Coloca una imagen del Señor Han enfrente de ti. Siéntate de nuevo en tu postura de meditación. Concéntrate suavemente sobre la imagen hasta que broten las lágrimas. Rota la mente por sus pies, piernas, ropas de seda amarillentas, guirnalda de oro incrustada de diamantes, la gema Kaustubha, etc. Por el pecho, pendientes, luego la cara, la corona sobre la cabeza, el disco en la mano superior derecha, la caracola en la mano superior izquierda, la maza en la mano inferior derecha, y la flor de loto en la mano inferior izquierda. Luego cierra los ojos y trata de visualizar la imagen. Repite el mismo proceso una y otra vez.

III. Mantén un cuadro del Señor Krishna con la flauta en sus manos. Siéntate en tu postura de meditación y suavemente concéntrate sobre la imagen hasta que broten las lágrima-

mas. Piensa en sus pies adornados con ajorcas, vestido amarillo, los varios adornos sobre su cuello, el collar con la gema Kutusha, la guirnalda de flores de varios colores, los pendientes, corona incrustada con joyas preciosas de incalculable valor, cabello largo y oscuro, ojos brillantes, el Tilaka en la frente, el aura magnética alrededor de su cabeza, largas manos adornadas con brazaletes en la muñeca, y la flauta en sus manos lista para tocarla. Luego cierra tus ojos y visualiza la imagen. Repite el mismo proceso una y otra vez.

IV. Esta es una clase de meditación para principiantes. Siéntate en Padmasana en tu cuarto de meditación. Cierra tus ojos. Medita sobre el resplandor de sol, o el esplendor de la luna o la gloria de las estrellas.

V. Medita sobre la magnanimidad del océano y su naturaleza infinita. Luego compara al océano con el Brahman infinito, y las olas, espuma e icebergs o los diversos nombres y formas. Identificate con el océano. Quédate en silencio. Expándete. Expándete.

VI. Esta es otra clase de meditación. Medita en los Himalayas. Imagina que el Ganga tiene su origen en las heladas regiones de Gangotri cerca de Uttarakasi, fluye por Rishikesh, Hadward, Varanasi, y luego entra en la Bahía de Bengala cerca de Gangasagar. Los Himalayas, Ganga y el mar solo estos tres pensamientos deben ocupar tu mente. Primero lleva tu mente a las regiones heladas de Gangotri, luego a lo largo del Ganga y finalmente al mar. Rota la mente de este modo por diez minutos.

VII. Existe un Poder universal viviente que subyace bajo todos los nombres y todas las formas. Medita sobre este poder que es sin forma. Esto terminará en la realización de la Conciencia del Absoluto, Nirguna, Nirakara (sin forma) con el tiempo.

VIII. Siéntate en Padmasana. Cierra tus ojos. Mira con firmeza al aire sin forma. Concéntrate en el aire. Medita en su todo penetrante naturaleza. Esto conduce a la realización del Brahman sin nombre y sin forma; la Unica Verdad viviente.

IX. Siéntate en la postura de meditación. Cierra los ojos. Imagina que hay un Resplandor Supremo e Infinito oculto detrás de todos los nombres y formas, que brilla como millones de soles juntos. Esta es otra forma de meditación Nirguna.

X. Concéntrate y medita sobre la expansión del cielo azul. Esta es otra clase de meditación Nirguna. Por los métodos previos de concentración la mente dejará de pensar en cosas finitas. Lentamente comenzará a fundirse en el océano de la Paz, al tiempo que se libra de su contenido. La mente se volverá cada vez más sutil.

XI. Ten la imagen del OM enfrente de ti. Concéntrate suavemente en esta imagen con los ojos abiertos hasta que las lágrimas fluyan profusamente. Asocia las ideas de eternidad, infinito, inmortalidad, etc., cuando pienses en OM. El zumbido de las abejas, las dulces notas del ruiseñor, los siete tonos en música, y todos los sonidos son emanaciones del OM tan sólo. OM es la esencia de los Vedas. Imagina que OM es el arco, la mente es la flecha y Brahman (Dios) es el objetivo. Apunta a ese objetivo con mucho cuidado y del mismo modo que la flecha se hace una con el objetivo, tú te harás uno con Brahman. El corto acento de OM quema todos los pecados, el largo acento da Moksha y el acento alargado concede todos los poderes psíquicos (Sisshis). Aquel que canta y medita sobre este monosílabo OM, canta y medita sobre todas las Escrituras del mundo.

XII. Siéntate en Padmasana o Siddhasana en tu cuarto de meditación. Observa el fluir de la respiración. Oirás el sonido de "SOHAM", "So" durante la inhalación y "Ham" durante la exhalación. SOHAM significa "YO SOY EL". El aliento te está recordando tu identidad con el Alma Suprema. Estás repitiendo inconscientemente Soham 21.600 veces al

día al ritmo de 15 Soham por minuto. Asocia la idea de Pureza, Paz, Perfección, Amor, etc., a la vez que Soham. Niega el cuerpo mientras repitas el Mantra e identificate con el Mantra, el Atman o el Alma Suprema.

Uddhava le preguntó al Señor Krishna: "*¡Ojos de Loto! ¿Cómo podemos meditar en Ti? ¿Dime cuál es la naturaleza de esa meditación y qué significa?*"

A lo que el Señor Krishna respondió:

"Siéntate en el Asana que no sea ni alto ni bajo, con tu cuerpo erguido y en una postura cómoda. Coloca tus manos en tu regazo. Fija tu mirada en la punta de la nariz (con el propósito de concentrar la mente). Purifica los vestigios de Prana por Puraka, Kumbhaka y Rechaka, y luego de nuevo en el sentido contrario (es decir, primero inhala por el orificio izquierdo de la nariz con el orificio derecha cerrado por la yema del pulgar, luego cierra el orificio izquierdo con las yemas de los dedos anular y meñique y retén el aire en ambos orificios. Luego quita la yema del pulgar y exhala por el orificio derecho. Da vuelta al proceso inhalando por el orificio derecho, luego reteniendo el aliento y luego exhalando por el orificio izquierdo). Practica este Pranayama gradualmente con tus sentidos controlados.

"Aum" con el sonido de una campana se extiende por todas partes desde el Muladhara hacia arriba. Eleva el "Aum" en el corazón por medio de Prana (doce dedos de altura) como si fuera el hilo de un tallo de loto. Allí deja que Bindu, el quinceavo sonido vocal, sea añadido a ello. Así practica Pranayama acompañado por la recitación de la letra del Pranava diez veces. Continúa la práctica tres veces al día y en un mes serás capaz de controlar el aire vital. El loto del corazón tiene su tallo hacia arriba y la corola hacia abajo (y son cerrados como las hojas del banano Sridhara). Medita en él, sin embargo, con la corola hacia arriba, completamente abierta con ocho pétalos y con pericarpio. Sobre el pericarpio imagina el sol, la luna, y luego quémalos unos después del otro. Primero medita en todos los miembros. Luego deja que la mente retire los sentidos de sus objetos. Llévala completamente concentrada a Mí, por medio del Intelecto (Buddhi). Luego abandona todos los demás miembros y concéntrate sobre una sola cosa. Mi cara sonriendo. No medites en nada más. Luego retira la mente concentrada de eso y fijala sobre el éter (Akasa). Abandona eso también y quedando fijado en Mí (como Brahman) no pienses en nada. Me verás en el Atman como idéntico con todos los Atmans, igual que la luz es idéntica a otra luz. Las ilusiones, acerca de los objetos, el conocimiento y la acción desaparecerán entonces por completo."

Este es un hermoso ejercicio de meditación prescrito por el Señor Krishna Mismo en el Bhagavata Purana.

El estado de la meditación

Generalmente cuando duermes sin sueños o con sueño profundo es que o bien no recuerdas lo que has soñado o que has caído en absoluta inconsciencia que es casi coma la muerte-un probar la muerte-. Pero existe la posibilidad de un sueño en el que entras en un absoluta silencio, inmortalidad y paz por todas partes de tu ser y tu conciencia se funde en Sat-Chit-Ananda. Puedes difícilmente llamarle sueño porque hay perfecta conciencia. En esa condición puedes permanecer por pocos minutos. Te dará más descanso y frescos que horas de sueño ordinario. No puedes tenerlo por pura suerte. Requiere un largo entrenamiento.

Quando tu meditación se hace profunda, generalmente operas sólo a través de tu

sutil Karana Sarira (cuerpo causal). La conciencia de Karana Sarira se vuelve tu conciencia normal. Los Yogis tienen una conciencia normal de Karana Sarira. Bhaktas como el Señor Gauranga, Tukaram, Tulsidas, se identifican a sí mismo con sus Karana Sariras y tienen una conciencia normal de Karana Sarira. Un Bhakta también se vuelve uno con Brahman. Tiene Aisvarya divina aunque tenga un delgado cuerpo etéreo. Mantiene su individualidad. Una piscina con remolino es una con toda la masa de agua. También tiene una existencia separada. Similar es el caso del Bhakta que tiene una vida con su Karana Sarira.

Tendrás que pasar a través de seis estados de meditación y finalmente entrarás en perfecto Nirvikalpa Samadhi o estado súper consciente. La percepción de la forma y la percepción reflexivas desaparecerán totalmente. No hay entonces ni meditación, ni lo meditado. El que medita y lo meditado se han vuelto uno. Alcanzarás entonces el más alto conocimiento, paz eterna y suprema. Este es el objetivo de la existencia. Esta es la beatitud final de la vida. Eres entonces un sabio establecido o un Jivanmukta iluminado. Eres liberado mientras vives. De allí en adelante eres llamado un Jivanmukta. Estás absolutamente libre de dolores, pesares, miedos, dudas e ilusión. Te has vuelto idéntico a Brahman. La burbuja se ha vuelto el océano. El río se ha unido al océano y se ha vuelto el océano. Todas las diferencias y distinciones desaparecerán totalmente. Experimentarás: "Soy el Ser Inmortal. Todo es Brahman en verdad. No hay nada sino Brahman."

Al comienzo de la meditación aparecen en la frente luces de diversos colores tales como rojo, blanco, azul, verde, una mezcla de luz roja y verde, etc. Son luces Tanmátricas. Cada Tattva tiene su propio tono. Prithvi Tattva tiene color amarillo. Apas tiene color blanco. Agni tiene color rojo. Vaya tiene color verde. Akasa tiene color azul. Las luces de colores son debidas a estos Tattvas.

Algunas veces un gran sol o una luna o un relampaguear como resplandores aparecen en la frente durante la meditación. No le des importancia a estas apariciones. Evítalas. Trata de bucear profundamente en la fuente de esas luces.

Otras veces aparecerán Devatas, Rishis, Nitya Sidas en la meditación. Recíbelos con honor. Reveréncialos. Recibe consejo de ellos. Aparecen ante ti para ayudarte y darte ánimos.

Cuando sólo hay un Vritti tendrás Savikalpa Samadhi. Cuando este único Vritti también muere, tendrás Nirvikalpa Samadhi.

En Samadhi, el Triputi (tríada: el conocedor, el conocimiento y lo conocido) desaparece. El meditador y lo meditado, el pensador y el pensamiento se hacen uno e idénticos. No hay meditación en el Samadhi. El Dhyata (meditador) y Dhyana se funden con Dhyeya (el objeto de la meditación).

Los principiantes tendrán sacudidas en la meditación. Pueden darse sacudidas de la cabeza, pies, manos, antebrazos y tronco. Las personas tímidas se alarman innecesariamente por ese motivo. No es nada. La meditación trae cambios en las células del cerebro, nervios, etc. Viejas células son reemplazadas por células nuevas y vigorosas. Son llamadas de Sattva. Nuevos grupos, nuevos canales para corrientes de pensamiento Sattvico, nuevas avenidas se forman en el cerebro y en la mente. De allí que los músculos se agiten un poco. Ten coraje y sé intrépido. El coraje es una virtud importante para los aspirantes. Cultiva esta cualidad positiva.

Por unos pocos días no habrá un cambio perceptible. Sentirás y mostrarás irritabilidad todavía. Sigue practicando cada mañana. En este mismo instante, cuando digas algu-

na cosa irritante, el pensamiento brillará oculto en tu mente, "debería haber sido paciente". Sigue todavía con tu práctica. Pronto el pensamiento de paciencia se elevará con el impulso impaciente y la manifestación externa será controlada. Sigue practicando aún. La irritabilidad ha desaparecido y la paciencia se ha vuelto tu actitud normal hacia la perturbación. De este modo puedes desarrollar varias virtudes como simpatía, autor restricción, pureza, humildad, benevolencia, nobleza, generosidad, etc.

Tan sólo una mente entrenada que controla completamente el cuerpo puede investigar y meditar sin cesar. Por tanto tiempo como tengas vida no pierdas de vista ni por un momento el objeto de tu búsqueda y contemplación (Brahman). Nunca permitas, ni por un instante, que sea oscurecido por ninguna tentación terrenal.

Durante la exhalación el aire se distancia dieciséis dedos. Cuando la mente logra concentrarse saldrá a una distancia cada vez menor. Llegará a quince, luego catorce, trece, doce, diez, ocho y así. Cuando entres en una meditación profunda y silenciosa, el aliento no saldrá de la nariz.

Podrá haber un ligero movimiento de los pulmones y el abdomen. Por la naturaleza de la respiración puedes deducir el grado de concentración de un aspirante. Observa el aliento muy cuidadosamente.

Cuando avances en la práctica espiritual será muy difícil para ti practicar meditación y trabajo de oficina al mismo tiempo porque la mente tendrá que soportar una doble tensión. Ella trabaja en diferentes surcos y canales, con diferentes Samskaras durante la meditación. Encuentra muy difícil ajustarse a diferentes clases de trabajos que no congenian. Tan pronto como desciende de la meditación anda a tientas en la oscuridad. Se desorienta, se confunde. Tiene que trabajar en diferentes surcos y canales. Cuando te sientes de nuevo a meditar por la tarde tendrás que luchar duro para barrer los Samskaras adquiridos recientemente durante el día y lograr una mente calmada y concentrada. Esta lucha da a veces dolor de cabeza. El Prana (energía) que se mueve internamente en diferentes surcos y canales y que es sutil durante la meditación tiene que moverse en canales nuevos y diferentes durante las actividades mundanas. Se vuelve muy denso durante el trabajo.

Cuando la mente se vuelve serena en la meditación las órbitas de los ojos también se serenán. Un Yogi cuya mente sea calmada tendrá unos ojos serenos. No habrá ningún parpadeo. Los ojos serán brillantes, rojos o blanco puro.

El proceso purificador conduce a una comprensión más profunda dentro de la Verdad. Esta es la acción de la Gracia del Señor sobre el alma que medita. En esta Gracia que se infunde se eleva inmediatamente esa luz de la mente en la que Dios envía un rayo de su nítido Esplendor. Esta Luz es inmensamente potente.

Cuando el Sushumana Nadi está trabajando, es decir, cuando el aliento fluye por ambos orificios de la nariz, la meditación se desarrolla con facilidad y alegría. Entonces la mente está calmada. Hay un incremento de Sattvaguna cuando el Sushumna está operando. Siéntate a meditar en el momento que el Sushumna comienza a fluir.

El cuarto de meditación debe ser visto como un templo de Dios. Nunca deberían pronunciarse en la habitación charlas de naturaleza profana. No tienen que entrar ahí, ni pensamientos viciosos, ni celos rencorosos. Siempre se tiene que pretender entrar en él con mente piadosa y reverente. Porque lo que hacemos, lo que pensamos y de lo que hablamos, dejan sus impresiones en la habitación y si no se toma ningún cuidado por evitarlos, ejercerán su influencia en la mente del aspirante y la volverá perversa e ingobernable, hacién-

dola incapaz de alcanzar la devoción. Las palabras pronunciadas, los pensamientos acariados, las obras hechas no se pierden, están siempre reflejadas en las capas del éter circundando la habitación donde fueron hechos y afectan la mente invariablemente. Tanto como sea posible hay que hacer esfuerzos por vencerlos. Esto tiene que hacerse sólo por unos meses. Cuando el hábito sea cambiado todo estará correcto.

Cuando la mente es Sattvica, puedes tener destellos o resplandores de la intuición. Compondrás poemas. Comprenderás el significado de los Upanishads fácilmente. Pero este estado no durará mucho en los neófitos. Tamas y Rajas intentarán entrar en la factoría mental. Al comienzo el estado de progreso puede ser como el de la rana, nunca estable ni continuo. Puedes pensar que casi has alcanzado la meta, y experimentar los siguientes quince o veinte días solamente desengaño. Será como un salto de una posición a otra, pero no en desarrollo continuo. Ten una Vairagya sostenida, intensa y practica Sadhana intensa y prolongada. Ponte bajo la gula directa y en contacto íntimo con un Guru por algunos años. Tendrás un progreso estable y continuo.

Cuando experimentes bienaventuranza en la meditación, alguna sensación peculiar te perturbará y con su perturbación la sublime bienaventuranza desaparecerá. Durante la meditación Sattva aumenta, pero Rajas está siempre tratando de vencer a Sattva. Sientes esa peculiar sensación de perturbación debido a la entrada de Rajas. El pensamiento de algún trabajo que tengas que hacer puede también causar una sensación perturbadora. Olvida todos los quehaceres y dile a la mente: "No tengo nada más que hacer. He hecho todo." Cuando Sattva aumenta por la investigación, el Sadhana vigoroso y una Vairagya mayor, esta perturbación desaparecerá y experimentarás la meditación profunda. La bienaventuranza durará por un largo período.

Los Siddhas, Devas y otros rodeaban a Uddhalaka Muni. Damas celestiales llegaban a él en gran número. Devendra le ofreció al Muni su Devaloka. Uddhalaka rehusó por completo aceptar nada. Las damas trataron de incitarlo con sus viles encantos. Le dijeron: "Toma tu asiento en el carro celestial. Te llevará a Devaloka. Aquí están las aguas que confieren la Inmortalidad. Aquí las ninfas celestiales para servirte. Tu extraordinario Tapas ha puesto todas estas cosas a tu disposición. Aquí está Chintamani." Uddhalaka el valiente, resistió todas las tentaciones y brilló en su esplendor. No anheló objetos sensorios. Después de seis meses el Muni despertó de su Samadhi. Pasaría en una sola meditación días y meses y aun años en profundo Samadhi, y luego se despertaría. Bali era como una estatua en Samadhi por largos períodos. Janaka permanecía como una estatua en Samadhi por mucho tiempo. Prahlada se sentó como una estatua en Nirvikalpa Samadhi por muchos años.

10. Práctica de Samyama

Los tres-Dharana, Dhyana y Samadhi-juntos constituyen Samyama. Samyama es el nombre dado a la práctica combinada de Dharana, Dhyana y Samadhi como una misma cosa y al mismo tiempo. Por Samyama en los objetos externos el Yogi logra varios Siddhis y el conocimiento oculto del universo de los tanmatras, etc. Por la concentración sobre los Indriyas, Ahankara, mente, etc., logra varios poderes y experiencias.

Estos tres (Dharana, Dhyana y Samadhi) son más internos que los precedentes Yama, Niyama, Asana, Pranayama y Pratyahara. Estos tres constituyen el Yoga propiamente

te
m
a e
se
lúc
Er
m
tos
da
la
Pe
za
tes
en l
po
lle
va
cier
cu
San
P.
F
E
R
Br
E.
R
mu
mu
bu
I
R
lo
Si
sorh
Go

te dicho. Los cinco accesorios son los medios externos del Yoga. Estos tres atraen directamente el Samadhi. Los otros cinco purifican el cuerpo, el Prana y los Indriyas. De aquí que a estos tres se les llame Antaranga Sadhana.

Por la conquista de Samyama llega el estado de conocimiento. Según el Samyama se va volviendo cada vez más firme, así el conocimiento del Samadhi se hace cada vez más lúcido. Este es el fruto de la práctica de Samyama. Samyama se volverá muy natural. Entonces el conocimiento será fácil. Samyama es una bomba poderosa para el Yogi. Del mismo modo que el arquero apunta a los objetos densos al principio y luego toma los objetos sutiles, así el Yogi por la práctica continúa asciende la escalera del Yoga peldaño a peldaño.

Por Samyama en el sol se logra el conocimiento de los mundos. Por Samyama en la luna, se obtiene el conocimiento de la región de las estrellas. Por Samyama en la Estrella Polar viene el conocimiento de los movimientos de las estrellas. Por Samyama en la fuerza de los elefantes y otros se logra su fuerza.

Por Samyama en los signos (de los demás) se obtiene el conocimiento de sus mentes. Por Samyama en la relación entre el oído y el éter se logra el oído divino. Por Samyama en la relación entre el éter y el cuerpo, el Yogi alcanzando la ligereza del algodón logra el poder de pasar a través del éter (aire).

Por Samyama y percepción directa de los Samskaras (impresiones de la mente) llega el conocimiento de los nacimientos previos. Por Samyama sobre la relación distintiva entre Sattva (pureza) y Purusha (el alma), se logra el poder de la omnipotencia y omnisciencia. Por Samyama sobre el Chakra (plexo) del ombligo, se logra el conocimiento del cuerpo.

Por Samyama sobre el Chakra de la garganta se logra quitar el hambre y la sed. Por Samyama en la luz de la cabeza, se obtiene el Darshan de los Siddhas.

11. *Prasnottari sobre meditación*

P. ¿Qué es Brahma Muhurta?

R. A las tres de la mañana se le denomina Brahma Muhurta.

P. ¿Por qué es elogiado por los Rishis?

R. Porque es favorable para la meditación en Dios o Brahman. De allí que se le llame Brahma-Muhurta.

P. ¿Cuáles son las ventajas que obtienen los Sadhakas meditando a esa hora?

R. En esa hora particular la mente es muy calmada y serena. Está libre de pensamientos mundanos. Puede ser fácilmente modelada en este momento antes que las distracciones mundanas entren en la mente. Además la atmósfera está cargada con más Sattva y no hay bullicio ni ruido en el exterior.

P. ¿Debería bañarme antes de meditar?

R. Si eres suficientemente fuerte, si eres robusto y vigoroso, si el tiempo y la estación lo permiten, si estás joven, toma un baño sea con agua fría, tibia o caliente, según desees. Si no, lávate las manos, los pies y la cara con agua fría. Practica Achamanam (bebe agua a sorbos pronunciando el Mantra "OM Achyntaya Namat, OM Anantaya Namah, OM Govindaya Namah").

P. ¿Cómo tomar la meditación o concentrar la mente para tener Ekagrata?

R. Primero concéntrate en la imagen del Señor Hari con cuatro manos durante un año. Luego pasa a la meditación abstracta, o meditación en una idea. Puedes meditar en esto: "OM Ekam, Akanda, Chidakasa, Sarva-Bhuta-Antaratma, un solo Atman indivisible, el Morador Interno de todas las criaturas, conciencia sutil todo penetrante semejante al éter."

P. Mi mayor dificultad es sobre la concentración de la mente. La mente casi siempre huye durante la meditación. ¿Cuál es la solución?

R. Fortalece tu Vairagya y Abhyasa. Una y otra vez tendrás que llevar la mente al Lakshya. Si puedes hacer que se escape cincuenta veces en lugar de cincuenta y cinco, eso es un gran logro para ti. Mouna, el voto de silencio te ayudará muchísimo. Durante el invierno medita por la mañana, por la tarde, al anochecer y a última hora de la noche.

P. ¿Qué puedo hacer además de Pranayama para elevar la mente cuando se siente torpe durante la meditación? ¿Puedo utilizar contra sugerencias?

R. Siempre que se atonte la mente, afirma: "Yo soy Atman. Estoy lleno de conocimiento. Soy Jnana-Svarupa. Soy Omnipotente- OM OM OM." La mente será elevada y fijada en la meditación.

P. Un Yogi me dijo que mientras meditaba en Dios, podía oír el sonido de la flauta de Krishna y el Shankanada. ¿Es verdad? Si eso es así, ¿cómo oírlo?

R. Es completamente cierto. Concéntrate sobre la imagen de Krishna. Oirás esas dos clases de sonidos. Cierra los oídos con los dedos pulgares o con una bolita de cera cubierta de algodón y concéntrate profundamente en los sonidos que oigas por el oído derecho. Oirás esos sonidos. Practica esto por la noche.

P. Le rogaría me diera más instrucciones, algunos métodos de Dhyana y algunos puntos para seguir el sendero correcto.

R. Visualiza cada parte del cuerpo de Sri Krishna con sus ornamentos, Pitambara de seda, flauta, etc., con los ojos cerrados. Mantén la imagen firmemente. Si la mente huye y no puedes hacerla volver, permítela que vague por un momento. Se calmará por sí misma después de saltar de aquí para allá por algún tiempo.

P. ¿Por qué debemos dedicar tiempo a la meditación? Dios no está deseoso de nuestras oraciones.

R. La meta de la vida es la Autorrealización o la Conciencia de Dios. Todas nuestras miserias, nacimiento, vejez y muerte, pueden terminar sólo por la realización de Dios. La realización se puede obtener por la meditación en Dios. No hay otro medio, querido. Así, pues, deberíamos practicar la meditación. Dios nos anima a que hagamos oración, Japa, etc., porque El es el Pranaka (Aquel que inspira nuestras mentes).

P. ¿Puedo obtener ayuda de Dios durante la meditación?

R. Sí. La presencia interna que brilla en tu corazón está esperando con los brazos abiertos para abrazar al devoto sincero.

P. ¿Es aconsejable hacer la meditación después de las comidas por la noche? Un Grihastha está tan importunado por la tarde que apenas tiene tiempo para la meditación.

R. La meditación por la noche, la segunda del día, es absolutamente necesaria. Si no tienes tiempo suficiente por la noche, puedes meditar aunque sea unos minutos, digamos diez o quince antes de irte a la cama. Haciendo esto los Samskaras espirituales aumentarán. Estos Samskaras son valores preciosos y tesoros inmensos para ti. Además no tendrás malos sueños por la noche. Los pensamientos divinos seguirán durante la noche.

P. ¿Cuál es la diferencia entre Japa y meditación?

R. Japa es la repetición silenciosa del Nombre del Señor. Meditación es el fluido constante de una idea de Dios. Cuando repites "OM Namó Narayanaya" es Japa de Vishnu Mantra. Cuando piensas en el disco, la caracola, la maza y la flor de loto en las manos de Vishnu, sus pendientes, la corona sobre su cabeza, su Pitambara de seda amarilla, etc., eso es meditación. Cuando piensas en los atributos de Dios como Omnisciencia, Omnipotencia, etc., esto también es meditación.

P. Dame instrucciones prácticas sobre cómo meditar.

R. Siéntate en Padma o Siddhasana en una habitación solitaria, mantén la cabeza, el cuello y el tronco en línea recta. Cierra los ojos. Imagina que un gran sol resplandeciente está brillando en las cámaras del corazón. Coloca la imagen del Señor Vishnu en el centro de una flor de loto. Coloca ahora la imagen en el centro del sol brillante. Repite su Mantra "OM Namó Narayanaya" mentalmente y mira su imagen en tu corazón. Mentalmente de los pies a la cabeza. Sus bombas en las manos, etc. Expulsa todas las ideas mundanas.

P. Cuando medito, mi cabeza se vuelve pesada. ¿Cómo quitar eso?

R. Aplícate aceite Amalaka en la cabeza y toma un baño frío. Arrójate un poco de agua fría a la cara antes de meditar. Te sentirás bien. No luches con la mente.

P. ¿Es necesaria la reclusión?

R. Absolutamente necesaria. Es indispensable.

P. ¿Por cuánto tiempo debo permanecer recluso?

R. Durante tres años completos.

P. ¿Me puede sugerir algún lugar solitario para la meditación?

R. Rishikesh, Hadward, Nasik, Uttarakasi, Badrinarayan, Kandhal (cerca de Hadward), Brindavan, Mathura, Ayodhya o Kachemira.

P. ¿Cómo me debo preparar para la vida contemplativa?

R. Divide tu propiedad entre tus tres hijos. Quédate con algo para ti para irte manteniendo. Distribuye una parte en caridad. Construye un Kutir en Rishikesh y vive allí. No escribas a tus hijos. No bajes a las ciudades. Comienza entonces la meditación. Tu mente descansará entonces en paz. Hazlo inmediatamente. Debes apresurarte.

P. Cuando yo estaba viviendo en Uttarakasi tenía buena Nishtha, Vrittis elevados y buena Dharana. Ahora, cuando he vuelto a la ciudad, los he perdido aun cuando practico Sadhana ¿Por qué? ¿Cómo elevarme hasta donde estaba antes?

R. El contacto con la gente de mente mundana afecta de inmediato nuestra mente. Vikshepa penetra. La mente imita. Se desarrollan hábitos malos y lujuriosos. Los malos ambientes y asociaciones juegan un papel muy importante y producen mala influencia en la mente de los Sadhakas. Los viejos Samskaras reviven. Te pediré que vuelvas inmediatamente a Uttarakasi. No te retrases ni un minuto. Debido a que la mente está formada de la parte más sutil de la comida, se pega al hombre de quien la recibe. No estés en obligación con nadie. Lleva una vida independiente. Confía en tu propio ser.

1. Selección de la meditación

Hay diferentes clases de meditación. Estas clases dependen de la mentalidad del aspirante. La clase de meditación varía de acuerdo al gusto, temperamento, capacidad y tipo de mente del individuo. Un devoto medita sobre su deidad tutelar o Ishta Devata. Un Raja Yogi medita sobre el Purusha especial o Ishvara, que no es tocado por las aflicciones, los deseos y el Karma. Un Hatha Yogi medita sobre los Chakras y las deidades que las presiden. Un Jnana Yoghi medita sobre su Ser o Atman.

Tendrás que encontrar por ti mismo la clase de meditación que es más adecuada para ti. Si no eres capaz de hacer esto, tendrás que consultar un maestro o preceptor que haya alcanzado la realización. El será capaz de conocer la naturaleza de tu mente y el método correcto de meditación más adecuado para ti.

La mente asume la forma del objeto que conoce. Sólo entonces es posible la percepción. Un Bhakta medita constantemente sobre la forma de su deidad tutelar o Ishta Devata. La mente toma siempre la forma de la deidad. Cuando está establecido en su meditación, cuando alcanza el estado de Para Bhakti o Devoción Suprema, sólo ve a su Ishta Devata por todas partes. Entonces los nombres y las formas se desvanecen. Un devoto del Señor Krishna ve al Señor Krishna solamente, por todas partes y experimenta el estado descrito en el Gita "Vasudevah Servan Iti - Todo es Vasudeva (Krishna) solamente." Un Jnani o un Vedantino ve su propio Ser o Aúnan en todas partes. El mundo de los nombres y las formas desaparece de su vista. Experimenta la afirmación de los videntes de los Upanishads: "Sarvam Khalvidam Brahma - Todo en verdad es Brahma."

La meditación es de dos clases, a saber: Saguna (concreta) y Nirguna (abstracta). En la meditación concreta el estudiante de Yoga se concentra sobre la forma del Señor Krishna, Rama, Siva, Han, Gayatri o Sri Devi. En la meditación abstracta concentra toda la energía de su mente en una sola idea de Dios o Atman y evita comparaciones entre los recuerdos y todas las demás ideas. Esa sola idea llena toda la mente.

Cuando ves la figura concreta del Señor Krishna con los ojos abiertos y meditas, es la forma de meditación concreta. Cuando reflexionas sobre la imagen del Señor Krishna con los ojos cerrados, es también la forma de meditación concreta, pero un poco más abstracta. Cuando meditas sobre la luz abstracta e infinita, esto es una meditación aún más abstracta. Las dos primeras clases pertenecen a la forma Saguna de meditación, y la última a la forma Nirguna. Aun en la meditación Nirguna hay, al principio, una forma concreta para fijar la mente. Más tarde, esta forma desaparece y el que medita y la meditación se hacen uno.

La meditación Saguna es una meditación en un Murty o forma del Señor. Esta es una forma de meditación concreta para la gente de temperamento devocional. Es una meditación con Gunas o atributos de Dios. Repite el nombre del Señor o el OM puro. Piensa en sus atributos, Omnisciencia, Omnipotencia, Omnipresencia, etc. Tu mente se llenará de pureza. Entroniza al Señor en el loto de tu corazón en medio de una luz resplandeciente. Mentalmente piensa en sus pies, piernas, pecho, cabeza, manos y los ornamentos y el vestido y vuelve de nuevo a sus pies. Repite una y otra vez este proceso.

Imagina que hay un bello jardín con flores preciosas. En una esquina hay hermosas rosas. En una segunda esquina está "la dama de noche". En la tercera esquina, flores Champaka y en la cuarta, jazmines. Primero medita en el jazmín. Luego lleva la mente a

la rosa. Luego a la "dama de noche" y finalmente a la flor Champaka. Haz esto una y otra vez durante quince minutos. La meditación en las formas materiales, como éstas, preparará la mente para una meditación más sutil y abstracta sobre ideas más finas.

Ten la imagen del "OM" enfrente de ti. Concéntrate en esto. Haz también Trataka con los ojos abiertos (mirando fijamente sin parpadear, hasta que las lágrimas fluyan en abundancia). Esto es meditación Saguna y Nirguna al mismo tiempo (con y sin atributos). Ten un cuadro de OM en tu cuarto de meditación. Puedes hacer Puja para este símbolo de Brahman. Quema incienso, ofrécele flores, etc. Esto es adecuado para las personas modernas y educadas.

Esto es meditación abstracta sobre Nirguna Brahman. Repite OM mentalmente con Bhava (sentimiento). Asocia las ideas de Sat-Chid-Ananda, pureza, perfección, "Yo soy todo alegría", "Yo soy todo bienaventuranza."

No existe el mundo. No existe ni el cuerpo ni la mente. Sólo existe una Chaitanya (conciencia pura). Yo soy la conciencia pura. Esto es meditación Nirguna (sin atributos).

La meditación sobre los Mahavakyas equivale a la meditación sobre OM. Puedes tomar bien sea "Aham Brama Asmi - Yo soy Brahma", o bien "Tat Tvam Asi - Tú eres Eso." Estos son los Mahavakyas o grandes sentencias de los Upanishads. Medita sobre su significado. Niega o expulsa las Koshas e identificate con la única esencia que yace detrás de ellas.

Medita. Purifica tu mente. Practica concentración en una habitación solitaria. Luego exprime los Upanishads y el Gita de tu corazón. No dependas de comentarios imperfectos. Si eres sincero comprenderás los verdaderos Samkalpas (pensamientos) de los Rishis, de los Upanishads y del Señor Krishna; y lo que realmente quisieron decir cuando pronunciaron esas sabias Slokas (versos) de las escrituras.

Desarrolla la Divinidad que está oculta en tu corazón por medio de la concentración y la meditación. No desperdicies tiempo. No malgastes tu vida. Medita. Medita. No pierdas tu un minuto. La meditación quitará todas las miserias de la vida. Es el único camino. La meditación es el enemigo de la mente. Logra Manonasha o la aniquilación de la mente. La meditación es de dos clases: concreta y abstracta. Si meditas sobre cualquier imagen de un objeto concreto, es meditación concreta. Si meditas sobre una idea abstracta, o cualquier cualidad (tal como la misericordia o la tolerancia), eso es meditación abstracta. Un principiante debería practicar meditación concreta. Para algunos, la meditación abstracta es más fácil que la concreta.

El aspirante puede emprender la práctica de la meditación después que esté bien establecido en Pratyahara (interiorización de los Indriyas) y concentración. Si los Indriyas son turbulentos, si la mente no puede ser fijada sobre un punto la meditación no será posible ni dentro de cien años. Deberíamos ir estado por estado, paso a paso. La mente tiene que ser llevada una y otra vez hasta el punto, cada vez que huya. Uno debería reducir sus necesidades y renunciar a toda clase de deseos locos y vanos de la mente. Sólo un hombre sin deseos puede sentarse tranquilamente y practicar meditación. La dieta ligera y Sattvica y Brahmacharya son requisitos previos para la meditación.

La conciencia es igualmente de dos clases: conciencia enfocada y conciencia dispersa. Cuando te concentras en el Trikuti, el espacio entre las dos cejas, entonces tu conciencia estará enfocada sobre el Trikuti. Cuando algunas moscas se posan sobre tu mano izquierda durante la meditación, las apartas con tu mano derecha. Cuando eres consciente

de las moscas, se dice que tienes conciencia dispersa.

Una semilla que haya permanecido en el fuego, aunque sólo sea un segundo, sin duda, no germinará en hojas aun cuando sea sembrada en un suelo fértil. Del mismo modo, una mente que practique meditación por algún tiempo, pero que corra hacia los objetos sensoriales debido a falta de voluntad, no recogerá los frutos del Yoga.

2. La meditación en los diferentes senderos

La meditación es de dos clases: meditación concreta y meditación abstracta. La meditación sigue a la concentración.

El Samadhi se vuelve Sahaja o natural por la práctica prolongada de Nididhyasana y no por Pranayama o cualquier otra práctica de Hatha Yoga.

Un Raja Yogi entra en el estado meditativo deliberadamente por la práctica de Yama, Niyama, Pranayama, Pratyahara y Dharana. Un Bhakta entra en el estado meditativo cultivando el amor puro por Dios. Un Vedantino o Jnana Yogi entra en ese estado por la adquisición de los cuatro medios, escuchar los Srutis y reflexionar sobre lo que ha escuchado. Un Hatha Yogi entra en el estado meditativo por la práctica profunda y constante del Pranayama.

Medita sobre la forma del Señor Han con cuatro manos, o el Señor Krishna con la flauta en las manos o el Señor Rama con el arco y las flechas. Esto es meditación concreta u objetiva (Sthula Dhyana). Medita sobre el silencio y la paz (Santi). Esto es meditación abstracta o sutil (Sukshma Dhyana). Medita: "Yo soy una encarnación del silencio y la paz." Esto es meditación Vedanta, Ninguna o Ahamgaha Upasana. Medita sobre la bienaventuranza o Ananda. Esto es meditación abstracta. Escoge cualquier tipo de meditación de acuerdo con tu temperamento, gusto, capacidad o disposición y alcanza la meta de la vida en esta misma existencia.

Dhyana (meditación) es de dos clases: Japa Sahita Dhyana, es decir, meditación asistida o asociada con Japa, y Japa Rahita Dhyana, meditación sin ningún Japa o meditación pura. Cuando repites el Mantra y al mismo tiempo meditas en la forma de Han, con la caracola, el disco, la maza, el loto, vestido amarillo (Pitambara), brazaletes, etc., esto es Japa Sahita Dhyana. Cuando progreses en meditación el Japa caerá por sí mismo. Tendrás sólo meditación. Esto será Japa Rahita Dhyana.

Del mismo modo que la luz arde en el interior de una lámpara de viento, así también la llama divina está ardiendo desde tiempo inmemorial en la lámpara de tu corazón. Cierra los ojos y fúndete con la llama divina y transfórmate en una llama de Dios.

Interioriza los Indriyas retirándolos de los objetos. Propicia al Señor por medio de tu Tapas Supremo. Medita sobre el Señor Han, súbete al carro divino y alcanza la suprema morada de Vishnu.

Amigo, despierta, no duermas más. Medita. Es Brahma Muhurta ahora. Abre la puerta del templo del Señor en tu corazón con la llave del amor. Escucha la música del alma. Cántale la canción de Prema a tu Amado. Toca la melodía del Infinito. Funde tu mente en su contemplación. Únete a El. Sumérgete en el océano de Amor y Bienaventuranza.

Estos son los signos que indican que tú estás creciendo en la meditación y te estás

aproximando a Dios. No tendrás atracción por el mundo. Los objetos sensorios ya no te tentarán. Te librarás de los deseos, del miedo; del sentido del yo y "mío". Deha-Adhyasa o apego al cuerpo, disminuirá gradualmente. No mantendrás las ideas de: "ella es mi mujer", "él es mi hijo", "ésta es mi casa". Sentirás que todo es la manifestación del Señor. Contemplarás a Dios en todas las cosas.

El cuerpo y la mente se volverán ligeros. Estarás siempre animoso y feliz. El nombre del Señor estará siempre en tus labios. La mente permanecerá siempre fija a los pies de loto del Señor. Sentirás efectivamente que Sattva o pureza, la luz, la bienaventuranza y el conocimiento están siempre fluyendo del Señor a ti y llenando tu corazón hasta rebozar.

La última meta de la aspiración humana, de acuerdo con Patanjali Maharshi, el fundador de la Filosofía Raja Yoga, no es la unión con o la absorción en Dios, sino el absoluto aislamiento (Kaivalya) entre el alma y la materia.

Haz que la mente sea calmada. El intelecto sereno. Aquieta los sentidos. Entonces entrarás en profunda meditación. Sé vigilante. Rajas tratará de colarse. Azota al invasor con dureza y logra de nuevo la serenidad.

En Yoga la visión se dirige al interior. Los sentidos y la mente que van hacia fuera son controlados por el Yogi con la práctica incesante. El Yogi controla los Vrittis o las olas de la mente y eventualmente descansa en Asamprajnata Samadhi o Samadhi sin semilla. Al tratar de controlar los Vrittis se encuentra con grandes dificultades. Las olas del océano son nada cuando se comparan con las olas del océano de la mente. El Yogi valiente y vigilante es el capitán de este cuerpo-barco que es agitado en el terrible océano del Samsara. Detiene las olas mentales a través de la incesante concentración de la mente (Dharana) y la meditación (Dhyana) y eventualmente alcanza la otra orilla de la seguridad y la inmortalidad.

Cuando llegues a la cúspide de la espiritualidad o el estado sin pensamientos, alcanzarás la morada de la Inmortalidad y la Paz Eterna y la Suprema Bienaventuranza. Comienza el viaje hacia tu bogan Marcha intrépidamente por el sendero espiritual. No tengas miedo de las dificultades. Sé valiente. Asciende pico tras pico. Cruza los profundos abismos del Moha sutil y del orgullo que se interpongan en tu camino. Da un gran salto y cruza la frontera mística de la guerra. Entra ahora en el dominio infinito de la bienaventuranza pura y el conocimiento más alto. Gana de nuevo tu antigua, prístina y divina gloria. Descansa en tu Sat-Chid-Ananda Svarupa.

Comprende y realiza la naturaleza y el poder de los pensamientos. Controla los bajos pensamientos, manteniendo pensamientos sublimes. Trasciende también los pensamientos sublimes y entra en el estado sin pensamiento. Identificate con la conciencia pura.

Aun el mayor pecador, cuando medita en el Atman inmutable, aunque sólo sea un momento, se vuelve un asceta de gran pureza.

El fuego se genera durante el sacrificio frotando dos trozos de madera (Arani). Del mismo modo el fuego de la sabiduría es generado por la meditación en el Ser Supremo.

La mente es disciplinada al principio, cuando se fija en un objeto concreto o simbólico. Cuando más tarde, se vuelve serena y sutil, puede ser filada sobre una idea abstracta tal como: "Aham Brahma Asmi."

Medita siempre: "Yo soy pura conciencia. Yo soy Sat-Chid-Ananda Brahman. Soy el Ser resplandeciente e inmutable, el Ser inmortal. Soy el testigo silencioso de los tres estados, es decir, del estado vígílico de sueño y de sueño profundo. Soy distinto del cuerpo, la mente, el Prana y los sentidos. Soy diferente de las cinco envolturas." Alcanzarás la auto-

rrealización. Tendrás conocimiento del Ser (Brahma-Jnana).

Un Yati (anacoreta) debería meditar siempre sobre el Bhava que se experimenta un poco antes de dormir y a la terminación del estado vigílico, por el cual es liberado y sólo por eso. Este es el único sostén para alcanzar al verdadero Nissankalpa o Nirdvandva.

Se eleva un deseo en la mente. Es satisfecho. Otro deseo se eleva. En el intervalo entre dos deseos hay perfecta quietud mental. La mente está libre de los Sankalpas, de amor y odio, durante ese intervalo. Hay paz perfecta durante el intervalo o Sandhi entre dos Vrittis de la mente.

Cuando la mente está concentrada en Brahman (Ser Supremo), se vuelve una con Brahman, igual que el alcanfor con la llama, el agua con la sal, o la leche con el agua. La mente se funde en Brahman. Se vuelve de su misma naturaleza. Entonces no hay dualidad. El meditador se vuelve Brahman. Este es el estado de Kaivalya.

Este microcosmos y macrocosmos-los tres dioses Brahma, Vishnu y Siva-están contenidos en OM. Todos los Vedas y los seis Darshanas están contenidos en OM. OM es todo. OM es Brahman. Medita sobre OM con Bhava y significado. Conoce a Brahman y sé libre.

Tendrás que pasar por seis estados de meditación y finalmente entrarás en perfecto Nirvikalpa Samadhi o estado supraconsciente. La forma y la percepción desaparecerán totalmente. No existe entonces ni la meditación ni lo meditado. El que medita y lo meditado se han vuelto uno. Alcanzarás entonces el más alto conocimiento y la paz eterna y suprema. Esta es la beatitud final de la vida. Entonces eres un sabio iluminado, un Jivanmukta. Eres liberado mientras vives. Es por eso que se te llama un Jivanmukta. Estás absolutamente libre de dolor, pena, miedo, duda e ilusión. Te has vuelto idéntico a Brahman. La burbuja se ha convertido en el océano. Todas las diferencias y distinciones han desaparecido completamente. Entonces experimentarás: "Yo soy el Ser Inmortal. En verdad soy Brahman. No hay nada sino Brahman."

Trata de continuar el sentimiento Akhanda Bráhmico. Ascende alto. Mantén el estado tanto como puedas. Establécete en ello. Ten siempre Sahaja Avastha (natural sentimiento Bráhmico). Este debe ser tu objetivo y tu empeño.

3. *Meditación preliminar*

a) *Meditación en una rosa*

Dharana o concentración consiste en fijar la mente sobre un objeto concreto o una idea abstracta. La meditación sigue a la concentración. La meditación es un flujo ininterumpido e incesante de ideas del objeto sobre el que nos estamos concentrando. Al comienzo la meditación concreta sobre un objeto es necesaria para la mente no entrenada. Siéntate en Padma, Siddha, o Sukha Asana en una habitación dispuesta sólo para meditar y medita en el color, la forma y las diferentes partes de la rosa, tales como los pétalos, el tallo, el polen, etcétera. En las diferentes clases de rosas. Rosa blanca, amarilla, rosada, roja, arropollada y en las diferentes preparaciones de agua de rosas, jarabe de rosas, ungüentos de rosa, confecciones como Gulkand, etc. En los diversos usos de la rosa; como el agua de rosas para lavar los ojos en oftalmología, Gulkand como laxante en el estreñimiento.

to, las flores o las guirnaldas para la adoración a Dios o para usarlas, etc., en sus diversas propiedades, como sus efectos refrescantes sobre el sistema, sus propiedades carminativas, el precio de la rosa y las guirnaldas, los lugares donde se encuentran en abundancia y lo que se relaciona con la rosa. Debes excluir cualquier otro extraño pensamiento relacionado con otras materias. Por este método concreto la mente se hace adecuada para la meditación abstracta. Practícalo media hora a las cinco de la mañana, todos los días, durante tres meses.

b) Meditación en un búfalo

Krishna Chaitanya, un Brahmacharya en el Ashram Omkar sobre las riberas del río Narmada, fue a Rama Acharya y le rogó que le enseñara el método de meditación. Rama Acharya le dijo a Krishna: "Oh Krishna, medita sobre el Señor Krishna con las piernas cruzadas y la flauta en tus manos, situado en medio de un gran sol en el loto de tu corazón y repite mentalmente el famoso Krishna Mantra: 'Oh Namō Bhagavate Vasudevaya'." Krishna Chaitanya dijo: "Guruji, tengo la cabeza muy dura. No puedo hacer esto. Es demasiado difícil para mí. El Mantra es muy largo. Por favor, sugiérame un método más fácil."

Rama Acharya dijo: "¡Oh Krishna Chaitanya! No tengas miedo. Te diré un método más fácil. Coloca un hermoso y pequeño ídolo de bronce del Señor Krishna enfrente de ti. Siéntate en Padmasana. Mira al ídolo las manos, las piernas, etc. con atención. No mires a ningún otro objeto." Krishna replicó: "Esto es todavía más difícil. Si me siento con las piernas cruzadas me dará mucho dolor en las caderas y las rodillas. Si pienso en el dolor no podré ver al ídolo. Tengo que sentarme firmemente, mirar con atención y notar cuidadosamente las diferentes partes. No puedo hacer más que una cosa cada vez y no puedo recordar más de dos al mismo tiempo. ¡Oh Guruji Maharaj!, tenga la bondad de enseñarme un método más fácil."

Rama Acharya dijo: "Oh Chaitanya, coloca la fotografía de tu padre enfrente de ti. Siéntate enfrente de la foto del modo que gustes. Mira simplemente a la imagen por un momento." Krishna Chaitanya replicó: "Oh Guru, mi protector, esto también es difícil, porque le tengo mucho miedo a mi padre. Es un hombre terrible. Acostumbraba pegarme severamente. Me pongo a temblar en el mismo instante que pienso en él. Mis piernas se aflojan. Este método nunca será adecuado para mí. Es decir, este método es más difícil que todos los anteriores. Le ruego, Guruji, que amablemente me sugiera un método muy, muy simple esta vez. Juro que seguramente yo lo seguiré."

Rama Acharya dijo: "Oh Krishna, dime ahora, ¿qué es lo que más te gusta?" Krishna contestó: "Oh Guruji, yo he cuidado un búfalo en mi casa, que me ha dado mucha leche, requesón y manteca. Es lo que más me gusta. Lo recuerdo constantemente." Rama Acharya dijo: "Krishna, ve ahora a tu habitación, cierra la puerta con llave. Siéntate en una silla encima de una manta, piensa y medita constantemente en el búfalo solamente, con exclusión de los demás objetos. No pienses en otra cosa. Hazlo inmediatamente."

Entonces Krishna Chaitanya quedó muy complacido. Con mente alegre y animosa, fue al interior de la habitación, siguió las instrucciones de su Guru al pie de la letra y comenzó a meditar sobre el búfalo con intensa concentración. No se levantó del asiento durante tres días seguidos.

Se olvidó completamente de su comida. Quedó inconsciente de su cuerpo y su

entorn
habita
ción.
Krish
No pu
No pu
vuelto

Ekagr
Krish
y Rup
verdad
ciones

to es
sobre
el cor
conoc
"Yath
concer

forma
África
famos
Sus tr
degra
cipio
Tapas
Brah
Su es
La fu
otras
tráela
medi

entorno. Estaba profundamente absorto en la forma del búfalo. Rama Acharya llegó a la habitación de Krishna al tercer día para ver su condición y lo encontró absorto en meditación. Con voz fuerte, le gritó: "Oh Krishna, ¿cómo te sientes? Sal fuera y toma tu comida." Krishna contestó: "Guruji, le estoy muy agradecido. Estoy ahora en profunda meditación. No puedo salir en este momento. Soy muy grande. Los cuernos han crecido en mi cabeza. No puedo salir por esa puerta tan pequeña. Me gusta mucho el búfalo. Yo mismo me he vuelto un búfalo."

Rama Acharya se dio cuenta que la mente de Krishna había alcanzado el estado de Ekagrata y que estaba preparada para obtener el Samadhi. Rama Acharya dijo: "Oh Krishna, no eres un búfalo, ahora cambia tu meditación. Olvida la forma del búfalo (Nama y Rupa) y medita en la esencia que subyace detrás de búfalo, Sat-Chid-Ananda, que es tu verdadera naturaleza." Krishna Chaitanya cambió su método, adhiriéndose a las instrucciones de su Guru y logró Kaivalya Mukti, la meta de la vida.

Esta historia sirve para ilustrar el hecho de que la meditación sobre cualquier objeto es muy fácil. Patanjali Maharshi sugiere varios métodos de meditación como: "Medita sobre el resplandor único en el loto de tu corazón que está más allá del dolor. Medita sobre el corazón que ha abandonado todos los apegos por los objetos sensorios. Medita sobre el conocimiento que viene con el sueño." Y finalmente él ha introducido la Sutra núm. 39: "Yathabhimatadhyanaadva-Medita en cualquier cosa que te resulte agradable." Será fácil concentrarse en una cosa que le guste mucho a la mente.

c) Meditación sobre Mahatma Gandhiji

Retírate a tu habitación de meditación. Siéntate en Padmasana. Medita sobre la forma, estatura, color, altura de Gandhiji. Sus estudios en Inglaterra, su práctica legal en África, sus enérgicas actividades en el movimiento de no-cooperación de la India. Su famosa Chakra y Khadar. Su amplia prédica por toda la India para popularizar el Khadar. Sus tremendos esfuerzos para unir a hindúes y musulmanes. Su actividad para elevar la degradada posición de los Harijans, los intocables, sus nobles ideales y sus laudables principios. Su vida de absoluta renunciación, Tyaga y Sannyasa. Su vida de severa Tapascharya, su naturaleza abstemia en la dieta, su incesante lucha por lograr la Brahmacharya mental, sus ideales de Ahimsa y Satyam, en pensamiento, palabra y obra. Su estilo fácil en periodismo. Sus varias y útiles publicaciones en inglés, hindi y gujerat. La fundación de un Ashram donde entrenaba buenos Karma Yogis. Su fuerte voluntad y otras nobles cualidades. No permitas que entre ningún otro pensamiento. Si la mente huye, tráela de vuelta y fíjala en los pensamientos anteriores. Practica esto diariamente durante media hora durante dos meses. Aprenderás la técnica correcta de meditación.

d) Meditación sobre doce virtudes

Medita en estas doce virtudes durante diez minutos diariamente:

Humildad en enero.
Franqueza en febrero.
Coraje en marzo.
Paciencia en abril.
Misericordia (Karuna) en mayo.
Magnanimidad en junio.
Sinceridad en julio.
Amor puro en agosto.
Generosidad en septiembre.
Perdón en octubre.
Estado de serenidad y equilibrio en noviembre
Contento en diciembre.

Medita también sobre la Pureza, la Perseverancia, la Diligencia, Sahasa y Utsaha. Imagina que ya estás en posesión de estas virtudes. Repite a ti mismo: "Soy paciente. Hoy no me irritaré. Manifestaré esta virtud en mi vida diaria. Estoy mejorando." Piensa en las ventajas de poseer la virtud de la "Paciencia" y las desventajas de la irritabilidad.

Este sendero espiritual es escabroso, con espinas y escarpado. Es demasiado largo. Los pies se pueden cansar y quemar. El corazón puede llegar a fatigarse. Pero la recompensa es muy grande. Serás inmortal. Persevera, esfuérzate diligentemente. Mantente alerta. Sé ágil y escurridizo como la ardilla. Hay lugares de descanso en el sendero. Escucha la voz interior. Ella te guiará si eres puro y sincero.

e) Meditación sobre los sonidos divinos

Si estás bien versado en música, ve a un lugar solitario canta hermosamente para contento de tu corazón. Desarrolla Raga y Ragini desde lo profundo de tu corazón. Olvidate de ti mismo. Olvida el pasado y los alrededores. Este es método fácil, Selecciona algunas Stotras, oraciones o porciones filosóficas. Las Abhangas de Tukaram, los cantos en gujeralí de Akhow, las canciones de Swami Tayumana y Tevaran en Tamil, Brahmanandamala en hindi, son admirablemente adecuadas a este propósito. Ram Prasad, un conocido santo bengalí, se realizó de esta manera. Las canciones de Ram Prasad son muy famosas por toda Bengala, Rayana complació al Señor Siva por su Sama Gana tocado con cuerdas de nervios tomados de su cuerpo. Escucha lo que dice Shakespeare sobre la música: "El hombre que no tiene música en él, no se conmueve con la armonía de los dulces sonidos, es adecuado para la traición, la estratagema y el saqueo. Los movimientos de su espíritu son sombríos como la noche, sus afectos oscuros como Erebus. No confíes en ese hombre."

Puedes fácilmente retirar la mente de los objetos por medio del canto. El canto la eleva inmediatamente y la expande. Fijar la mente expandida en Saguna o Nirguna Brahman es muy fácil. Lo que se necesita aquí es buen gusto y habilidad musical, así como pureza de corazón y práctica constante de la concentración.

f) Meditación en las Slokas del Gita

Aprende de memoria algunas Slokas importantes del Bhagabad Gita. Repítelas mentalmente después de sentarte en el asana.

1. Hay algunas Slokas importantes que tratan sobre la "Inmortalidad del Alma" en el segundo capítulo. Puedes encontrarte y meditar sobre esta serie de ideas. Encontrarás esta práctica muy útil.
 2. Medita sobre las ideas que describen el estado Sthita Prajna en el segundo capítulo.
 3. Medita en las ideas de los Slokas que describen los efectos del Yoga en el sexto capítulo.
 4. Medita en las ideas de los Slokas que tratan de los atributos de un Jnani en el capítulo trece.
 5. Medita sobre las ideas de los Slokas que describen la naturaleza de Daivi Sampat en el capítulo dieciséis.
 6. Medita en Visvarupa Darsan en el capítulo once.
 7. Medita sobre las Slokas: "Devoto querido para Mí" en el capítulo doce.
 8. Medita sobre las ideas "Gunas" en el capítulo catorce.
- Te he dado ocho grupos de ideas. Selecciona cualquier grupo que te guste más. Puedes permitir a la mente que vaya de un grupo a otro.

4. Meditación Saguna

a) Meditación sobre los Ishta Devatas

Esta es una meditación sobre Murthy, sea el Señor Krishna, Rama, Siva o Devi. Es una forma de meditación concreta para la gente que está en el Sadhana Marga. Es una meditación con Ganas, atributos de Dios. Repite también su nombre. Piensa en sus atributos, omnisciencia, omnipotencia, omnipresencia, etc. Tu mente se llenará de pureza. La imagen del Señor Krishna con la flauta en su mano y la imagen del Señor Vishnu con la concha, disco, maza y loto son excelentes para la meditación concreta. Entronízale en el loto de tu corazón en medio de una luz brillante. Mentalmente piensa en sus pies de loto, su vestido de seda amarillo, collar con la gema Kaustubha, pendientes, corona, brazaletes, concha, disco, maza y loto y luego de nuevo en sus pies. Una y otra vez repite este proceso.

La meditación Saguna es la meditación sobre una forma. Selecciona cualquier Murthy que te guste más, sea Siva, Vishnu, Rama o Krishna, de acuerdo a tu inclinación o gusto particular, o sigue las directrices de tu Guru. El seleccionará para ti el Ishta Devata o deidad tutelar que te guiará. Un arquero apunta primero a objetos densos y grandes. Luego toma objetos medianos. Finalmente dispara a los más finos y sutiles. Del mismo modo uno debería tomar la meditación Saguna para comenzar y cuando la mente esté bien entrenada y disciplinada, puede tomar Nirakara o meditación Nirguna. La meditación Saguna es una meditación sobre un objeto concreto. La meditación Nirguna es la meditación sobre una idea abstracta. Saguna Upasana quita Vikshepa. Durante tres o seis meses practica Trataka sobre cualquier imagen.

Después de seis meses de práctica de Trataka, medita sobre la imagen mental de Murthy de media a dos horas solamente en el Trikuti (espacio entre las dos cejas). Muévete consciente que el Ishta Devata está presente en todos los objetos del universo. Cuando medites, repite mentalmente el nombre del Devata. Piensa en los atributos de la Deidad, como omnia

potencia, omnisciencia, etc. Siente que las cualidades Sattvicas de la Deidad fluyen hacia ti. Siente que tú posees este Bhavana Sattvico. Tendrás Darsana de tu Ishta Devata en uno o dos años, si eres sincero en tu Sadhana. Sigue este plan. Esto ayudará a la concentración. Mueve la mente sobre las diferentes partes del Murthy. Toma por ejemplo la imagen del Señor Vishnu con cuatro manos y medita en lo siguiente. La práctica de Trataka es de gran utilidad en esta meditación Saguna.

"Medita siempre sobre Narayana sentado en el asana de la flor de loto en medio de un sol luminoso en el loto del corazón o en el Trikuti, con brazaletes de oro incrustados con diamantes, con corona de oro y diamantes, con brazaletes de oro incrustado con la gema Kaustubha y de color dorado, con disco, caracola, maza y flor de loto en sus cuatro manos, ese indestructible Achyuta de Dvaraka."

Durante la meditación mueve la mente sobre las diversas partes de Vishnu. Mira las diversas partes de Vishnu. Mira con la mente primero sus pies, luego las piernas, luego su vestido de seda amarillo, luego su Hara dorada con diamantes, la gema Kaustubha, etc., sobre el pecho, luego los pendientes Makara Kundalas, luego el rostro, la corona sobre la cabeza, luego el disco sobre la mano superior derecha, luego la concha sobre la mano superior izquierda, luego la maza sobre la mano inferior derecha, luego la flor de loto sobre la mano inferior izquierda. Este es el orden. Entonces comienza de nuevo hacia las partes de arriba. Por este método la mente no huirá hacia los objetos.

Primero medita en Virat-Purusha. Luego toma la meditación Saguna. Finalmente emprende la meditación Nirguna.

b) Meditación sobre Virat Purusha

Siéntate en Padma o Siddha Asana en tu cuarto de meditación y medita sobre los siguientes pensamientos durante media hora todos los días. Esta es una forma burda de meditación para seis meses.

1. *El cielo es su cabeza.*
2. *La tierra sus pies.*
3. *Los puntos cardinales son sus manos.*
4. *El sol y la luna son sus ojos*
5. *El fuego es su boca.*
6. *Dharma es su espalda.*
7. *La grama y la hierba son sus cabellos.*
8. *Las montañas son sus huesos.*
9. *El mar es su vejiga.*
10. *Los ríos son sus arterias y sus venas.*

La mente se expandirá. Después de esto haz meditación Saguna sobre una forma de Dios con Rama, Krishna o Siva. Mantén esta clase de meditación por un año. Luego recurre a la meditación Nirguna sobre Brahman. Por la práctica de estos métodos, la mente se vuelve un instrumento adecuado para emprender la meditación abstracta sobre una idea abstracta.

c) *Meditación sobre Gayatri*

Gayatri es la "Madre Bienaventurada" de los Vedas. Es un símbolo de Dios, el Señor de las cosas creadas. El Japa del Gayatri Mantra produce Chitta-Suddi sin la cual no puedes hacer nada; nada en el sendero espiritual. No puedes efectuar ni el más mínimo progreso espiritual. Gayatri es una plegaria universal efectiva. También es conocida como Brahma Gayatri.

*Om Bhur Bhuvah Svah; Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dheemahi; Dhiyo Yo Nah Prachodayat.*

Om: Para Brahman.

Bhur: Bhu-Loka (plano físico).

Bhuvah: Antariksha-Loka (plano astral).

Svah: Svarga-Loka (plano celestial).

Tat: Brahman; Paramatman.

Savitur: Isvara; Creador.

Varenyam: Digno de ser adorado.

Bhargo: Que quita los pecados y la ignorancia.

Devasya: Gloria del ser que brilla.

Dhimahi: Nosotros meditamos.

Dhiyo: Intelectos; Buddhis.

Yo: El cual; Quien.

Nah: Nuestro.

Prachodayat: Iluminado.

"Meditemos en Isvara y su gloria. En El, que ha creado este universo. Que es digno de ser adorado. Que quita todos los pecados y la ignorancia. Que El puede iluminar nuestros Buddhis (intelectos)."

Retírate al cuarto de meditación después de bañarte, justo antes que salga el sol. Siéntate en tu asana y repite el Mantra mentalmente tantas veces como puedas, pero no menos de 108 veces y siente constantemente que estás recibiendo luz, pureza y sabiduría de Gayatri. Concéntrate sobre el significado del Gayatri. Esto es importante. Ten la mirada puesta en el Trikuti, el espacio entre las dos cejas.

5. *Meditación Nirguna*

a) *Meditación sobre las ideas*

Esta es una meditación sobre Nirguna Brahman. Esto es Ahamgraha Upasana, meditación sobre OM, sobre una idea abstracta. Siéntate en Padmasana; repite mentalmente OM, conserva siempre su significado en tu mente. Siente que tú eres la Luz Infinita que todo lo penetra; que era "Suddha Sat-Chid-Ananda, Vyapaka Atman, Nitya Suddha Buddha Mukta, eternamente libre Brahman." Siente que eres Chaitanya; que eres el

"Akhandā Paripurna, Ekarasa, Existencia, Infinita, Eterna, Incambiable." Cada átomo, cada molécula, cada nervio, vena, arteria, deberían vibrar poderosamente con estas ideas. La mera repetición oral de OM no traerá ningún beneficio. Tiene que ser hecha con el corazón, la cabeza y el alma. Toda tu alma tiene que sentir que eres la Inteligencia sutil que todo lo penetra. Este sentimiento debe mantenerse continuamente.

Niega la idea del cuerpo cuando repitas OM mentalmente. Cuando cantes OM, siente:

Soy el Infinito
Soy toda Luz
Soy toda Alegría
Soy toda Gloria

OMOMOM
OMOMOM
OMOMOM
OMOMOM

Soy todo Poder
Soy todo Conocimiento
Soy todo Felicidad

OMOMOM
OMOMOM
OMOMOM

Medita sobre estas ideas continuamente. Es indispensable el esfuerzo constante con entusiasmo y fervor. Repite estas ideas mentalmente* las realizarás. Tendrás Alma Darshan en dos o tres años.

La voluntad y la reflexión son dos factores importantes juegan un gran papel en la meditación Nirguna o Sadhana Vedántico. Manama (reflexión) está precedido por Sravana, es decir, el oír los Srutis y seguido por Nididhyasana continua con fervor y entusiasmo. Nididhyasana es meditación profunda. Sakshatkara o realización Aparoksha siguen a Nididhyasana. Igual que una gota de agua cuando cae sobre una plancha caliente es absorbida por la plancha, así también la mente y el Abhasa Chaitanya (conciencia reflejada) son absorbidas por Brahman. Lo que queda es Chinmatra o Chaitanya Matra (Conciencia Absoluta). Sravana, Manana y Nididhyasana del Sadhana Vedántico corresponden a Dharana, Dhyana y Samadhi del Raja Yoga de Patanjali.

Por la adoración y la meditación, por el Japa y los Mantras, se le da a la mente la forma del objeto de adoración y con el tiempo se hace pura por la pureza del objeto (llamado Ishta Devata). Por la práctica continua (Abhyasa), la mente se llena del objeto con exclusión de toda otra cosa, firme en su pureza, sin oscilar hacia los objetos impuros. Por tanto tiempo como exista la mente tiene que haber un objeto y el objeto del Sadhana tiene que purificar la mente.

El sonido pronunciado repetidamente y con armonía, en el Japa del Mantra, debe crear o proyectar en la percepción la cosa correspondiente, Devata. Los Mantras recogen los

impulsos creativos de la repetición por la fuerza de los Samskaras. En Samadhi, la mente pierde su propia conciencia y se identifica con el objeto de la meditación Tadakara Tadrupa. El meditador y la meditación, el adorador y lo adorado, el pensador y el pensamiento, se hacen uno. El sujeto y el objeto, Aham e Idam (yo y esto), Drik y Drisya (el que ve y la cosa vista), el experimentador y lo experimentado, se hacen uno. Prakasa y Vimarsa se funden en uno solo. Unidad, identidad, homogeneidad, unión se refieren a Nirvikalpa Samadhi.

Hay dos clases de Nirvikalpa Samadhi; uno en el que el Jnani ve todo el mundo dentro de sí mismo como un movimiento de ideas, como un modo de ser o como un modo de su propia existencia, igual que Brahman, descansando en Brahman (Svarupa Visranti). Brahman ve el mundo dentro de Sí mismo como su propio Sankalpa o Vivarta. Lo mismo le pasa al Jnani. Este es el estado más elevado de realización, como fue el caso del Señor Krishna, el Señor Dattatreya, Sri Sankara, Jnanadev y otros.

"El ser, armonizado por el Yoga, ve al Ser morando en todos los seres, y a todos los seres en el Ser; por todas partes ve lo mismo" (Gita VI-29).

Pero en el caso del hombre que no tiene realización, ve el mundo como algo exterior, diferente e independiente. Esto se debe a Avidya.

En la segunda clase, el mundo desaparece de la vista y el Jnani descansa en Suddha Nirguna Brahman, de acuerdo a Rajju-Sarpa Nyaya (analogía de la serpiente y la cuerda). Cuando un Raja Yogí abandona su Savikalpa Samadhi, se encuentra con el Jnani en Nirguna Brahman a través de Brahmakara Vritti.

Hay un Poder viviente y universal o Inteligencia que yace detrás de todos estos nombres y formas. Medita sobre este Poder o Inteligencia que es sin forma. Esto será una meditación Nirguna elemental sin ninguna forma. Ella te conducirá a la realización de lo Absoluto, Nirguna, conciencia Nirakara.

Siéntate en Padmasana. Concéntrate en el aire. Esto te llevará a la realización del Brahman sin nombre y sin forma; la única verdad viviente.

Imagina que existe un Parama, Ananta, Akhanda Jyoti (Resplandor Supremo e Infinito) oculto detrás de todos los fenómenos, que brilla con la fuerza de millones de soles. Medita sobre eso. Esto es otra forma de meditación Nirguna.

Concéntrate y medita sobre el cielo sin límites. Esta es otra clase de meditación Nirguna o Nirakara. Por los métodos previos de concentración la mente dejará de pensar en las formas finitas. Comenzará a fundirse lentamente en el océano de la Paz, pues se vacía de su contenido, consistente en formas de diversas clases. Se volverá cada vez más sutil.

Meditación sin atributos es la meditación sobre Nirguna Brahman. Repite mentalmente OM con Bhava (sentimiento). Asocia las ideas de Sat-Chid-Ananda, Pureza, Perfección, "Yo soy todo alegría, soy todo bienaventuranza, soy Svarupa, Asangoham-sin apegos, Kevaloham-solo: Akhanda-Eka-Rasa-Chinmatroham"

b) Meditación vedanta

Esto es meditación Nirguna. Medita sobre la siguiente forma:

Soy el Todo
Soy Todo en todos
Soy el Ser Inmortal en todos
Soy la Verdad viviente
Soy la Realidad viviente
Soy el Testigo de los tres estados
(Aham Sakshi, Avasthatraya-Sakshi)
Soy la Luz de las luces
(Nirakara Jyotis-Svarupoham)
Soy el sol de los soles
Soy Existencia, Conocimiento
y Bienaventuranza Absolutas
(Sat-Chid-Ananda Svarupoham)

OMOMOM
OMOMOM
OMOMOM
OMOMOM
OMOMOM
OMOMOM
OMOMOM
OMOMOM
OMOMOM

Aun en la meditación Vedántica sin forma de los Advaitinos habrá una imagen mental abstracta al comienzo del Sadhana. La imagen abstracta desaparecerá eventualmente. Cuando medites o afirmes, niega los tres cuerpos e identificate con la Esencia que mora internamente. Niega los nombres y las formas. No confundas el cuerpo físico, ni el Prana, ni el intelecto, ni los Indriyas, con el puro y Eterno Atman. El Ser más alto es completamente distinto de estos vehículos ilusorios o productos de Maya. Recuerda bien este punto. Medita sobre estas ideas y mantén el Bhava que ellas producen, también durante el trabajo puedes tomar cualquiera de las fórmulas de arriba de acuerdo a tu gusto. Haz que la mente vuelva una y otra vez al punto, cuando huya de él. Puedes hacer que la mente pase de una a otra fórmula cuando oscile, y finalmente fijala en una sola de ellas cuando se haya aquietado. La mente quedará entonces como la llama firme de una lámpara en un lugar sin viento. La última fórmula caerá también por sí misma. Descansarás en tu propio Svarupa, estado sin pensamiento de pura bienaventuranza. Aparecerá entonces el Samadhi o estado supraconsciente. Disfruta de la bienaventuranza del Atman. Regocíjate en el interno Ser Inmortal.

c) *Afirmaciones vedánticas*

Soy la Luz de las luces
Soy toda la Pureza
Soy toda la Bienaventuranza
Soy la Conciencia que todo lo penetra
Satchidananda-Svarupoham
Akhandā-Ekarasa-Chinmatroham
Bhūmananda-Svarupoham
Aham Sakshi (Yo soy el testigo)
Nirvishesha-Chinmatroham
Asangoham (No tengo apegos)

OMOMOM
OMOMOM
OMOMOM
OMOMOM
OMOMOM
OMOMOM
OMOMOM
OMOMOM
OMOMOM
OMOMOM

La gloria del Jivanmukta, sabio liberado, es indescriptible. Es Brahman mismo. Ocho Siddhis y nueve Riddhis descansan bajo sus pies. Por medio de Sat-Sankalpa (verdadera resolución) puede obrar maravillas o milagros. Gloria, gloria a esos Jivanmuktas o almas benditas sobre la tierra. ¡ Que sus bendiciones permanezcan siempre contigo!

d) *Contemplación Vedántica*

Sumérgete en el corazón retirando la mente de los objetos sensorios. Mata a este ilusorio y pequeño "yo" y conoce "yo soy El (Soham)". Igual que la gota de agua pierde su nombre y su forma y se une al mar, así también el Jiva se sumerge en el Alma Suprema y pierde su propio nombre y su forma.

Si eres un hombre muy ocupado, si pasas todo el tiempo viajando, no necesitas tener una habitación especial y un tiempo especial para la meditación. Haz Japa de "Soham" y Dhyana mientras respiras. Esto es muy fácil. Puedes también asociar el Rama Mantra con la respiración. Entonces cada instante de respiración se convertirá en oración y meditación. Recuerda; "Soham" o "Rama". Siente su presencia por todas partes. Esto será suficiente.

Si la mente mora constantemente sobre los objetos sensorios, se afirmará con seguridad la concepción de la realidad del universo. Si la mente piensa incesantemente en el Atman, el mundo aparecerá como un sueño. Libera tu mente de los bajos pensamientos, los Samkalpas inútiles. Practica la indagación incesante sobre el Atman. Nota bien esta pala-

bra: "incesante". Esto es muy importante. Sólo entonces aparecerá el conocimiento espiritual.

En el Vedanta o el sendero del Jnana, los términos "Manama" (reflexión) y Nididhyasana son usados frecuentemente. Manama es Vijatiya Vritti-Tiraskara (retirar todos los pensamientos de los objetos mundanos) y Svajatiya-Vritti-Pravaha (aumentar los pensamientos que fluyen hacia Dios o Brahman para que sean como una corriente continua).

Nididdhyasana es una contemplación profunda e intensa. Es Anatma-Vritti-Nirodha o Atmakara-Vritti-Sthiti. La mente está perfectamente establecida en lo Absoluto. Ningún pensamiento mundano se entremeterá. La meditación es como un fluido continuo de aceite (Tailadharavat).

Al comienzo, cuando eres un neófito, puedes cerrar los ojos para no distraer la mente, pues eres muy débil. Pero más tarde tendrás que meditar con los ojos abiertos, aun mientras caminas. Tienes que conservar tu equilibrio mental todo el tiempo. De otro modo no hay posibilidad de perfección. Permanece siempre meditando sobre la no-existencia del mundo. Sólo el Atman existe.

Todas las cosas visibles son Maya. Maya desaparecerá por Jnana, o la meditación sobre el Atman. Tienes que esforzarte para huir de Maya, que nos engaña por medio de la mente. La destrucción de la mente significa la aniquilación de Maya. La meditación es el único modo de conquistar Maya.

Las acciones de la mente son las que realmente se llaman Karmas. La verdadera liberación resulta del derrocamiento de la mente. Aquellos que se han liberado de las fluctuaciones de sus mentes logran la posesión del Supremo Nistha (meditación). Si la mente fuera purgada de todas sus impurezas, se volvería muy calmada y todas las ilusiones mundanas que esperan nuevos nacimientos y muertes pronto serían destruidas.

Si colocas un gran espejo enfrente de un perro y le pones un pan delante, el perro ladra inmediatamente al ver su reflejo en el espejo, pensando que hay otro perro. Del mismo modo el hombre ve sólo su reflejo en los demás por medio del espejo de su mente, pero tontamente, como el perro, se imagina que todos son diferentes de él y lucha con ellos por odio o por celos.

"No hay mundo. Ni cuerpo, ni mente. Tan sólo existe Chaitanya (Conciencia Pura). Yo soy esa Conciencia Pura."

Esta es la meditación sin atributos (Nirguna). En Nididhyasana (meditación) tendrás que desarrollar el Svajatiya-Vritti-Pravaha. Haz que los pensamientos de Brahman o la Presencia Divina fluyan continuamente. Haz Vijatriya-Vritti-Tiraskara. Renuncia a los pensamientos de los objetos. Quítalos con la escoba de Viveka y Vichara. Al principio hay lucha, pero más tarde te haces cada vez más fuerte según vas creciendo en pureza y Brahma-Chintana y el Sadhana se hace fácil. Te deleitas en la vida de unidad. Obtienes fuerza del Atman. La fuerza interna crece cuando todos los Vishaya-Vrittis han decrecido y la mente llega a la fijación (Ekagrata).

Trata de identificarte con el Atman eterno, inmortal, siempre puro que reside en tu corazón. Piensa y siente: Yo soy el siempre puro Atman. Este único pensamiento quitará todos los problemas y los vanos pensamientos, La mente quiere engañarte, oponle esta contra-corriente. La mente se esconderá como un ladrón.

e) Meditación en OM

ÓM (Pranava) es como un barco para los hombres que han caído en el océano sin límites de la vida mundana. Muchos han cruzado este océano del Samsara con la ayuda de este barco. Tu también puedes hacerlo así si meditas constantemente sobre OM con Bhava y significado, y realizarás el Ser.

OM es el único símbolo para el Atman o Ser Inmortal que todo lo penetra. Piensa en OM, con exclusión de todo lo demás, cierra la puerta a todos los pensamientos mundanos volverán una y otra vez, pero tú pensarás en el Ser puro constantemente. Asocia al OM las ideas de pureza, perfección, libertad, conocimiento, inmortalidad, eternidad, infinito, etc. Repite OM mentalmente.

OM es todo. OM es el nombre o símbolo de Dios, Isvara o Brahman. OM es tu verdadero nombre y cubre las tres experiencias del hombre. OM está a la base de todos los mundos fenoménicos. Este universo ha sido proyectado desde OM. El mundo existe en OM y se disuelve en OM (AUM). "A" representa el plano físico. "U" representa el plano mental y los planos astrales, el mundo de los espíritus, todos los cielos. "M" representa el estado de sueño profundo, y todo aquello que es desconocido aun en tu estado vigílico, todo aquello que está más allá del intelecto. OM representa todo, es la base de tu vida, tu pensamiento y tu inteligencia.

Todas las palabras que designan los objetos tienen su centro en OM. De allí que el mundo haya venido de OM, se disuelva en OM y descansa en OM.

OM es el símbolo de Brahman o el Ser Supremo. Medita sobre OM. Cuando pienses o medites en OM tendrás que pensar en Brahman, lo significado por el símbolo.

Estar asociado con OM es volverse uno con lo que significa. "Tad-japas-tadartha-bhavanam." Trata de identificarte con el Ser todo bienaventurado, cuando pienses, medites o cantes OM y niega las cinco Koshas como sobre imposiciones ilusorias de Maya. Tienes que tomar el símbolo de OM como Satchidananda Brahman o Atman. Este es el significado. Durante la meditación deberías sentir que eres todo pureza, todo luz, existencia que todo lo penetra, etc. Medita sobre el Ser todos los días. Piensa que eres diferente del cuerpo y de la mente. Siente: "Yo soy Sat-Chid-Ananda Atman." Soy la conciencia que todo lo penetra. Esta es la meditación Vedanta.

Medita sobre OM hasta que alcances Samadhi. Si tu mente se distrae por Rajas y Tamas, practica Dharana (concentración) y Dhyana (meditación) una y otra vez.

"Habiendo hecho de su cuerpo, o yo inferior, la madera seca de base y del Pranava (OM) la de la parte superior, por la fricción de la continua práctica (Abhyasa) de la meditación uno podrá ver a Dios (Atman) oculto en el interior." Svetasvatara Upanishad

Oh Rama, vives ahora en los Himalayas. Ponte a tono con el Señor de la Naturaleza. Los elevados picos te susurrarán el secreto de la vida eterna. Las corrientes de agua murmurantes a tu alrededor cantarán la canción de Omkar para ti. Fija tu mente en Pranava-Dhvani y entra en sublime comunión. La Naturaleza te revelará sus secretos mejor guardados; escucha sus enseñanzas. Siente tu unidad con las cumbres nevadas, los glaciares, la brisa refrescante de los Himalayas, los rayos del sol, el cielo azul, las estrellas, etcétera.

Que puedas descansar en el Brahman no dual y gustar el néctar de la inmortalidad.

Que puedas alcanzar el cuarto estado de bienaventuranza (Turiya) por el análisis de las experiencias del estado vigilico, del sueño y del sueño profundo. Que puedas tener una comprensión adecuada de Om-kara o Pranava y el Amatra. Que puedas entrar en el OM sin sonido, trascendiendo los sonidos A, U y M. Que puedas meditar sobre OM y alcanzar la meta de la vida, la última realidad, Sat-Chid-Ananda Brahman. Pueda este OM guiarte y ser tu centro, tu ideal, tu meta. ¡Pueda el secreto del Mandukya Upanishad revelársete! Que las bendiciones de Gaudapada, Sankara y del vidente del Mandukya Upanishad, se derramen sobre ti, OM OM OM.

J) Meditación en "Soham"

"Soham" significa "yo soy El, yo soy Brahman". "So" quiere decir "El". "Aham" quiere decir "yo". Este es el más grande de todos los Mantras. Este es el Mantra de los Paramahansas y Sannyasines. Este es el Abheda-Bodha-Vakya que expresa la identidad del uva o alma individual con Brahman, el Ser Supremo. Este Mantra aparece en el Isavasya Upanishad: "Sohamasmi".

"Soham" no es otra cosa que OM. Quita las consonantes S y H y tendrás OM. "Soham" es OM o el Pranava modificado. Algunos prefieren "Soham" a OM, porque la encuentran más conveniente y fácil para asociarla con la respiración. Además no hace falta hacer ningún esfuerzo para hacer Japa de este Mantra. Con sólo concentrarte en la respiración, observando sólo el aliento, ya es suficiente.

La meditación en "Soham" es lo mismo que la meditación en OM. Algunos repiten un Mantra compuesto: "Hamsah Soham-Soham Hamsah". Antes que practiques Soham Dhyana o meditación en Soham debes practicar la doctrina de Neti-Neti (esto no, esto no). Debes negar el cuerpo y las otras Koshas repitiendo: "Naham Idam Shariram" - "Aham Etat Na". "Yo no soy ni el cuerpo, ni la mente, ni el Prana. Yo soy El, yo soy El, Soham, Soham."

Repite este Mantra mentalmente. Tienes que sentir con toda tu alma que eres el Brahman que todo lo penetra, omnipotente y bienaventurado. Esto es importante; sólo entonces podrás realizar todos los beneficios de la meditación o Japa de este Mantra. La repetición mecánica no te servirá de mucho, aunque tiene sus propios beneficios. Pero los beneficios mayores sólo se pueden realizar por el sentimiento. El sentimiento es autorrealización.

Si el intelecto trata de sentir: "yo soy Brahman, yo soy omnipotente" y el Chitta trata de sentir: "Soy un funcionario del tribunal; soy débil; estoy indefenso. ¿Dónde podré encontrar dinero para la dote de mi hija? Tengo miedo de que el juez me ponga una multa", la realización no es posible. Tienes que destruir todos los Samskaras erróneos o impresiones equivocadas, todas las imaginaciones, todas las debilidades, supersticiones y vanos temores. Aun cuando estés en las mandíbulas de un tigre, debes gritar vigorosamente: "Soham, Soham, Soham. ¡Yo soy este cuerpo!" Sólo entonces eres un verdadero Vedantino. Aunque no tengas nada para comer, aunque estés sin empleo debes decir con fuerza: "Soham, Soham, Soham. ¡Yo no soy este cuerpo!" Sólo entonces eres un verdadero Vedantino. Aunque no tengas nada nos conduce a la limitación. Perfora el velo de la ignorancia; rasga las cinco envolturas. Quita la cortina de Avidya o la no-ciencia, descansa en tu propio y esencial Satchidananda Svarupa por la fuerza de la meditación en el mantra "Soham".

El Jiva o alma individual repite este Mantra veintiuna mil seiscientas veces en veinticuatro horas. Aun durante el sueño la repetición de Soham continúa por sí misma. Observa atentamente el aliento y te darás cuenta de ello. Cuando inhalas se produce el sonido "So". Cuando exhalas, se produce "Ham". A esto se le llama Ajapa-Mantra porque se hace sin que se muevan los labios mientras se respira. Repite "So" mentalmente cuando inhales y "Ham" mentalmente cuando exhales. Practica esto dos horas en la mañana y en la tarde.

Si puedes hacerlo durante diez horas, mucho mejor. Tienes que practicar meditación las veinticuatro horas cuando avances en el sendero. Estudia el Hamsa Upanishad. Tendrás verdadero descanso durante la meditación; no hay ninguna necesidad de sueño.

La repetición del Mantra compuesto: "Hamsah Soham-Soham Hamsah", crea una profunda impresión. El famoso Sri Sheshadri Swami de Tiruvannamalai solía repetir este Mantra compuesto. Cuando caminaba sólo por las calles repetía este Mantra. Nosotros decimos: "Dios es Amor-El Amor es Dios". Similarmente la repetición de "Hamsah Soham-Soham Hamsah" da más fuerza, intensifica la fuerza del Mantra. El aspirante obtiene más vigor interno del Atman o de la fuerza del alma, su convicción se hace cada vez más fuerte. Esta clase de repetición corresponde a la repetición de Mahavakya: "Aham Brahma Asmi. Brahmaivahamasmi-Yo soy Brahman. Brahman soy yo."

"Axial Haq" de los faquires corresponde a Soham de los Paramahansas Sannyasines. Guru Nanak alababa mucho este Mantra.

A la luz del Yoga, la duración de tu vida se cuenta en realidad por el número de respiraciones Soham, no por el número de años. Por la práctica del Pranayama ahorras respiraciones Soham y puedes prolongar la vida.

Al comienzo de tu práctica, observa simplemente el aliento de vez en cuando. Medita durante una hora, en una habitación cerrada, sobre Soham con Bhava y significado. Puedes observar la respiración con la repetición silenciosa de Soham, mientras estás sentado, de pie, comiendo, hablando, bañándote, etc. Es un método fácil de concentración.

Soham es el aliento de vida. OM es el Alma del aliento. Elimina "Ha" y sustitúyelo por "Yo"; Soham se convertirá en "So Yo soy". Si te concentras en el aliento, notarás que gradualmente se vuelve cada vez más lento a medida que la concentración se hace más profunda. Gradualmente la repetición de Soham cesará cuando exista una concentración profunda. La mente se volverá muy calmada; te sentirás feliz. Finalmente te harás uno con el Ser Supremo.

g) Meditación sobre los Mahavakyas

Mahavakyas son las sentencias sagradas de los Srutis. Son cuatro:

1. "*Prajnanam Brahma*".
2. "*Aham Brahma Asmi*".
3. "*Tat Tvam Asi*".
4. "*Ayam Atma Brahma*".

El primero se encuentra en el Aitareya Upanishad del Rig-Veda. El segundo está en el Brihadaranyaka Upanishad del Yajur-Veda. El tercero está en el Chandogya

Upanishad del Sama Veda. Y el cuarto se encuentra en el Mandukya Upanishad del Atharvana Veda.

El primero es un Lakshana Vakya que da una definición de Brahman e imparte Tadbodha-Jnana. El segundo es un Anubhava Vakya que da Sakshi-Jnana. El tercero es Upadesha Vakya y concede Siva-Jnana; es el Guru que instruye al discípulo. El cuarto es Sakshatkara Vakya que confiere Brahma-Jnana. Puedes tomar cualquier Mahavakya y meditar en él como lo haces con OM.

Medita sobre: "Aham Brahma Asmi". Siente constantemente que eres el Suddha Sat-Chid-Ananda Vyapaka Atma (Pura, Existencia Absoluta, Conocimiento Absoluto, Brahman que todo lo penetra), cuando repitas mentalmente "Aham Brahma Asmi". La mera repetición oral no producirá mucho beneficio. Tienes que sentirlo profundamente desde el fondo de tu corazón. Gradualmente te llevará al estado supraconsciente por medio del profundo sentimiento.

Siéntate en tu asana sobre una manta doblada en cuatro. Ponte mirando al Norte o al Este y siente constantemente:

1. Yo soy el Infinito.
2. Soy la Eternidad.
3. Soy la Inmortalidad.

La meditación sobre los Mahavakyas equivale a la meditación sobre OM. Puedes tomar bien el Mahavakya "Aham Brahma Asmi" o "Tat Tvam Asi" y meditar sobre su significado. Niega las Koshas e identificate con la esencia única que yace detrás de ellas.

Desarrolla la divinidad que está oculta en tu corazón, por la concentración y la meditación. No malgastes tu tiempo, ni tu vida.

h) Meditación positiva

1. Yo soy el Todo (Sarvatva).
2. Yo estoy en Todo (Sarvatmaka).

Medita sobre estas ideas. En esta meditación el cuerpo y el mundo se conciben como Brahman. Como expresiones de Brahman están incluidas en El. Es totalmente absurdo pensar que Brahman, que está en Sí mismo lleno de Ananda, pueda dar lugar a que lo que se exprese de El se encuentre lleno de miseria, pena y dolor. Es necesario huir del pesimismo. Es la concepción individual del mundo (Jiva Srishti) lo que está en el fondo de todo dolor y miseria. No puede haber nada equivocado en La concepción divina (Ishvara Srishti), la cual no produce el menor sufrimiento. Por el contrario, es Kama, Krodha, la idea de "mío" y "tuyo", "yo soy el hacedor", etc.; la causa de todos los problemas. Esto es debido a Ajnana que causa la identificación con la mente limitada.

Repite en todo momento las ideas anteriores. Siente que eres el Todo. Siente que tu Shakti está trabajando en todo los cuerpos. Mantén constantemente estas ideas: "Todo el mundo es mi cuerpo. Todos los cuerpos son el mío. Todas las penas y alegrías son mías." Los celos, la cólera, el odio, el egoísmo, todos desaparecerán. En el Samadhi de la meditación positiva, el Jnani ve el mundo dentro de sí mismo como un movimiento de ideas. El es a la vez Saguna y Nirguna.

i) *Meditación negativa*

"Yo no soy el cuerpo, ni la mente. Soy Sat-Chid-Ananda Svarupa."

Medita sobre estas ideas constantemente. Siente siempre que eres Sat-Chid-Ananda Svarupa, durante las veinticuatro horas del día. Niega la idea del cuerpo. El Sadhana incesante es necesario para eliminar Deba-Adhyasa (la identificación con el cuerpo) que es debida a Anadi Samskaras (impresiones inmemoriales). Si puedes trascender la conciencia del cuerpo, si puedes abandonar el cuerpo a voluntad, habrás cubierto las tres cuartas partes de tu Sadhana. Sólo queda un pequeño resto; retirar la cortina, quitar el velo de Avidya. Eso se puede hacer fácilmente. Aun mientras camines, cuando te halles en el trabajo, siente siempre que eres el todo penetrante e infinito Brahman. Esto es importante. El pensamiento, la concentración y el esfuerzo para separarte del cuerpo deben ir juntos. En la meditación negativa el Jnani mora en el seno de Suddha, Nirguna, Brahman. No tiene conciencia del mundo.

6. *La meditación Saguna y Nirguna comparadas*

Isa, Prasna, Katha, Tapaniya y otros Upanishads tratan minuciosamente del método de contemplación de Brahman, sin cualidades. Badarayana, en un capítulo de los Brahma-Sutras que trata de la naturaleza de las cualidades de Brahman, menciona atributos positivos como "alegre, inteligente", etc. Y también atributos negativos como "sin límites, sin color", etc. Ambas clases de atributos se refieren al Absoluto y, sin embargo, la contemplación de ese Brahman puede ser llamada Nirguna-Upasana o meditación sobre el Brahman incondicionado. La principal distinción entre la meditación de Brahman condicionado (Saguna) y el incondicionado (Nirguna) es que en el primero el devoto lo considera como realmente asociado con esos atributos, mientras que en el segundo caso, las cualidades positivas y negativas no se ven como esencialmente asociadas con El, sino que sugieren tan sólo su naturaleza. De aquí que, alegre, etc., no entra en la esencia del Brahman que se contempla, sino que actúa como un artificio para comprender su verdadera naturaleza. En la contemplación del Brahman condicionado, esas y otras propiedades similares forman parte de la contemplación.

El término Nirguna no significa que Brahman sea un concepto negativo, una identidad irreal o cero. Significa que las cualidades que encontramos en nuestro mundo limitado, se encuentran en forma ilimitada en Brahman. Significa que esos atributos forman la naturaleza esencial de Brahman (Svarupa). Significa que Brahman no posee las cualidades perecederas de la materia, como el color azul de un vestido, sino todas las cualidades favorables (Sarva-Kalyana-Gunas). Brahma es Nirguna-Guni. Del mismo modo, por Nirakara, no queremos decir que Brahman sea sin forma, significa: "El no tiene una forma limitada como la de los objetos, sino una forma inimaginable." Qué forma podríamos atribuirle al infinito. Muchos tienen una idea burda de Brahman. Dicen: "Brahman es como un bloque de piedra porque no tiene cualidades. Es un continuo vacío." No y no; están completamente equivocados. Ellos no han practicado Sadvichara. Tienen diversas dudas, un intelecto denso, poco adecuado para la investigación filosófica (vichara), la discriminación, la reflexión, etc. No han estudiado los Upanishads, los medios correctos de conocimiento, las

fuentes adecuadas de sabiduría que brindan un conocimiento exacto de Brahman. Los Upanishads son infalibles porque apelan a la razón de cada pensador, de cada filósofo. Ellos concuerdan con las experiencias de la realización, de allí que sean infalibles. Su autoridad es más válida que la de la percepción o la inferencia. Brahman es extremadamente sutil. El es más fino que la milésima parte de un punto de un cabello dividido en mil partes. Un Suddha Buddhi sutil, calmado, puro, agudo, claro y fijo sobre un solo punto es necesario para comprender y meditar en Brahman. Aquellos que no han comprendido esto sufren de Samasya-Bhavana, dudas respecto a la validez de los Upanishads y la verdadera naturaleza de Brahman. Deberían purificar la mente por el servicio desinteresado, el estudio de los Upanishads, desarrollo de los cuatro medios de cualificación, tener constante Satsanga. Entonces tendrá convicción intelectual y comprensión de Brahman. Por Sravana, Manana y Nidhiyasana, alcanzarán a Brahman. Este es el sendero real. Así, pues, Brahman está lleno de cualidades positivas. Es una masa de luz. Es Prajnana-Ghana. Es una masa sólida de conocimiento. En verdad es más sólido que los Himalayas. El conocimiento es más denso y concreto que un gran bloque de piedra.

En la meditación Saguna el devoto se considera a sí mismo como enteramente diferente del objeto de su adoración. Se da al Señor en una sumisión total, sin reservas, ni dudas. Respeta, honra, y adora al Señor en todo, en la comida, en la protección y en su misma existencia. Se vuelve siempre hacia su Ishta Devata en busca de cualquier ayuda. No hay nada independiente para él. Es un instrumento en las manos del Señor. Sus manos, piernas, sentidos, mente, Buddhi, cuerpo físico, todo pertenece al Señor. A un devoto no le gusta nada la idea de Jnana o absorción. Le gusta poseer su identidad independiente como un sirviente y servir, adorar y amar siempre al Señor. No le agrada volverse el azúcar como al Jnani, sino que le gusta disfrutar el azúcar y comerlo. Este método de adoración es un método de contracción. Suponte que tienes un círculo, en cuyo centro te encuentras. Te contraes hasta no ser más que un punto y te fundes en la circunferencia. Esto es meditación Saguna. Es adecuada para la gente de temperamento emocional. La mayoría de las personas son adecuadas para esta clase de adoración.

En la meditación Nirguna el aspirante se toma a sí mismo como Brahman. Niega y repele los falsos añadidos de la mente, el egoísmo y el cuerpo. Depende de sí mismo y sólo de sí mismo. Afirma con intrepidez, reflexiona, razona y medita sobre el Ser. No quiere gustar el azúcar, sino volverse una sólida masa de azúcar él mismo. Quiere fundirse, quiere ser idéntico a Brahman. Este método consiste en una expansión del ser inferior. Suponte que hay un círculo y que tú ocupas la posición del centro. Por el Sadhana te expandes de tal modo que llegas a ocupar todo el círculo y envuelves la circunferencia. Este método de meditación es adecuado para las personas de intelecto sutil, de comprensión segura, razonamiento fuerte, exacto y voluntad poderosa. Sólo una minoría microscópica de personas es adecuada para esta clase de meditación.

Es comparativamente fácil meditar sobre "Aham Brahma Asmi" cuando estás sentado en una postura firme en una habitación solitaria. Pero es muy difícil mantener esta idea en medio de una multitud, donde se mueven infinidad de cuerpos. Si meditas durante una hora y sientes que eres Brahman y luego sientes durante las restantes veintitrés horas, que eres el cuerpo, el Sadhana, no puede producir el resultado deseado. Así, pues, deberías conservar todo el tiempo la idea de que eres Brahman. Esto es muy, muy importante.

Una mente mundana necesita ser dominada y sufrir una transformación psicológi-

ca completa. La concentración y la meditación llevan a cabo la construcción de una mente nueva, con un nuevo modo de pensar. La vida contemplativa es diametralmente opuesta a la vida mundana. Es un cambio completo y total. Los viejos Vishaya Samskaras tienen que ser completamente aniquilados por las prácticas constantes e intensas efectuadas con fervor y por largo tiempo, para que puedan crearse nuevos Samskaras espirituales.

7. Meditación y acción

El hombre está compuesto de Atman, mente y cuerpo. El Atman tiene dos aspectos: inmutable y cambiante. Al último se le llama mundo y al primero Dios. El mundo no es nada, sino Dios en manifestación. Dios en movimiento es el mundo. No es que el mundo no exista, sino que tiene una existencia relativa.

Atman es todo penetrante, todo bienaventurado, todo poderoso, todo conocedor, eternamente perfecto y puro. Asume estos nombres y formas llamados mundo (Nama Rupa Jagat) por su propia y libre voluntad. No existe deseo, porque no existe ningún objeto exterior. A esta voluntad se le llama Shakti. Es el Atman en acción. En Nirguna Atman la Shakti está estática. En Saguna es dinámica. En el Atman no hay deseos porque es perfecto y porque no existe nada que sea objetivo para el Atman. El deseo implica atracción, lo cual supone imperfección. Es la verdadera negación de la voluntad, la cual es decisión para la acción desde dentro. El Atman quiere y el universo aparece. La voluntad del Atman desarrolla y gobierna el universo. Los seres humanos son llevados de un lado a otro por el egoísmo, los deseos y temores, debido a la identificación con el limitado compuesto de la mente y el cuerpo. Esta idea de limitación es llamada egoísmo.

La realización de la unidad en todas las existencias, manifestadas e inmanifestadas, es la meta de la vida humana. Esta unidad existe ya. La hemos olvidado por la ignorancia. Retirar este velo de ignorancia, la idea de que estamos confinados dentro de la mente y el cuerpo, es nuestro principal esfuerzo en el Sadhana. Se dice lógicamente que para realizar la unidad, tenemos que abandonar la diversidad. Debemos mantener constantemente la idea de que somos todo penetrantes, todo poderosos, etc. No hay aquí lugar para el deseo, porque en la unidad no hay atracción emocional, sino bienaventuranza serena, persistente, calmada, eterna. El "deseo por la liberación" es una expresión terminológicamente inexacta. Liberación significa alcanzar el estado de infinitud, que ya existe, que es nuestra naturaleza real. No puede haber deseo por lo que es nuestra misma naturaleza. Todos los deseos de progeneración, riqueza, felicidad en este mundo o en el próximo y finalmente aun el deseo de liberación, deberán ser completamente aniquilados y todas las acciones tendrán que ser guiadas por la voluntad pura y desinteresada hacia la meta.

Este Sadhana, tratar de sentir constantemente que tú eres el todo, puede ser practicado o más bien debería ser practicado en medio de la intensa actividad. Esta es la enseñanza central del Gita. Esto tiene también su razón, porque Dios es tanto Saguna como Nirguna, con forma y sin forma. Deja que el cuerpo y la mente trabajen. Siente que estás sobre ellos, que eres el testigo que los controla. No te identifiques con el Adhara (soporte para la mente y el cuerpo). Desde luego que la meditación al principio tendrá que referirse a ello. Solamente un hombre con una voluntad excepcionalmente fuerte puede dispensarse de ello. Para los seres humanos ordinarios es una necesidad indispensable. En medi-

tación el Adhara es firme. Así el Sadhana, el esfuerzo para sentir la unidad es comparativamente fácil. En medio de las actividades este esfuerzo es más difícil. El Karma Yoga es más difícil que el Jnana Yoga. Sin embargo; debemos mantener la práctica todo el tiempo. Esto es absolutamente esencial, de otro modo el progreso es lento. Unas pocas horas de meditación sobre la idea de que tú eres el todo y la identificación con la mente y el cuerpo durante la mayor parte del día, no puede traer un adelanto rápido, ni sustancial.

Es mucho mejor asociar la palabra-símbolo, OM, con la idea. Desde tiempo inmemorial este símbolo ha sido utilizado para expresar la idea de la unidad. Así, pues, el mejor método es repetir esta palabra OM y meditar sobre su significado todo el tiempo. Pero aparte debemos reservar unas horas para la meditación, pura y simple, en la mañana y en la tarde.

Introducción

Igual que los voluntarios que van a la entrada de una conferencia y obstruyen el camino a aquellos que quieren entrar sin pagar, así también los viejos Samskaras de la enemistad, el odio, los celos, el miedo, el sentido del honor, del respeto, etc., asumen formas definidas y obstruyen el sendero de los aspirantes.

Una comprensión inteligente y adecuada de los diferentes obstáculos que actúan como impedimentos en el sendero de la realización de Dios es indispensable. Solamente entonces le será fácil al aspirante conquistarlos uno por uno. Del mismo modo que un marino maniobra con la ayuda de un piloto para entrar y salir de un puerto de costa peligrosa, así también el aspirante con la ayuda del conocimiento detallado de los obstáculos y los métodos para conquistarlos, será capaz de gobernar su embarcación sobre el océano de la espiritualidad. Por esto he realizado una exposición clara de los diversos obstáculos y los medios efectivos para conquistarlos.

El aspirante se encuentra con diferentes clases de obstáculos cuando practica meditación. Si tiene una comprensión inteligente de los diversos obstáculos que se yerguen en su camino hacia la realización de Dios, y los métodos adecuados para conquistarlos, podrá marchar fácilmente por el sendero espiritual y vencer los impedimentos que encuentre sin mayor dificultad.

Los únicos obstáculos reales y serios para la meditación, residen en nosotros mismas. No vienen del exterior. Por esto conviene entrenar la mente adecuadamente.

¡ Ten coraje, amigo! Encontrarás diferentes obstáculos cuando trates de controlar la mente y entrar en profunda meditación y Samadhi.

Se aconseja a los aspirantes que vayan con mucha precaución y sean tenaces, cuando se encuentren con dificultades en el sendero. Cada aspirante tendrá que enfrentarse con diferentes clases de dificultades en el sendero espiritual. Buda, Uddalaka y Sikhidvaja experimentaron grandes dificultades. No necesitas desanimarte por esto. Nil Desperandum. Nunca desespérese. Los fracasos son escalones hacia el éxito. Siente toda tu fuerza y tu coraje y sigue tu camino con vigor y energía redoblados. No obstante, descansa de vez en cuando.

Ningún impedimento puede resistírsele a un hombre de firme determinación y voluntad de acero.

La perfección no puede alcanzarse en un solo nacimiento. Los sabios perfectos son el producto de las acciones virtuosas realizadas en varios nacimientos. El Señor Krishna dijo en el Gita: "El yogi, trabajando con asiduidad, purificándose de pecado y perfeccionándose a través de muchos nacimientos, alcanza la Meta Suprema (Capítulo VI-45).

1. Vagabundeo sin objeto

Algunos aspirantes han cogido el hábito de vagabundear sin objeto. No pueden permanecer en un mismo lugar más de una semana. Este hábito debe ser controlado. Quieran ver nuevos lugares, nuevas caras y charlar con gente nueva. "Canto que rueda no recoge musgo." Un Sadhaka debe aferrarse a un solo lugar al menos por un período de doce años. (Si su salud es delicada puede permanecer seis meses en un lugar, en verano, y en la

estación de las lluvias en otro lugar otros seis meses durante el invierno. En el invierno puede permanecer bien en Rajpur (Dehra Dun) a Rishikesh. En el verano puede ir a Badrinath o Uttarakasi.) El Sadhana se perjudica si uno vagabundea constantemente. Aquellos que quieran realizar Tapas riguroso y Sadhana deben permanecer en un solo lugar. Demasiado caminar produce debilidad y fatiga.

2. Cesación del Sadhana

Al principio el aspirante es muy entusiasta en su Sadhana. Está lleno de celo; tiene mucho interés. Espera obtener algunos resultados o Siddhis y cuando no obtiene estos resultados se desanima. Pierde su interés en su Ahhyasa y afloja sus esfuerzos. Abandona completamente su Sadhana. Algunas veces la mente se disgusta por una clase particular de Sadhana y ambiciona otra. Del mismo modo que la mente apetece alguna variedad en la comida y en otras cosas, así también desearía cierta variedad en el Sadhana. Se revela contra la práctica monótona. El aspirante debería saber cómo manejar su mente en tales ocasiones y hacerla trabajar al tiempo que le da algún descanso. La cesación del Sadhana es un grave error. Las prácticas espirituales no deberían abandonarse nunca bajo ninguna circunstancia. Los malos pensamientos estarán siempre esperando para poder entrar a la factoría mental. Si el aspirante detiene su Sadhana su mente se convertirá en el taller de Satanás. No esperes nada; sé sincero y regular en tu práctica diaria, Tapas y meditación. El Sadhana se cuidará de sí mismo.

Cuídate de tus propios asuntos cada día; el fruto vendrá por sí mismo. Déjame que repita aquí las palabras del Señor Krishna: "Cuídate de la acción (Tapas, Sadhana y meditación) solamente, nunca de los frutos; no dejes que los frutos sean el motivo de la acción, ni tampoco seas esclavo de la inacción." El Señor coronará tus esfuerzos con un éxito completo. Lleva mucho tiempo purificar la mente y hacer que se fije en un solo punto. Sé frío y paciente. Continúa tu Sadhana con regularidad.

Ten cuidado al seleccionar tu compañía. Las personas indeseables pueden conmovér fácilmente tu fe y tu creencia. Ten una fe absoluta en tu preceptor espiritual y el Sadhana que estás siguiendo. Nunca permitas que sean cambiadas tus propias convicciones. Continúa tu Sadhana con celo y entusiasmo. Lograrás un progreso espiritual rápido y ascenderás la escalera espiritual paso a paso, hasta alcanzar finalmente la Meta.

3. Deha-Adhyasa

Cuando te retires en reclusión para practicar intensamente Tapas y meditación en una habitación tranquila, no te preocupes por el afeitado, ni por el cabello. Los pensamientos mecánicos como los de afeitarse, etc., distraerán mucho la mente e interferirán la continuidad de los pensamientos Divinos. No pienses mucho sobre el cuerpo, la comida, el vestido, etc. Piensa más bien en Dios.

4. Enfermedades

Las enfermedades se crean en el cuerpo por dormir de día, trasnochar, por los excesos sexuales, los contactos con la multitud, retener la orina y los excrementos, los males de la alimentación malsana, trabajo mental laborioso, falta de ejercicio regular, etc.

Algunas veces el estudiante de Yoga sufre alguna enfermedad debido a la no-observación de las leyes de la salud y dice: "Mis enfermedades me vienen de la práctica del Yoga." Entonces deja de practicar. Este es el primer obstáculo para el progreso espiritual.

El cuerpo es un instrumento para alcanzar la realización de Dios. Si no posees buena salud, no podrás realizar ninguna práctica rigurosa de Yoga, ni de meditación. Conserva, pues, tu cuerpo, saludable y fuerte, por el ejercicio regular, la práctica de los Asanas y Pranayamas, la alimentación sana, baños de sol, aire fresco, baños fríos, etc.

Del mismo modo en que las nubes ocultan y obstruyen al sol, así también las nubes de la enfermedad se yerguen en tu camino. Ni aun entonces debes abandonar la práctica de Japa, ni la concentración, ni la meditación. Estas pequeñas nubes de la enfermedad pasarán pronto. Haz estas sugerencias a tu mente: "Esto pasará rápido." Del mismo modo que no dejas ni un solo día de comer, tampoco deberías dejar la práctica espiritual ni siquiera un día. La mente está siempre lista para engañarte y hacer que detengas la práctica de la meditación. Escucha la dulce voz del alma.

La meditación en sí misma es un tónico y una panacea para todas las enfermedades. Si te encuentras seriamente enfermo puedes hacer Japa y meditación ligera mientras estás en la cama.

5. Discutir demasiado

Algunas personas que han desarrollado la razón han tomado el hábito de meterse en discusiones y controversias innecesarias. Han adquirido Tarkika Bhuddi. No pueden permanecer tranquilos ni por un minuto y buscan las ocasiones para discutir acaloradamente. Discutir demasiado crea enemistad y hostilidad y se gasta demasiada energía en ello. El intelecto es una ayuda si se usa en la dirección correcta del Atma Vichara, pero es un obstáculo si se emplea en discusiones inútiles. El intelecto lleva al aspirante al umbral de la intuición, pero no más allá. La razón ayuda a inferir la existencia de Dios y contribuye a encontrar métodos adecuados para la autorrealización. La intuición trasciende la razón, pero no la contradice; es la percepción directa de la Verdad. No hay razón aquí; la razón tiene que ver con los asuntos del plano físico. Lo trascendental está más allá de la razón y en él la razón no tiene ninguna utilidad.

El intelecto es de gran ayuda en la reflexión y el razonamiento. Pero las personas que han desarrollado mucho la razón se vuelven escépticas. En este caso la razón se pervierte. Pierden la fe en los Vedas y en la enseñanza de los Mahatmas. Dicen: "Somos racionalistas. No podemos creer en nada que no esté de acuerdo con nuestra razón. No creemos en los Upanishads, ni tenemos fe en Dios, ni en los Sat-Gurus." Estos así llamados racionalistas son solamente una clase de ateos. Es muy difícil convencerlos. Tienen una razón pervertida e impura. Los pensamientos divinos no pueden entrar en sus cerebros. Ellos no practicarán ningún tipo de Sadhana. Dicen: "Muéstranos el Brahman de tus Upanishads, o el Ishvara de los

Bhaktas." Aquellos que dudan perecerán. La razón es un instrumento finito; no puede explicar muchos de los misteriosos problemas de la vida. Aquellos que están libres de racionalismo y escepticismo pueden marchar por el sendero de la realización de Dios.

Abandona la argumentación. Hazte silencioso. Mira dentro de ti. Todas las dudas se aclararán. Tendrás un vislumbre de conocimiento divino. Las páginas del libro interno de este conocimiento te serán reveladas con toda claridad. Practica esto y siéntelo.

Los aspirantes no tendrían que abandonarse a charlas sin sentido tan sólo para descargar la mente. Deberían ser serios; pensar y hablar sólo de Dios.

6. *El ambiente*

Una atmósfera poco apropiada y un ambiente desfavorable, además de los obstáculos sólo te servirán para hacer más dura la lucha. Evolucionarás rápidamente y desarrollarás poder de voluntad y un gran aguante.

7. *Mala compañía*

Los efectos de las malas compañías son totalmente desastrosos. El aspirante debería huirlas. La mente se llena de malas ideas con el contacto de una mala compañía. La poca fe en Dios y las Escrituras desaparece. Dime con quién andas y te diré quién eres. Quienes se parecen, se juntan. Estos son proverbios sabios; completamente verdaderos. Del mismo modo que se tiene que proteger un jardín de infancia contra los peligros exteriores, así también el aspirante debería protegerse con mucho cuidado de las malas influencias; caso contrario se arruinará. La compañía de aquellos que mienten, que adulteran, que roban, que juegan sucio en sus asuntos, que critican, que no tienen fe en Dios ni en las Escrituras, etc., debería evitarse estrictamente. La compañía de las mujeres o de aquellas que se asocian con ellas es peligrosa.

Malos ambientes, cuadros obscenos, novelas que tratan de amor, ver películas, teatros, observar los animales que están copulando, palabras que hacen surgir malas ideas en la mente, todo esto, constituye una mala compañía. Generalmente los aspirantes se quejan: "Hemos estado practicando Sadhana durante los últimos quince años y no hemos hecho ningún progreso espiritual sólido." La respuesta evidente es que ellos no han evitado totalmente las malas compañías. Los periódicos tratan de tópicos mundanos. Los aspirantes deberían abandonar completamente su lectura, dado que crea Samskaras mundanos y hace nacer sensaciones de excitación en la mente haciendo que ésta se exteriorice y produciendo la impresión de que el mundo es una realidad sólida, haciéndonos olvidar de este modo la Verdad que subyace a todos los nombres y formas.

8. *El espíritu de crítica*

Es un hábito viejo y detestable del hombre; se aferra a él tenazmente. La mente del hombre que trata siempre de meter su nariz en los asuntos de los demás está siempre exte-

riorizada. ¿Cómo puede pensar en Dios si su mente está siempre ocupada en encontrar las faltas de los demás? Si pasaras, aunque sea una sola parte del tiempo que desperdicias, en encontrar tus propias faltas, con el tiempo te convertirías en un gran santo. ¿Por qué te preocupas por las faltas de los demás? Perfeccionate primero a ti mismo, refórmate, purifícate. Lava las impurezas de tu mente. Aquel que se aplica diligentemente a sus prácticas espirituales no encuentra ni un solo segundo para meterse en las cosas de los demás. El aspirante debería siempre admitir sus faltas. Si el espíritu de crítica perece, no habrá ocasión para criticar a los demás. La murmuración, la chismografía, el montar escándalos, etc., roban mucho tiempo y éste es precioso. No sabemos cuándo el Señor Yama tomará nuestras vidas. Cada segundo debe ser utilizado en la contemplación divina. Deja que el mundo siga su propio camino. Preocúpate de tus propios asuntos. Limpia la factoría de tu mente. Aquel que no se mete con los demás es el más pacífico de los hombres del mundo.

9. *El hábito de la autojustificación*

Este es un hábito muy peligroso para un aspirante. Es un hábito muy antiguo. La autoafirmación, la autosuficiencia, la obstinación, el disimulo, la falsedad en las palabras son los constantes acompañantes de la auto justificación. Aquel que ha desarrollado este hábito no podrá mejorar nunca ya que nunca admitirá sus faltas. Tratará siempre de justificarse a sí mismo lo mejor que pueda. No dudará en mentir para mantener sus falsas afirmaciones; dirá una mentira para mantener otra y así seguirá mintiendo hasta el infinito. El aspirante debería siempre admitir sus faltas, errores, debilidades, etc.; sólo de este modo mejorará rápidamente.

10. *Los impulsos*

Los impulsos perturban la meditación. Todos los oscuros impulsos subconscientes deberían ser controlados por el intelecto y la voluntad.

El impulso sexual y la ambición son dos grandes factores de perturbación en la meditación. Llevan a cabo una lucha de guerrillas. Atacan a los Sadhakas una y otra vez. Parece que se eclipsan durante algún tiempo, pero a menudo reviven. Deben ser extirpados mediante grandes esfuerzos, Vichara, Viveka (poder de discriminación entre Atman y Anatman, entre el Ser y el no Ser) y Sivoham-Bhavana.

11. *Comida impura e inmoderada*

"En el alimento puro existe una naturaleza pura. En la naturaleza pura se fija firmemente la memoria. En una memoria firme se deshacen todos los nudos del corazón."
(Chandogya Upanishad: 7-26-2)

La mente está formada de la parte más sutil del alimento. Si el alimento es impuro la mente también se hace impura. Tal es el juicio de los sabios y los psicólogos. El ali-

mento juega un papel importante en la evolución de la mente, tiene influencia directa sobre ella. La carne, el pescado, los huevos, las cebollas, los alimentos malsanos, etc., no deberían comerlos los aspirantes espirituales, porque excitan las pasiones y la cólera. La comida debería ser simple, agradable, ligera, sana y nutritiva. Los licores y los narcóticos deberían abandonarse estrictamente. Los picantes, los condimentos, especias, cosas calientes o ácidas, dulces, etc., también deberían eliminarse.

En la Gita encontrarás:

"Los alimentos que aumentan la vitalidad, la energía, el vigor, la salud, la alegría y el buen humor, son deliciosos, sustanciosos, agradables y queridos para el Puro. Los apasionados desean alimentos que queman y que producen dolor, aflicción y enfermedades. Aquello que está rancio e insulso, pútrido y descompuesto, los restos y también lo sucio, es la comida que prefieren los seres de las tinieblas" (Cap. XVII-8,9-10).

Los aspirantes no deben sobrecargar el estómago. El noventa por ciento de las enfermedades tienen su origen en la dieta inadecuada. La gente ha desarrollado el hábito de comer más de lo que en realidad necesitan desde que son niños. Las madres indias atiborran a sus hijos con demasiada comida; éste no es el modo de cuidarlos, ni de amarlos. Comer demasiado da pereza y sueño inmediatamente. Si no tienes hambre no deberías comer nada. La cena tendría que ser muy ligera para los Sadhakas. Medio tazón de leche con uno o dos plátanos es completamente suficiente.

Sobrecargar el estómago es el principal factor que da lugar a las poluciones nocturnas. Los Sannyasines y los aspirantes deberían recibir su alimento mendigado (Bhiksha) de manos de aquellos jefes de familia que ganan su sustento por medios honestos.

12. Irregularidad en el Sadhana

Esto también es un gran obstáculo en el sendero de la realización. Del mismo modo que un hombre es regular en tomar su alimento, también debe ser estrictamente regular en su Sadhana. Tiene que levantarse puntualmente a las tres y treinta o cuatro de la mañana y comenzar su lapa y meditación. Uno puede fácilmente lograr la inclinación a meditar si practica Sadhana a horas fijas, mañana y noche. En invierno se puede meditar cuatro veces al día. Deberíamos tener la misma postura, la misma habitación, el mismo asiento, el mismo Bhava o actitud mental y las mismas horas de meditación. Todo el mundo debería tener su rutina diaria y adherirse a ella a toda costa. Cualquier indulgencia con la mente acabará con todo el programa. Es imprescindible meditar regularmente. Se debería practicar el Sadhana incansablemente, con energía infatigable, con paciencia de asno, voluntad adamantina y determinación férrea. Sólo entonces es posible lograr un éxito seguro. Las comidas deberían tomarse a horas regulares. Acostarnos y levantarnos a las mismas horas. Observa cómo el sol es regular en su salida y en su trabajo diario.

13. Sacudidas

Al comienzo de las prácticas puedes tener sacudidas en las manos, las piernas, el tronco y en todo el cuerpo. Algunas veces la sacudida es terrible. No tengas miedo, no te

preocupes, no es nada; no puede hacerte nada. Es debido a una repentina contracción muscular producida por la nueva influencia Pránica o el nuevo estímulo nervioso. Recuerda que nuevas corrientes nerviosas se acaban de formar debido a la purificación de los Nadis por el Sadhana. Las sacudidas pasarán después de algún tiempo. Algunas veces tiembla el cuerpo durante la meditación, esto es debido a que el Prana está siendo llevado desde el tronco hacia el cerebro por el proceso de la meditación. No temas, no detengas tu meditación. Tendrás que pasar por todos estos estados. Cuando pases por estas sensaciones significará que estás progresando. Lucha con denuedo y sé perseverante. Sé optimista. La ayuda te viene de dentro, del Antaryamin, de Sakshi, de Kutastha-Pratyag-Atman. Todas son nuevas sensaciones. Durante la meditación algunos reciben inspiración y componen bellos poemas. Anótalos, si tienes esta inspiración poética.

14. Falta de Brahmacharya

Ningún progreso espiritual es posible sin la práctica del celibato. El semen es una fuerza dinámica, que será necesario convertir en Ojas o energía espiritual, por los pensamientos puros, el Japa y la meditación. Aquellos que están muy ansiosos de tener la realización de Dios deberían observar estrictamente un celibato inquebrantable. Los jefes de familia rompen sus votos debido a su debilidad y debido a esto no pueden avanzar mucho en el sendero espiritual. Se elevan dos peldaños en la escalera espiritual y caen inmediatamente a tierra por la falta de celibato. Es un triste error. Deberían dormir separados, ser muy serios y entender claramente la gravedad de la situación. Tomar un voto es un acto verdaderamente sagrado. Tiene que mantenerse a cualquier precio. El hombre es el único verdaderamente culpable; viola las reglas y las leyes. Las mujeres han logrado una mayor auto restricción que los hombres, aunque los Shastras dicen que son ocho veces más apasionadas que ellos.

Recuerda las ventajas del Brahmacharya y los males de la pérdida del semen, que se traducen en debilidad nerviosa, agotamiento y muerte prematura. El acto sexual destruye el vigor de la mente, el cuerpo y los Indriyas y acaba con la memoria, la comprensión y el intelecto. Este cuerpo fue hecho para la realización de Dios. Tiene que ser bien utilizado para propósitos espirituales de naturaleza superior. Es muy difícil tener un nacimiento humano. Recuerda a los Santos Brahmacharis que han logrado reputación inmortal y gloria. Tú también puedes lograr la grandeza si preservas tu energía vital y la utilizas en la contemplación divina. Ahora ya no te arrastras, has aprendido a ponerte de pie y caminar. Eres un hombre; compórtate como tal. Observa el voto de Brahmacharya estrictamente. Haz que tu esposa comprenda y se dé cuenta también de la importancia y la gloria del Brahmacharya. Procura que lea libros religiosos y los estudie diariamente. Pídele que ayune en Ekadasi y que practique Japa de cualquier Mantra 21.600 veces cada día. Toma refugio en el nombre de Dios y en el Japa. Todos los obstáculos desaparecerán y serás capaz de mantener este voto sagrado.

San Pablo dijo: "No conviene al hombre tocar mujer."

El Señor Buda dijo: "Un hombre sabio debería evitar la vida marital como si fuera una fosa con brasas ardientes."

15. Ojas

Ojas es la energía espiritual que se almacena en el cerebro. La energía sexual puede ser transmutada en Ojas Shakti y almacenada en el cerebro, por los pensamientos sublimes, la meditación, el Iapa, la adoración y el Pranayama. Esta energía puede utilizarse para la contemplación divina y para propósitos espirituales.

La cólera y la energía muscular pueden también convertirse en Ojas. Un hombre que posee gran cantidad de Ojas en su cerebro puede producir un trabajo mental inmenso. Es muy inteligente, tiene en su rostro un aura magnética y ojos brillantes. Es capaz de influir sobre las personas hablando muy pocas palabras. Con una breve charla puede producir una tremenda impresión en sus oyentes. Tiene una personalidad inspiradora. Sri Sankara y Akhanda-Brahmacharin, obraron maravillas por el poder de su Ojas. Realizaron Digvijaya y mantuvieron controversias y acalorados debates en diferentes partes de la India con eruditos escolásticos, por el poder de su Ojas. Un Yogi pone siempre toda su atención en acumular esta energía divina, por medio de la castidad inquebrantable.

16. Falta de Yama y Niyama

No eres capaz de entrar en Samadhi, porque no eres capaz de practicar la meditación. No eres capaz de profundizar en la meditación, porque no te es posible fijar la mente o concentrarte. No eres capaz de concentrarte adecuadamente, debido a que eres incapaz de practicar Pratyahara o retirar completamente los sentidos de los objetos. No eres capaz de practicar plenamente Pratyahara porque no has dominado Asana y Pranayama y porque no te has establecido en Yama y Niyama, que son el fundamento del Yoga.

17. Incontinencia lingual

El hablar demasiado es uno de los malos hábitos que disminuyen el poder espiritual. Si un hombre habla demasiado sufre incontinencia lingual. La gente tranquila no se puede sentar ni por un segundo en compañía de esa gente tan locuaz, que hablan quinientas palabras por segundo y que tienen una dínamo electro-parlante en sus lenguas. Estas personas son inquietas. Si las encerraras durante un día en una habitación solitaria, se morirían. La energía que se gasta en hablar debe conservarse y utilizarse en la contemplación divina. El Vak-Indriya distrae la mente considerablemente. Un hombre charlatán no puede soñar en tener paz ni por un momento. Un aspirante debería hablar sólo unas pocas palabras cuando fuera necesario y siempre sobre asuntos espirituales solamente. Aquel que habla demasiado no está hecho para el sendero espiritual. Practica Mouna por dos horas diarias y especialmente durante las comidas. Los domingos practícala durante todo el día haciendo mucho Japa y meditación. El Mouna que se observa durante la meditación no puede considerarse voto de silencio, de lo contrario el sueño tendría que ser considerado también como Mouna. Mouna debería ser observado por los jefes de familia cuando tengan grandes oportunidades de hablar y cuando reciben visitas. Sólo entonces podrá controlar los impulsos de hablar.

Las mujeres son muy parlanchinas y a menudo crean problemas en casa por charlas insustanciales. Sería particularmente conveniente para ellas que observaran silencio. Sólo deberías hablar palabras medidas. Hablar demasiado es de naturaleza Rajásica. Aquellos que practican Mouna logran una gran paz. Aumenta gradualmente el período a tres meses.

18. La necesidad de un preceptor

"Si estas verdades han sido reveladas a un alma elevada, que tiene una devoción suprema por Dios y por su Guru o preceptor, entonces y sólo entonces resplandecerán."
Svetasvataropaniśad: VI-23.

El sendero espiritual es espinoso, áspero y escarpado; está envuelto en tinieblas. Es imperativamente necesaria la guía de un Guru que ya ha recorrido el sendero. El será capaz de alumbrar el sendero y quitar sus obstáculos. El conocimiento del Ser es revelado por medio de Parampara por sucesión de Guru a discípulo. Matsyendranath enseñó Brahma-Vidya a Nivrittinath. Nivrittinath le dio el conocimiento a Jnanadev, y así siguiendo. Gaudapada inició a Govindapada en los misterios del Kaivalyam. Govindapada instruyó a Sankaracharya. Sankaracharya instruyó a Sureshwaracharya y así sucesivamente.

El sendero espiritual es de una naturaleza completamente diferente. No es lo mismo que escribir una tesis de fin de carrera. La ayuda de un maestro es necesaria en cada momento.

Los aspirantes jóvenes se vuelven en estos días arrogantes, autosuficientes y presuntuosos. No se preocupan de llevar a cabo las órdenes de un Guru. No desean tener un Guru. Quieren ser independientes desde el principio. Aplican de una manera absurda y con el intelecto pervertido la doctrina del "Neti-Neti" (esto no, esto no) y de la independencia (Bhaga-Tyaga-Lakshana) en el caso de Guru, diciendo: "Todo es Brahman; no hay ni maestro ni discípulo; yo soy la forma del conocimiento bienaventurado, ¡yo soy Siva, yo soy Siva!" Piensan que están en el Turiya Avastha, cuando no conocen ni el A, B, C de la espiritualidad. Esta es la filosofía de los Asuras o demonios. Confunden licencia con libertad, lo que es un serio y lamentable error. Es por esto que no crecen y pierden la fe en el Sadhana y la existencia de Dios. Vagan así, a lo loco sin ningún objetivo, de Kachemira a Gangotri y de allí a Rameshwaran, hablando tonterías por el camino, algo sobre Vihar Sagar y algo del Panchadasi, haciéndose pasar por Jivanmuktas.

Aquel que vive bajo la guía de un Guru por doce años, que ejecuta fielmente sus órdenes, que lo sirve sinceramente considerándolo como Para Brahman, mejorará realmente en el sendero espiritual. No hay otro modo para progresar espiritualmente. En tanto que exista el mundo existirán maestros y libros espirituales. Puede que el número de Jivanmuktas sea menor en la Kali Yuga que en la Satya Yuga. Si no puedes tener un Guru ideal, puedes tomar en el comienzo un aspirante que lleve en el sendero de la realización algunos años. Que sea recto y honesto. Que no sea egoísta y esté libre de orgullo. Que tenga buen carácter y conozca los Shastras, como tu Guru. Vive con él durante algún tiempo, estúdialo cuidadosamente. Si estás satisfecho tómalo como tu preceptor y sigue sus instrucciones estrictamente. Una vez que lo hayas aceptado como tu Guru, nunca sospeches de él ni le busques faltas. No cambies de Guru muy a menudo. Te confundirás. Obtendrás diferentes ideas conflictivas. Cada uno ha recibido su propio Sadhana y no mejorarás si

cambias constantemente el método de tu Sadhana. Aférrate a un solo Guru y sus enseñanzas, a un solo método; evolucionarás rápidamente. Una devoción única al Guru, al ideal, a una sola clase de Sadhana y una aplicación de todo corazón son requisitos indispensables para la realización de Dios.

Ten cuidado con los seudo-gurus; abundan en nuestros días. Exhibirán algunos trucos para atraer a la gente. Piensa que aquellos que son orgullosos que van de aquí para allá para hacer discípulos, y amasar dinero, que hablan de asuntos mundanos o mienten, que son charlatanes, que frecuentan la compañía de la gente mundana y de las mujeres o son lujuriosos o son impostores. Que no te engañen con sus charlas y conferencias dulces.

A este respecto, no estará fuera de lugar mencionar la historia de un hombre que andaba buscando un Sadguru. Por fin encontró uno. El estudiante le pidió: "Oh venerable Señor, deme Upadesha." El Guru contestó: "¿Qué clase de Upadesha quieres?" El discípulo replicó: "¡ Oh amado Maestro! ¿Quién es superior, el discípulo o el Guru?" El Guru dijo: "El Guru es superior al discípulo." Entonces el discípulo dijo: "¡Oh amado Guru! Hazme un Guru, eso me gusta." Hay, hoy en día, muchos discípulos de éstos.

19. Los excesos

Sobrecargar el estómago, el trabajo en exceso que produce fatiga, demasiado hablar, cenar fuerte por la noche, mezclarse demasiado con la gente, son obstáculos en el sendero del Yoga. No deberías practicar Yoga cuando sufras dispepsia, agruras, vómitos, diarrea o cualquier otra enfermedad y tampoco cuando estés demasiado deprimido o fatigado.

20. Mala salud

La realización de Dios no es posible sin Sadhana o práctica espiritual. La práctica espiritual no es posible sin buena salud. Un cuerpo débil y enfermo, constituye un obstáculo para realizar Abhyasa o disciplina. El aspirante debería tratar por todos los medios posibles de conservar siempre la buena salud por el ejercicio regular, el Asana, Pranayama, la dieta moderada, caminar, correr al aire libre. Regularidad en su trabajo, en las comidas, en el dormir, etc. Debe evitar en lo posible las medicinas, recurriendo a la cura natural como el aire fresco, comida sana, baños fríos y la dieta adecuada. Deberá tener siempre una actitud animosa ante todas las circunstancias de la vida. El ánimo es un tónico mental poderoso. Hay una relación muy íntima entre el cuerpo y la mente. Si uno es animoso, el cuerpo será también saludable. Esta es la razón por la que los médicos prescriben la risa en el tratamiento de las enfermedades.

Algunos aspirantes poco razonables rehúsan tomar medicinas cuando están seriamente enfermos. Dicen: "Es el Prarabha. No deberíamos ir contra el Prarabdha. Tomar medicinas es ir contra la voluntad de Dios. El cuerpo es Mithya. Es Anatman. Si tomo medicinas crecerá Deha Adhyasa o la idea del cuerpo." Esta es una filosofía tonta. Toma las medicinas. Haz Purushartha. Deja los resultados a Prarabdha. Esto es Sabiduría. Esa gente irrazonable

tortura el cuerpo innecesariamente, permiten que la enfermedad eche raíces y dañan su salud. No pueden practicar ningún Sadhana. Arruinan este instrumento por una concepción errónea del Vedanta. El Vedanta dice: "No tengas apego por este cuerpo. Pero consérvalo limpio, fuerte y saludable por el Sadhana rígido y constante. Este cuerpo es un bote para cruzar a la otra orilla de la Inmortalidad. Es un caballo que te lleva a tu destino. Aliméntalo bien, pero renuncia a la idea de "lo mío". Dime, amigo, ¿qué es mejor? ¿Tomar una purga, tomar alguna medicina un par de días, sobreponiéndonos a las dificultades en un breve período y comenzando de nuevo con el Sadhana rápidamente, o descuidar la enfermedad, no tomando medicinas, permitiéndole que asuma una forma grave, sufriendo uno o dos meses por pura negligencia, dejándola que se haga crónica e incurable, con serio detrimento para el Sadhana?"

Existe una clase de personas en India llamadas Rasayanas, que tratan de hacer fuerte y saludable al cuerpo tomando Siddha-Kalpas. Pretenden que este cuerpo puede hacerse inmortal. Dicen: "Este cuerpo es un instrumento para la realización de Dios. Ninguna realización de Dios es posible sin un cuerpo fuerte y saludable. El hombre hace algún progreso en Yoga y muere antes de alcanzar la realización; toma otro nacimiento y luego practica por algunos años y muere de nuevo. De esta forma se pierde mucho tiempo con tantas muertes y nacimientos sucesivos. Si el cuerpo se conserva fuerte y saludable por largo tiempo, puede lograr la realización de Dios en una sola vida." Por esto prescriben los Kalpas hechos de hierba nimba, nuez vómica, oro, arsénico, azufre, mercurio, etc. Ninguna enfermedad puede entrar en el cuerpo que se ha vuelto como el diamante a causa de estos tónicos. Comienzan su Sadhana espiritual después de haber saneado y fortificado, de ese modo, su cuerpo.

21. Los llamados amigos

Los mal llamados amigos son tus verdaderos enemigos. No puedes hallar un solo amigo desinteresado en este universo. Tu verdadero amigo en la necesidad, aquel que te asiste sinceramente, es Dios, el morador interno de tu corazón. Los amigos mundanos vienen a ti para obtener dinero y otras comodidades cuando vas en un Rolls Royce o cuando tienes mucho dinero. Cuando estés en circunstancias adversas, nadie se molestará en mirarte. Aun tus hijos y tu mujer te abandonarán. Este mundo está lleno de avaricia, hipocresía, engaño, adulación, mentira, confusión y egoísmo. Ten cuidado. Los amigos vienen a conversar tonterías contigo y a malgastar tu tiempo. Quieren tirar de ti hacia abajo y convertirte también en un ser mundano. Te dirán: "Amigo, ¿qué estás haciendo? Gana todo el dinero que puedas. Vive confortablemente ahora. Come, bebe, diviértete. Vamos al cine. Hay una buena producción americana en tal o cual teatro. Hay un hermoso baile americano ¿quién conoce el futuro? ¿Dónde está Dios? ¿Dónde el cielo? No hay reencarnación. No hay Mukti. Todo eso no son más que tonterías y chismorreos de los Pandits. Disfruta ahora. ¿Por qué ayunas? No hay nada más allá de este mundo. Abandona todo Sadhana y meditación. Estás perdiendo tu tiempo." Continuamente recibirás esta clase de consejos de esos amigos mundanos. Rompe sin dudarle toda conexión con ellos. No hables a ninguno de tus amigos, no importa lo sinceros que parezcan. Ocúltate. Vive solo todo el tiempo. Confía

solamente en el amigo inmortal que mora en tu corazón. Sólo entonces estarás a salvo. El te dará todo lo que desees. Escucha su dulce consejo desde tu interior y con la mente concentrada, síguelo.

22. *Naturaleza social*

La naturaleza social es buena para practicar Karma Yoga, pero es extremadamente mala para practicar Dhyana Yoga. Te lleva hacia el exterior y da inquietud a tu mente. También hace que atiendas a muchos amigos que te molestan de diversas maneras.

23. *Tandri Alasya Nidra*

Tandri es el estado semidormido. Alasya es pereza. Nidra es sueño. Laya significa también sueño. Alasya y Tandri son los precursores del sueño; son tres grandes obstáculos en el sendero de la realización. El sueño es una fuerza poderosa de Maya, es Nidra-Shakti.

Laya o inactividad mental es un estado equivalente al sueño profundo. Es lo mismo que las otras, una fuente de maldad y de pasión. Despierta la mente cuando se encuentre en ese estado.

Te imaginarás que estás meditando, pero la mente correrá inmediatamente por los antiguos canales al estado de Mula-Ajnana para descansar allí. Tú dudarás: ¿Me he dormido? o ¿he meditado? Creo que he echado una siestecita, pues siento los párpados y el cuerpo pesados." El sueño es el mayor obstáculo, puesto que es muy poderoso. Aunque un Sadhaka sea muy cuidadosa y vigilante, siempre lo vence un día u otro. Este es un hábito muy fuerte. Acabar con él toma tiempo y requiere gran poder de voluntad.

Arjuna era llamado Gudakesa o conquistador del sueño. El Señor Krishna se dirigía a él diciéndole: "Oh, Gudakesa." Lakshmana también había conquistado el sueño. Aparte de estas dos personas no hemos oído de ninguna otra que lo hubiera conquistado. Hay gente que reduce el sueño a dos o tres horas diarias. Aun los Yogis y Jnanis duermen dos o tres horas. El sueño es un fenómeno psicológico. El cerebro necesita descansar durante un corto tiempo, pues de otro modo el cuerpo se siente indolente y cansado y no puede ni trabajar, ni meditar. El sueño de un Jnani es diferente del sueño de un hombre mundano. En un Jnani los poderosos Samskaras de Brahma-Abhyasa están allí. Es algo semejante a Brahma Nishtha. Uno debería ser cuidadoso al tratar de reducir el sueño.

Esta es la forma de reducirlo: gradualmente. Durante los cuatro primeros meses vete a la cama a las once de la noche y levántate a las cuatro de la mañana. Duerme cinco horas. Durante los cuatro meses siguientes ve a la cama a las doce de la noche y levántate a las cuatro. Duerme cuatro horas. Los siguientes cuatro meses duerme de las doce a las tres. Reduce así, gradualmente, las horas de sueño.

Los Sadhakas pueden ganar tiempo para su Sadhana reduciendo el sueño. La práctica de reducir el sueño será muy dura al principio, pero cuando se haya cambiado el hábito será agradable.

Abandona el arroz y las comidas pesadas durante la noche. Toma alimento ligero,

come leche y frutas. Serás capaz de levantarte temprano por la mañana. El sueño no te vencerá durante la meditación. La pesadez (Tamas) y el sueño sobrevienen una hora después de haber comenzado la meditación.

Practica Sirshasana, Sarvangasana, Bhujangasana, Salabhasana y Dhanurasana. Haz un poco de Pranayama antes de comenzar la meditación. Así no te adormecerás durante la meditación.

Algunas veces, cuando estás meditando, la mente repentinamente se desliza por los viejos surcos para dormir. Los aspirantes piensan que están meditando cuando en realidad están durmiendo. Arrójate agua fría a la cara. Levántate y canta. Haz Kirtan vigoroso durante cinco o diez minutos. Esto te quitará el sueño rápidamente. Mantén la luz encendida cuando te sientas con sueño.

Cuando la meditación se haga hábito, cuando el hábito de levantarte a las cuatro de la mañana esté bien establecido, cuando ingieras comida ligera por la noche, el sueño no te molestará en absoluto durante la meditación. Cuando el sueño trate de vencerte, repite el Mantran en voz alta por algún tiempo. Siéntate en Vajrasana.

Los aspirantes practican meditación durante una hora por la mañana entre las cuatro y las cinco. Luego se sienten vencidos por el sueño. Comienzan a dormir de nuevo después de las cinco. Esta es una queja general. Haz diez o doce vueltas de Pranayama a las cinco. Haz Sirshasana por dos minutos. Después de esto estarás preparado para meditar de nuevo. Utiliza siempre tu sentido común. El viejo hábito puede venir una y otra vez, extirpalo por las prácticas adecuadas, la fuerza de voluntad, la oración, etc. La práctica de guardar vigilia en Sivarati y el Janmashtami de Sri Krishna es altamente recomendable. Los cristianos guardan vigilia las noches de Navidad y Año Nuevo.

Durante la meditación el sueño vence al aspirante. Comienza a dudar si estaba meditando o durmiendo. Si él está meditando en realidad, su cuerpo estará ligero y su mente alegre. Si está durmiendo, el cuerpo estará pesado, la mente torpe y los párpados tenderán a cerrarse.

24. Placeres vulgares

Los perfumes, las camas mullidas, las novelas, los dramas, las obras teatrales, el cine, la música vulgar, el baile, la compañía de mujeres, la alimentación pesada, todo esto excita las pasiones y perturba la mente. Demasiada sal, demasiados helados, dulces y picantes, traen consigo una sed intensa y obstaculizan la meditación. Demasiado hablar, demasiado caminar, trabajar excesivamente, codearse demasiado con la gente, perturba la mente durante la meditación.

25. La riqueza

Artha (riqueza) es en realidad Anartha (mal). Ganar riquezas es difícil, más difícil aún es conservarla. Si se pierde, la pena es insoportable. No puedes ganar y acumular riqueza sin cometer grandes pecados. La riqueza trae mucha ansiedad. En consecuencia, huyela.

Algunos funcionarios retirados permanecen en las orillas del Ganges y practican Japa y meditación durante varios años, pero no hacen ningún progreso verdadero. ¿Por qué? Porque utilizan sus cuantiosas pensiones para sí mismos y para sus hijos e hijas. No la distribuyen en caridades. Dependen del dinero para todo. Que gasten todo su dinero en caridad y que dependan de Dios. Que vivan de Bhiksha (limosnas). Con toda seguridad tendrán progreso espiritual.

I. La cólera

La cólera es la puerta del infierno; destruye el conocimiento del Ser. Nace de Rajas. Consume y corrompe todo. Es el mayor enemigo de la paz. Es una modificación de la injuria. Del mismo modo que la leche se convierte en cuajada, así también la lujuria o el deseo se convierte en ira. Cuando el deseo de un hombre no se ve satisfecho, se enfada. Entonces su mente se vuelve confusa. Pierde su memoria y comprensión; perece. Un hombre encolerizado hablará y hará lo que le dé la gana; puede llegar a asesinar. Una palabra viva puede llevar a la lucha y a los golpes. Está bajo la intoxicación de la cólera, pierde el dominio de sí mismo, no sabe exactamente lo que está haciendo; es presa de la cólera. Esta es una forma de Shakti o Devi. En Chandipatha encontrarás: "Reverencio a aquella Devi que está sentada en todos los seres bajo la forma de la cólera." El resentimiento, la indignación, la furia, la ira y la irritación, son todas ellas formas de cólera según sea el grado o la intensidad. Si un hombre desea corregir a otro hombre y utiliza una ligera cólera sin egoísmo como fuerza para controlarlo y mejorarlo, entonces se llama "cólera religiosa". Suponte que un hombre moleste a una chica tratando de ultrajarla y que un testigo se enfada con ese criminal; entonces se llama indignación legítima. Esto no es malo. Sólo es malo cuando es expresión de motivos egoístas o ambiciosos. A veces, un maestro religioso tiene que expresar un poco de ira externamente para corregir a sus discípulos. Esto tampoco es malo. Uno tiene que hacerlo, pero debería estar frío por dentro e impetuoso por fuera. No debe permitir que la cólera penetre profundamente en su Antakarana durante largo tiempo. Debe dejarla pasar rápidamente, como una ola en el mar.

Si un hombre se irrita a menudo por cosas triviales, es un signo elocuente de debilidad mental. Uno debe controlar la irritabilidad por la paciencia, Vikara, Kshama, el amor, la misericordia y el espíritu de servicio. Cuando la ira es controlada se transmuta en una energía que puede controlar el mundo. Se cambia en Ojas, del mismo modo que el calor o la luz se transforma en electricidad. La energía toma otra forma. Si un aspirante ha controlado la ira completamente, ha recorrido la mitad de su Sadhana. El control de la cólera significa también el control de la lujuria. Todos los vicios, las malas cualidades y las acciones equivocadas tienen su origen en la cólera. Si la cólera es controlada todas las malas cualidades mueren por sí mismas. Aquel que ha controlado la cólera no puede hacer nada malo. Es siempre justo. Un hombre fácilmente irritable es siempre injusto; está dominado por sus impulsos y emociones. Las pérdidas excesivas de semen son la causa principal de la irritabilidad y la cólera. La causa raíz de la cólera es el egoísmo. Por medio de Vichara hay que quitar el egoísmo. Sólo entonces podemos controlar la cólera completamente, de raíz. Por medio del desarrollo de las virtudes opuestas como Kshama, el amor, Shanti Karuna y la amistad, pueden ser controladas en cierta medida; se puede reducir su fuerza. Pero sólo el verdadero Jnana puede liberarnos de todos los Samskaras. La práctica de Mouna es también de gran ayuda para controlar la ira. Es muy difícil prever cuándo alguien va a tener un ataque de cólera. Esto llega de repente y por causas insignificantes. Cuando la cólera asume una forma grave es difícil de controlarla. Tendríamos que controlarla cuando asume la forma de un pequeño rizo en la mente subconsciente. Deberíamos observar la mente con cuidado, siempre que haya cualquier signo de irritabilidad. Entonces se hace muy fácil.

Cuando un hombre está furioso, ha perdido todo control. La cólera se hace más

fuerte por la repetición. Si es controlada, el hombre gana fuerza de voluntad gradualmente. Un aspirante debería dirigir toda su atención a controlar este poderoso enemigo. La comida Sattvica, el Iapa, la meditación, la oración, Satsanga. Vichara, servicio, Kirtan, Brahmacharya, Pranayama, todo ello contribuirá en gran medida a erradicar esta terrible enfermedad. Debería adoptarse un método combinado para quitarla. Cuando un hombre te insulte, trata de mantenerte tranquilo, soporta el insulto, ganarás fuerza. Para comenzar controla los impulsos y las emociones. Siempre que aparezca el riesgo de un estallido de cólera durante una discusión o debate, deja de hablar. Trata siempre de hablar palabras dulces y suaves (Madhura y Mridu). Las palabras deben ser suaves y los argumentos fuertes. Si las palabras son duras, vendrá la discordia. Si encuentras difícil controlar la cólera abandona el lugar inmediatamente y da un paseo a paso vigoroso. Bebe algo frío inmediatamente. Canta OM en voz alta durante diez minutos. Fumar, beber licores y comer carne hacen al hombre muy irritable. Por esto deberían abandonarse completamente. El tabaco da lugar a muchas enfermedades del corazón.

Sé meticuloso en la elección de tus compañeros. Habla poco. Mézclate poco con los demás. Sumérgete en el Sadhana espiritual. Piensa que el mundo es un gran sueño; que es Mithya, esto prevendrá la cólera. Práctica Vichara: "¿Qué es el insulto? ¿Qué voy a ganar con enfadarme? Sólo perder mi energía y mi tiempo. Yo no soy el cuerpo. El Atman es el mismo en todos." Esto eliminará la cólera por completo. La cólera causa alteraciones en la sangre, al verter en ella diversos venenos.

Existen ejemplos de mujeres que han matado a sus niños por amamantarlos cuando estaban en un acceso de cólera. A la luz de la psicología moderna, todas las enfermedades tienen su origen en la cólera. El reumatismo, las enfermedades del corazón y del sistema nervioso son debidas a la cólera. Todo el sistema nervioso puede trastornarse por un solo acceso de cólera; pasan meses antes que recupere su equilibrio normal.

2. *La murmuración*

Este es un hábito abominable y sucio de gente de espíritu mezquino. Casi todos son víctimas de esta terrible enfermedad, que se ha vuelto crónica en las gentes de corazón estrecho y mala voluntad. Es un Tamo-Guna Vritti. El Lila de este mundo se mantiene por este mal hábito del hombre. Es el arma más poderosa de Maya para extender la inquietud por todo el mundo. Si ves cuatro hombres sentados en un grupo, piensa que algo están murmurando. Si ves que cuatro Sadhus están hablando, puedes inferir sin ninguna clase de duda que están criticando a alguien. El Sadhu estará diciendo: "La comida de este Kshetra es muy mala. Ese Swamiji es muy malo." La murmuración está más extendida entre los pseudo Sadhus que en los jefes de familia. Aun los Sannyasines y jefes de familia educados no están libres de esta enfermedad. Un verdadero Sadhu estará siempre solo; ocupado en la contemplación.

La causa original de la murmuración es la ignorancia o los celos. El que murmura quiere echar abajo al que está en una situación próspera, por medio de la crítica, la calumnia, la falsa acusación, etc. No hay más trabajo para el murmurador que procurar el escándalo. Vive de la murmuración, siente placer con el mal que hace. Esto es su Svabhava. Los

murmuradores son una amenaza para la sociedad. Son los peores criminales. Necesitan un castigo ejemplar. La falsedad, la perversidad, la diplomacia y los subterfugios constituyen el cortejo de la murmuración. Un murmurador nunca puede tener una mente calmada y pacífica; siempre está planeando o programando en malas direcciones. Un aspirante debería estar absolutamente libre de este vicio funesto. Debería caminar solo, vivir solo, comer y meditar solo. Si un hombre que no se ha librado de los celos, la murmuración, el odio, el orgullo, el egoísmo, afirma: "Yo estoy meditando seis horas al día", puedes asegurar que es pura tontería, ya que no se puede adquirir el estado de meditación ni por seis minutos, a menos que un hombre haya hecho desaparecer estos malos Vrittis y haya purificado primero su mente por el servicio desinteresado durante seis años.

3. La depresión

A menudo, durante la meditación, les viene a los neófitos un sentimiento de depresión debido al efecto de los Samskaras previos, la influencia de entidades astrales, malos espíritus, mala compañía, días nublados, mal de estómago o de intestinos. Investiga la causa y quítala. No permitas que te venza la depresión. Da inmediatamente un largo paseo, corre al aire libre, canta canciones divinas, o canta el OM en voz alta durante una hora, toca el armonium si puedes, ten pensamientos alegres y riete. Si es necesario toma alguna medicina.

Haz algunos Kumbhakas y Sitali Pranayama. Bebe una pequeña taza de jugo de naranja, de té o café caliente. Lee alguno de los pasajes inspiradores del Avadhuta Gita y los Upanishads.

Cuando llega la depresión y te molesta, la mente se subleva. Los Indriyas te tirarán hacia abajo. Los Vasanas subconscientes aparecerán en la superficie de la mente y te atormentarán. Los pensamientos sensuales se agitarán y tratarán de vencerte. Sé intrépido, mantente firme. Encara estos golpes pasajeros. Conserva la cabeza tranquila, no te identifiques con estos obstáculos. Aumenta tu período de lapa y meditación; ora fervientemente. Vive de leche y frutas. Todos los obstáculos pasarán como nube de verano. Después de vencer estos obstáculos brillarás con esplendor; constatarás un mejoramiento. Habrá un cambio en la mente, en el hablar y en todas las acciones.

4. La duda (Samyasa)

Un aspirante comienza a pensar si Dios existe o no, si logrará la realización de Dios o no, si está haciendo correctamente sus prácticas o no. La falta de fe es un peligroso obstáculo en el sendero espiritual. El estudiante afloja sus esfuerzos cuando crecen las dudas. Maya es muy poderosa, engaña a la gente por medio de la duda y el olvido. La mente es Maya; la que engaña y siembra la duda. Algunas veces hace que uno abandone el Sadhana, lo cual es un serio error. Siempre que la duda trate de vencer a cualquier estudiante, éste debería recurrir a la compañía de los Mahatmas y permanecer con ellos durante algún tiempo bajo su influencia. Debería aclarar sus dudas conversando con ellos. Generalmente un aspirante comienza su Sadhana con la expectación de lograr muchos

Siddhis en poco tiempo. Cuando no los obtiene se decepciona y deja sus prácticas. Este suele ser el problema en la mayoría de los casos. Piensa que el Kundalini se va a despertar en seis meses. Que tendrá clarividencia, clariaudiencia, que podrá leer el pensamiento, volar por el aire y otra serie de ideas fantásticas.

Hay varias clases de impurezas en la mente; toma mucho tiempo llegar a purificarla y lograr su fijación en un solo punto. La concentración es una cuestión de práctica por varias vidas; es la cosa más difícil del mundo. No debemos desilusionarnos después de practicarla unos meses o por uno o dos años. Aun cuando realices una pequeña práctica, el efecto estará ahí. Nada se pierde; ésta es la ley inmutable de la Naturaleza. No serás capaz de detectar el mejoramiento que viene de una pequeña práctica hasta que tengas un intelecto puro y sutil. Debes desarrollar las virtudes: Vairagya, paciencia y perseverancia al máximo; debes tener la convicción inamovible de la existencia de Dios y de la eficacia de las prácticas espirituales. Tienes que tener una firme determinación: "¡ Realizaré a Dios en este mismo nacimiento, mejor aún, en este mismo instante! Lo haré o moriré.

Las dudas son de tres clases: Samsaya Bhavana, Asambhavana y Vipareeta Bhavana (sentimiento equivocado de que el Ser es el cuerpo y el mundo una realidad verdadera). Sravana (oír las Escrituras) hará desaparecer Samsaya Bhavana. Manana (meditación) hará desaparecer Asambhavana. Nididhyasana (meditación profunda) y Sakshatkara (realización) hará desaparecer Vipareeta Bhavana.

La duda o incertidumbre es un gran obstáculo en el sendero de la autorrealización. Impide el progreso espiritual. Hay que quitarla por medio de Satsangas, el estudio de los libros religiosos, Vichara y el razonamiento. Una y otra vez tratará de confundir al aspirante. Es, pues, necesario matarla completamente por la certeza de una convicción firme y una fe inquebrantable basada en el razonamiento.

La duda es tu gran enemigo, es la que causa, la inquietud mental. Destruye todas las dudas por medio de Vichara y Jnana.

No te preocupes por las dudas, nunca tendrán fin. Purifica tu corazón. Continúa vigorosamente con el proceso de purificación, por medio del Japa y la meditación; hazlo regularmente. Las dudas se aclararán por sí mismas de una manera misteriosa. El Gobernador Interno está contigo. El te iluminará y quitará todas tus dudas.

5. Los sueños

Diversas clases de sueños fantásticos perturban a los aspirantes. Algunas veces se produce una mezcla de sueño y meditación. Debido a que el fenómeno de los sueños es muy particular e inexplicable, es muy difícil controlarlos a menos que eclipses todos los Samskaras en el Karana Sharira (cuerpo causal) y controles todos los pensamientos. Según vayas creciendo en pureza, Viveka y concentración, los sueños decrecerán.

La presencia de los sueños denota que todavía no estás bien establecido en la profunda meditación, que todavía no has eliminado a Vikshepa (la inquietud mental) y que no has practicado un Sadhana intenso y constante.

6. Los malos pensamientos

Suponte que los malos pensamientos permanecen en tu mente durante doce horas y que vuelven cada tres días. Si puedes hacer que sólo estén durante diez horas y que regresen una vez a la semana, por la práctica diaria de la concentración y la meditación, habrás logrado una verdadera mejoría. Si continúas tu práctica, el período de estancia y recurrencia decrecerá gradualmente; con el tiempo acabará por desaparecer. Compara tu estado presente con el del año pasado, podrás comprobar tu progreso. Al comienzo éste será muy lento y será difícil detectarlo.

Algunas veces la mente se estremecerá cuando entren en ella los malos pensamientos. Esto es un signo de tu progreso espiritual. Sentirás más remordimientos cuando pienses en las malas acciones cometidas en el pasado. Esto también es un signo de elevación espiritual. Ya no volverás a cometer esas acciones. Tu mente temblará, cada vez que un Samskara equivocado de alguna mala acción te impulse a realizar la misma acción por la fuerza del hábito. Continúa tu meditación vigorosa y ardientemente. Todas las memorias de las malas acciones, todos los malos pensamientos, todos los malos impulsos de Satán morirán por sí mismos. Quedarás establecido en la pureza y la paz perfectas.

Un aspirante se queja: "Según voy practicando la meditación, capa tras capa de impurezas se elevan de la mente subconsciente. Algunas veces son tan fuertes y tan grandes que no sé cómo controlarlas. No estoy todavía perfectamente establecido en la verdad y la Brahmacharya. Los viejos hábitos de decir mentiras y la lujuria surgen aún en mi mente. La lujuria me está perturbando mucho. La mera idea de una mujer inquieta mi mente, soy incapaz de oír o pensar sobre ellas sin que esto suceda. Tan pronto como el pensamiento llega a la mente se elevan todos los Samskaras ocultos de lujuria. Tan pronto como estas ideas penetran en mi mente la meditación y la paz de todo el día se estropean. He razonado con mi mente, la he amenazado, pero sin ningún resultado; siempre se rebela. No sé cómo controlar esta pasión. La irritabilidad, el egoísmo, la cólera, la envidia, el odio, el apego, etc., surgen todavía en mí. En la medida en que he analizado mi mente, la lujuria es mi principal enemigo y es muy fuerte. Le pido, por favor, que me aconseje cómo librarme de ella."

Al principio, toda clase de malos pensamientos se elevarán en la mente cuando te sientes a meditar. ¿Por qué sucede esto durante la meditación, cuando estás tratando de tener buenos pensamientos? Muchos aspirantes abandonan su práctica debido a ello. Si tratas de atrapar un mono, éste tratará a su vez de abalanzarse sobre ti para vengarse. Del mismo modo los viejos y malos Samskaras y los malos pensamientos tratarán de atacarte con fuerza redoblada sólo cuando trates de tener buenos y sublimes pensamientos. Tu enemigo se empeña en resistirte vehementemente cuando tratas de echarlo fuera de tu casa. Existe una ley de resistencia en la Naturaleza. Los viejos y malos pensamientos dicen: "No seas cruel. Nos has permitido estar en tu factoría mental desde tiempo inmemorial, tenemos todo el derecho de residir aquí; te hemos ayudado en todas tus malas acciones, ¿por qué quieres echarnos de nuestra morada? No queremos marcharnos." No te desanimes. Sigue con la práctica de la meditación regularmente. Los malos pensamientos desaparecerán.

Eventualmente todos ellos perecerán. Lo positivo siempre vence a lo negativo. Esta es la ley de la Naturaleza. Los pensamientos negativos no pueden resistir a los que son:

positivos. El coraje vence al miedo; el amor al odio; la pureza a la lujuria. El mero hecho de que sientas desagrado cuando los malos pensamientos aparezcan en la superficie de tu mente durante la meditación, indica que estás creciendo espiritualmente. En días pasados conscientemente albergabas toda clase de malos pensamientos; les dabas la bienvenida y los alimentabas. Persiste en tus prácticas espirituales, sé tenaz y diligente, estás destinado a triunfar. Incluso un tipo de aspirante torpe se dará cuenta de los cambios maravillosos que se operan en él si mantiene la práctica de lapa y meditación por dos o tres años sin interrupción. Entonces no podrá abandonar la práctica. Aun cuando deje la práctica de la meditación por un día, sentirá que ha perdido algo ese día; su mente se sentirá molesta.

La pasión está brotando en ti. Puedes preguntarme la razón por la que te enfadas frecuentemente. La cólera no es nada más que la modificación de la pasión; cuando ésta no es satisfecha asume la forma de la cólera. Sucede así, por ejemplo, cuando te das cuenta de los errores de tu sirviente; esto es una causa indirecta o estímulo externo para su expresión. Las corrientes de Raga-Dvesha no están completamente erradicadas; tan sólo atenuadas en alguna medida. Los Indriyas son todavía turbulentos, están subyugados sólo hasta cierto punto. Existen todavía corrientes subconscientes de Vasanas y Trishnas. Las tendencias de exteriorización de los sentidos no están controladas aún. No estás establecido en Pratyahara. Los Vrittis son poderosos todavía. No hay discriminación ni desapasionamiento fuerte y sostenido. La aspiración por lo Divino no se ha vuelto intensa. Rajas y Tamas todavía te engañan; sólo hay un pequeño incremento de Sattva. No se han borrado los malos Vrittis; son todavía poderosos. Las virtudes positivas no han sido cultivadas en grado suficiente. Esta es la razón por la que no has alcanzado la concentración perfecta. Purifica primero la mente, la concentración vendrá por sí misma.

Los pensamientos mundanos te molestarán mucho al comienzo de tu meditación. Si eres regular en tu meditación, esos pensamientos morirán gradualmente por sí mismos. La meditación es el fuego que quema esos pensamientos. No trates de apartar todos los pensamientos mundanos, más bien conserva aquellos relacionados con el objeto de la meditación.

Observa siempre tu mente cuidadosamente. Permanece vigilante y alerta. No permitas que las olas de la irritabilidad, la cólera, los celos, el odio y la lujuria se eleven en tu mente. Estas olas negras son enemigos de la meditación, de la paz y la sabiduría. Suprímelas inmediatamente manteniendo pensamientos sublimes y divinos. Los malos pensamientos pueden ser destruidos originando buenos pensamientos y manteniéndolos por la repetición de cualquier Mantra o nombre del Señor, por la práctica del Pranayama, cantando el nombre del Señor, haciendo buenas acciones y pensando en la miseria que viene de los malos pensamientos. Cuando alcances el estado de pureza ningún mal pensamiento se elevará en tu mente. Del mismo modo que es fácil controlar al adversario en la puerta, así también es fácil vencer a los malos pensamientos en cuanto surgen. Arráncalos de raíz, no les permitas que arraiguen.

Al comienzo de tu práctica del control del pensamiento tendrás grandes dificultades. Tendrás que hacerles la guerra y ellos tratarán de mantener su existencia. Dirán: "Tenemos todo el derecho de permanecer en el palacio de la mente, que ocupamos desde tiempo inmemorial. ¿Por qué tendríamos que abandonar nuestros dominios ahora? Lucharemos por nuestros derechos hasta el final." Se abalanzarán sobre ti con gran ferocidad. Cuando te sientes solo a meditar, brotarán toda clase de malos pensamientos. Cuando trates de suprimirlos te atacarán con fuerza y vigor renovado. Pero lo positivo siempre vence

a lo negativo. Igual que la oscuridad no puede resistir la luz del sol, ni el leopardo al león, así tampoco los pensamientos negativos, enemigos de la paz, no puede resistir a los pensamientos sublimes. Tienen que morir.

Cuando estás muy ocupado en tu trabajo diario, no puedes albergar ningún pensamiento impuro, pero cuando descansas y dejas la mente en blanco, los pensamientos impuros tratarán de entrar insidiosamente. Cuando la mente esté relajada tienes que estar alerta.

7. *La satisfacción falsa (Tushti)*

El Sadhaka tiene cierta experiencia durante el curso de su Sadhana, ve maravillosas visiones de Rishis, Mahatmas, entidades astrales de todas clases, etc. Escucha varios sonidos Anahata. Respira perfumes Divya Gandha. Logra el poder de leer los pensamientos, predecir el futuro, etc. Entonces el Sadhaka piensa que ha alcanzado la más alta meta y abandona su Sadhana. Esto es un error muy serio. Tiene un falso contento (Tushti). Todos éstos son signos positivos que manifiestan algo de pureza y concentración. Son todos incentivos que Dios nos da para un mayor progreso y para intensificar el Sadhana. El aspirante logra más fuerza de convicción al tener estas experiencias.

8. *El miedo*

Este es un obstáculo muy grande en el sendero de la realización de Dios. Un aspirante tímido es absolutamente inadecuado para el sendero espiritual. No puede soñar con lograr la realización ni siquiera dentro de mil nacimientos. Uno debe arriesgar la vida si quiere alcanzar la inmortalidad.

La riqueza espiritual no puede ganarse sin el auto sacrificio y la auto abnegación. Un bandido que no tenga miedo, que no tenga Deha-Adhyasa es adecuado para la realización de Dios; sólo tendrá que cambiar su dirección. El miedo es una entidad imaginaria, que asume formas sólidas y perturba al aspirante. Si uno conquista el miedo está camino del éxito, casi ha alcanzado la meta. El Sadhana Tántrico hace intrépido al estudiante. Hay una gran ventaja en este sendero. El estudiante tiene que practicar sobre los terrenos crematorios sentado sobre un cadáver a medianoche. El miedo asume diversas formas; miedo a la muerte, a la enfermedad, a los escorpiones, a la soledad, a perder algo, a la crítica del público, al qué dirán.

Algunos no temen a los tigres, ni a las armas de fuego en los campos de batalla, pero tienen miedo del qué dirán. El miedo a la crítica de los demás se yergue en el camino del aspirante en su progreso espiritual. Tiene que aferrarse a sus propios principios y sus propias convicciones, aun cuando sea perseguido, aunque se encuentre delante del cañón de una ametralladora. Sólo entonces crecerá y realizará. Todos los aspirantes sufren de esta terrible enfermedad, el miedo. Los miedos de todas clases tienen que ser erradicados por Atma-Chintana, Vichara, devoción y el cultivo de la cualidad opuesta, el coraje. Lo positivo vence a lo negativo. El coraje vence el miedo y la timidez.

Me llevó muchos años comprender completamente el secreto sutil del funcionamiento de la mente. La mente engaña por medio del poder de la imaginación. Los miedos

imaginarios de diversas clases, la exageración, las invenciones, la dramatización mental, construir castillos en el aire, todas estas cosas son debidas al poder de la imaginación. Aun un hombre perfectamente sano tiene alguna enfermedad imaginaria. Un hombre puede tener una pequeña debilidad o Dosha (falta).

Cuando se hace tu enemiga, en ese momento la exageras y llegas a inventarte otras debilidades o Doshas. Esto se debe al poder de la imaginación. Se gasta mucha energía en miedos imaginarios.

9. La inconstancia

La inconstancia de la mente es un gran obstáculo para la meditación. La dieta Sattvica ligera y la práctica del Pranayama removerán este estado mental. No sobrecargues el estómago. Camina vigorosamente de aquí para allá, en tu patio durante media hora. Tan pronto como decidas algo con firmeza, trata de llevarlo a cabo rápidamente a cualquier precio. Esto quitará la inconstancia de la mente y desarrollará el poder de la voluntad.

10. Cinco obstáculos para la meditación

Es necesario eliminar los cinco obstáculos para la meditación, a saber: los deseos de los sentidos, la mala voluntad, la pereza y la apatía, la agitación y la preocupación, la confusión. Mientras no se les haya eliminado no puede haber meditación. La mente que corre ávida detrás de tantas cosas por los deseos sensorios, no puede ser concentrada en un solo objeto sin entrar en meditación. Es vencida por la mala voluntad y no puede avanzar. Su apatía le vuelve estéril. Invasada por la agitación y la preocupación, no conoce el reposo y vagabundea constantemente. La confusión le impide avanzar por el sendero que conduce al logro de la meditación y el Samadhi.

11. La fuerza de los antiguos Samskaras

Cuando el aspirante practica un Sadhana intenso para eliminar los viejos Samskaras, éstos tratan de sobrevivir y lo atacan con fuerza redoblada. Toman forma y se yerguen como obstáculos delante de él. Los viejos Samskaras de odio, enemistad, celos, sentimientos de vergüenza, respeto, honor, miedo, etc., asumen formas graves. Los Samskaras no son entidades imaginarias, se vuelven reales cuando se presenta la ocasión. El aspirante no debe desanimarse. Perderán su fuerza después de algún tiempo y morirán por sí mismos. Del mismo modo que la media que se acaba arde con más intensidad, así también los viejos Samskaras muestran sus dientes y su fuerza antes de ser extirpados. El aspirante no debería alarmarse innecesariamente, sino que debería aumentar la fuerza de sus Samskaras espirituales por medio de Japa, Dhyana, Svadhyaya, acciones virtuosas, Satsanga y el cultivo de las virtudes Sattvicas. Estos nuevos Samskaras espirituales neutralizarán los antiguos Samskaras malos. Debe mantener su Sadhana; debe sumergirse en sus prácticas espirituales; tal es su deber (Kartavya).

Cuando te vuelvas a sentar a meditar por la tarde, tendrás que luchar fuerte para

poder echar fuera los nuevos Samskaras mundanos que has recogido durante el día y hacer que la mente quede fija y calmada. Esto te puede dar dolor de cabeza. El Prana que se mueve internamente por diferentes surcos y canales y que es sutil durante la meditación, tiene que moverse en nuevos y diferentes canales durante las actividades mundanas; se vuelve muy denso entonces. Durante la meditación el Prana es llevado hacia la cabeza.

12. La tristeza y la desesperación

Del mismo modo que las nubes ocultan el sol, así también la nube de la tristeza y la desesperación se interponen en el sendero de tu práctica. Ni aun entonces tienes que abandonar la práctica de la meditación, la concentración y el Japa. Estos pequeños nubarrones pasarán pronto. Sugierele a tu mente: "Aún esto pasará."

13. La avaricia

Primero viene Kama, luego la cólera, luego la avaricia, finalmente Moha. Kama es muy poderoso, por eso se le da el primer lugar. Existe una íntima relación entre Kama y Krodha (la cólera). Hay una relación íntima y similar entre la avaricia y Moha (apasionamiento). Un hombre avaricioso tiene un gran Moha por su dinero. Su mente está constantemente en la caja de caudales y en el manojito de llaves que cuelga de su cadena. El dinero es su sangre y su vida; no vive más que para acumularlo. Los usureros son los amigos favoritos de la avaricia; ha tomado posesión de sus mentes. Son los Shylocks modernos que succionan la sangre de los pobres con enormes intereses, que se elevan al 25 por 100 o al 50 por 100 y a veces al 100 por 100. ¡Gentes de corazón cruel!, que pretenden mostrar que son caritativos abriendo Kshetras y construyendo templos, etc.

Pero tales actos no pueden neutralizar sus abominables pecados y sus actos sin piedad. Muchas familias son arruinadas por esa gente, que no piensa que sus palacios están contruidos con la sangre de aquellos pobres hermanos. La avaricia ha destruido sus intelectos y los ha vuelto ciegos. Tienen ojos pero no ven. La avaricia siempre vuelve la mente inquieta. Un hombre que tiene cien mil rupias hace planes para tener un millón. Un millonario quiere hacerse multimillonario. La avaricia es un sentimiento insaciable que no tiene fin. Asume diversas formas sutiles. Un hombre ansía nombre, fama y aplausos. Esto es avaricia. Un juez de tercera quiere ser el juez de la Corte Suprema. Un Sadhu anhela lograr poderes psíquicos o abrir varios Ashrams en diferentes centros. Esto también es avaricia. Un hombre avaricioso es absolutamente inadecuado para el sendero espiritual. Destruye la avaricia bajo todas sus formas, por medio de Vichara, la devoción, Japa, Dhyana, Santosha, integridad, honestidad, desinterés y disfruta de la paz.

14. El odio

El odio es el enemigo mortal del aspirante; es un viejo asociado del Jiva. El desprecio, el prejuicio, la burla, el insulto, ridiculizar, mofarse, fruncir el entrecejo mostrando unas caras ceñudas son formas de odio. Este surge una y otra vez, es tan insaciable como

la avaricia. Puede calmarse por algún tiempo y luego estallar con fuerza redoblada. Si a un padre no le gusta un hombre, los hijos también comienzan a odiarlo sin ninguna razón, aunque ese hombre no les haya hecho nada. Tal es la fuerza del odio. Si un hombre recuerda la imagen de alguien que le insultó seriamente hace unos cuarenta años, el odio brota en su mente y su cara muestra los signos de la enemistad y la hostilidad.

El odio se desarrolla por la repetición del Vritti del odio. El odio cesa no por el odio, sino por el amor. Necesita de un tratamiento intenso y prolongado, pues sus ramas se extienden por diversas partes del subconsciente. Se oculta en muchos rincones. Es necesario un servicio constante y desinteresado, combinado con la meditación, por un período de doce años.

Un inglés odia a un irlandés y a la inversa. Lo mismo sucede entre protestantes y católicos. Odios religiosos, odios locales. Un hombre odia a otro a primera vista sin ninguna razón. Esto es Svabhavika. El amor puro es desconocido entre la gente mundana. El egoísmo, los celos, la avaricia y la lujuria constituyen el cortejo del odio. En Kali Yuga la fuerza del odio aumenta.

Un hijo odiará a su padre y recurrirá a los tribunales. La mujer se divorcia del marido. Esto ha llegado a suceder aun en la India; con el tiempo se instituirán tribunales de divorcio en el país. ¿Dónde está el Pativrata-Dharma de las mujeres en India? ¿Ha desaparecido ya de su suelo? En India el matrimonio es un sacramento, un acto sagrado. No es un contrato formal como en occidente. El esposo toma la mano de su esposa, ambos miran a la estrella Arundhati y hacen la solemne promesa delante del fuego sagrado. El esposo dice: "Seré tan casto como Rama y prometo vivir contigo pacíficamente, procreando una descendencia inteligente y sana. Te amaré hasta que muera. No miraré nunca la cara de otra mujer. Seré sincero contigo. Nunca me separaré de ti." La mujer dice a su vez: "Seré para ti lo que Radha para Krishna, lo que Sita para Rama. Te serviré sinceramente hasta el fin de mis días. Eres mi vida, mi Prana-Vallabha. Realizaré a Dios sirviéndote como Dios". Mira el horrible estado de cosas presente. No hay que darles libertad absoluta a las mujeres hindúes. El legislador Manu dice: "Las mujeres hindúes deberían estar siempre bajo control." Lo que sucede hoy en día se debe a la llamada civilización y educación modernas. Ya no existe Pativrata-Dharma. Las mujeres se han hecho independientes. Abandonan a los maridos y hacen lo que les da la gana. La cultura no consiste en caminar juntos cogidos de la mano o con los brazos por los hombros por las calles importantes. Esto no es verdadera libertad, es pura imitación. Es inconveniente para las mujeres hindúes. Esta moda hará perder su sexo a las mujeres y destruirá la gracia y la modestia femeninas que siempre ha adornado a la mujer hindú.

Tiene que ser cultivado el amor puro y desinteresado. Uno debería temer a Dios. Salomón dice: "El temor al Señor es el comienzo de la sabiduría." El servicio con Atma-Bhava puede hacer desaparecer el odio completamente y llevarnos a la realización Adváitica de la unidad de la vida. Ghrina, el prejuicio, el desdén, se desvanecerán completamente por el servicio desinteresado. Cuando se practica realmente el Vedanta, en la vida diaria, se pueden eliminar toda clase de odios. Hay un mismo Ser oculto en todos los seres. Entonces, ¿por qué mirar a otros con aire hostil? ¿Por qué tratarles con desdén? Realiza la unidad de la vida y la conciencia. Siente el Atman por todas partes. Regocíjate e irradia amor y paz a todos.

15. La impaciencia

Cuando te sientas en el Asana a meditar, te quieres levantar pronto no porque te duelan las piernas sino por impaciencia. Conquista esta cualidad negativa indeseable desarrollando paciencia gradualmente. Entonces serás capaz de permanecer sentado por tres o cuatro horas. El aspirante que desee alcanzar Samadhi ha de tener paciencia, como el pájaro Tittibha que trató de vaciar el océano con su pico. Una vez tomada la firme resolución, los dioses vendrán en su ayuda, del mismo modo que Garuda fue en ayuda de Tittibha. La ayuda de todos los seres llega invariablemente cuando realizamos una acción justa. Aun los monos y las ardillas ayudaron a Rama a rescatar a Sita. Aquel que está dotado de autocontrol, coraje, carácter, fortaleza, paciencia, perseverancia, fuerza y habilidad, puede alcanzar cualquier cosa. Nunca debes abandonar tu intento aun cuando te encuentres con dificultades insuperables.

16. Naturaleza independiente

Algunos hacen meditación independientemente por algunos años. Más tarde sienten la necesidad real de un Guru, pues han encontrado algunos obstáculos en el camino. No saben cómo avanzar y cómo evitar estos impedimentos. Entonces comienzan la búsqueda de un maestro. Un extraño en una gran ciudad encuentra difícil encontrar el camino de vuelta a su residencia en una pequeña avenida, aun cuando esté a plena luz del día y aunque haya hecho varias veces el camino. Si algo tan simple no está exento de dificultades, ¿qué podremos decir del sendero espiritual, tan estrecho como el filo de una navaja, cuando se recorre solo y con los ojos cerrados?

No permitas que la mente se mueva por las viejas rutas, surcos y avenidas. Cuando descienda durante la meditación, elévala al momento. Genera nuevas vibraciones divinas y nuevas olas-pensamiento. Ora. Repite los Slokas del Gita.

La energía se desgasta en pensar inútilmente. Conserva la energía mental evitando los pensamientos inútiles y vanos. Entonces mejorarás en tu meditación.

Del mismo modo que el agua se escapa por los agujeros, hechos por las ratas en los canales de regadío, en vez de correr por ellos, desperdiciándose y no ayudando al crecimiento de las planas, los árboles frutales, granos, etc., así también, los esfuerzos de un aspirante en meditación se desperdician si él no tiene la virtud de Vairagya. No hace ningún progreso.

Si la mente mora constantemente sobre objetos sensuales, el concepto de la realidad del universo se fortalecerá con toda seguridad. Si la mente piensa sin cesar en Atman (el Absoluto), el mundo aparece como un sueño.

17. Los celos

Este también es un gran obstáculo. Aun los Sadhus que han renunciado a todo, que viven con un simple trozo de tela como vestido (Koupeen), en la cueva de Gangotri y Uttarakasi en los Himalayas, no están libres de este mal Vritti. Los Sadhus son más celo-

sos que los jefes de familia. Su corazón arde cuando ven algún otro Sadhu en una condición más floreciente que la de ellos, cuando se dan cuenta que el Sadhu vecino es respetado y honrado por la gente. Tratan entonces de vilipendiar a su vecino y adoptan métodos para su destrucción y eliminación. ¡ Qué pena! ¡ Qué espectáculo más deplorable! Es horrible hasta de imaginar. Cuando los corazones arden, ¿cómo esperas tener paz mental? Aun la gente educada es vil y mezquina. Los celos son el peor enemigo de la paz y de Jnana. Es el arma más poderosa de Maya. Los aspirantes deberían estar siempre alertas. No deberían ser esclavos del nombre, la fama y los celos. El celoso no es más que un pobre y pequeño ser; está lejos de Dios. Uno debería alegrarse cuando los demás mejoran. Deberíamos desarrollar Mudita (complacencia) cuando les veamos prosperar. Sentir Atma-Bhava en todos los seres. Toda forma de celos debería ser totalmente erradicada. Lo mismo que la leche burbujea una y otra vez durante el proceso de ebullición, así también los celos estallan todo el tiempo. Tienen que ser desarraigados.

18. La naturaleza inferior

El egoísmo mezquino y obstinado que anima la personalidad humana es un obstáculo serio en la meditación o sendero de la autorrealización. Este pequeño principio autoarrogante del ego, mantiene los pensamientos superficiales y domina los modos habituales de sentimiento, carácter y acción. Este egoísmo Rajásico y Tamásico cubre la naturaleza Sattvica, más elevada y divina, velando el alma auto luminosa e inmortal.

Puedes tener aspiración por la verdad. Puedes estar dotado de devoción y poseer voluntad para vencer los obstáculos y las fuerzas hostiles. Pero si el pequeño ego persiste, si la personalidad externa no consiente en cambiar o transformarse, no podrás tener un progreso rápido en el sendero espiritual. El ego seguirá su propio camino y sus inclinaciones.

La naturaleza inferior debe ser completamente regenerada. La parte inferior de la personalidad del Sadhaka tiene que ser cambiada por entero. Mientras esto no se haga, ninguna experiencia espiritual o poder son útiles. Si este pequeño ego o personalidad humana persiste en retener su pequeña, limitada, egoísta, innoble, falsa y estúpida conciencia humana, ninguna cantidad de Tapas o Sadhana producirá ningún fruto. Esto significa que no deseas realmente la realización de Dios. No es más que vana curiosidad. El aspirante dice al preceptor: "Quiero practicar Yoga; quiero entrar en Nirvikalpa Samadhi; quiero sentarme a sus pies", pero no quiere cambiar su naturaleza inferior, ni sus viejos hábitos. Quiere conservar sus propios métodos, carácter, comportamiento y conducta.

Si el aspirante hace esto, y no admite la necesidad de ningún cambio en su personalidad habitual, no podrá tener nunca ni un ápice de avance espiritual verdadero. Cualquier elevación parcial o temporal, ligera aspiración ocasional durante momentos exaltados, cualquier abertura espiritual interna momentánea, sin una verdadera y radical transformación de la naturaleza inferior, carece de todo valor práctico.

Este cambio no es fácil. Los hábitos son fuertes y arraigados. Requiere una gran fuerza de voluntad. A menudo el aspirante se siente indefenso contra la fuerza de los viejos hábitos. Tendrá que desarrollar su Sattva y su voluntad a un grado considerable, por la práctica regular de Japa, Kirtan, la meditación, el servicio desinteresado e incansable, el Satsanga. Tendrá que analizarse y encontrar sus propios defectos y debilidades. Debe vivir

bajo la guía de su Guru. Este encontrará sus defectos y señalará los medios adecuados para eliminarlos.

II

Si la naturaleza inferior o antigua personalidad, se vuelve obstinada en sus pretensiones, apoyándose sobre la parte inferior de su mente y voluntad, entonces la cosa es grave. Se vuelve incorregible, turbulenta, arrogante e impertinente. Rompe todas las reglas y disciplinas.

Un aspirante así se agarra a su viejo ser. No se ha entregado ni al Señor ni a su Guru. Está listo a rebelarse contra cualquier hombre por pequeñas cosas. Nunca obedecerá. No desea recibir ninguna instrucción espiritual. Es auto voluntarioso, autosatisfecho, autosuficiente. No está listo para aceptar su debilidad o sus defectos. Se considera un hombre impecable de grandes logros. Lleva una vida irresponsable.

La antigua personalidad se afianza en las viejas formas de naturaleza inferior. Reivindica y sigue sus propias ideas, deseos, imaginaciones y conveniencias. Proclama el derecho de seguir su naturaleza humana, degenerada, Asúrica o diabólica, con toda la falsedad, ignorancia, egoísmo y rudeza, y a expresar todas estas impurezas en palabras, acción y conducta.

Profesa una cosa y practica otra. Trata de imponer sus erróneos puntos de vista y sus opiniones sobre los demás y si éstos rehúsan aceptarlos, está listo para pelear contra ellos. Se levanta inmediatamente en rebelión. Afirma que sólo sus puntos de vista son correctos y que los de aquellos que tratan de oponérsele son injustos, irrazonables e inadecuados. Trata de persuadir a otros de que sus opiniones son muy razonables y de que sus métodos de acción son los correctos para todos porque según él están de acuerdo con la ciencia del Yoga. ¡ Qué personas tan maravillosas son! ¡ En verdad, el mundo no necesita de muchas personas de esa clase!

Si es realmente franco consigo mismo y sincero con su Guru, si realmente desea mejorar, comenzará a darse cuenta de sus tonterías y defectos y reconocerá la fuente y naturaleza de la resistencia. Pronto estará en el sendero correcto y cambiará. Pero prefiere disimular su antigua naturaleza diabólica, sus viejos pensamientos, bajo alguna justificación o excusa.

III

El Sadhaka pretencioso y arrogante trata de figurar en sociedad. Desea mantener una posición y prestigio en ella. Se hace pasar por un gran Yogi que posee poderes supra-normales. Reclama el papel de un Sadhaka superior o de un Yogi avanzado con mayor conocimiento y experiencia, con Nirvikalpa Samadhi. Estos defectos de vanidad, arrogancia, tendencia Rajásica, en un grado menor están presentes en la mayoría de las personas.

No quiere obedecer las órdenes de su Guru, ni respetar a sus mayores y superiores. Está siempre listo para romper la disciplina. Tiene sus propias ideas e impulsos. El hábito de la desobediencia y de la falta de disciplina están enraizados en él. Algunas veces promete que va a ser obediente con su Guru y sus mayores, pero sus acciones son frecuentemente

opuesto a lo prometido. La indisciplina es un serio obstáculo para el Sadhaka y constituye el peor de los ejemplos.

Aquel que es desobediente, que viola la disciplina, que no es sincero con su Guru, que no puede abrir su corazón a su preceptor o guía espiritual, no puede beneficiarse de la ayuda del Guru. Permanece atascado en el propio fango, sin poder moverse y no puede progresar en el sendero divino. ¡Qué pena! Su papel es en verdad lamentable.

Disimula, hace el hipócrita, pretende falsamente. Exagera las cosas. Hace un mal uso de su imaginación. Oculta sus pensamientos y acciones. Niega positivamente ciertos hechos. Dice terribles y deliberadas mentiras. Hace esto para encubrir su desobediencia y sus malas acciones, para mantener su posición, hacer lo que le da la gana y ser indulgente con sus viejos hábitos y deseos.

El mismo no sabe exactamente lo que está haciendo, debido a que su intelecto está nublado por la impureza. No sabe qué significa lo que dice.

Nunca admite sus faltas ni sus defectos. Si alguien le señala sus defectos para que se corrija, se siente muy molesto. Está en guerra consigo mismo. Ha formado el peligroso hábito de la auto justificación. Trata siempre de justificarse, de aferrarse a sus ideas, de mantener su propia posición o curso de acción, por medio de argumentos tontos, inconsistentes y fuera de lugar. Utiliza mal su entendimiento para mantener sus alocadas acciones. Estos defectos son comunes, en mayor o menor grado, en mucha gente.

IV

Pero si llega a sentir el menor sentimiento por su deplorable situación, si intenta mostrar aunque sea el más ligero mejoramiento, si hay una pequeña actitud receptiva, puede ser corregido. Puede progresar en el sendero del Yoga. Si es obstinado, si deliberadamente cierra sus ojos a la verdad, nadie podrá ayudarle.

El aspirante debería dar su pleno consentimiento con todo su ser (Sarva Bhava) para cambiar su naturaleza inferior en naturaleza divina. Tiene que entregarse sin reservas al Señor o al Guru. Debe tener verdadero espíritu y una constante actitud correcta. Tiene que hacer los esfuerzos debidos persistentemente. Sólo entonces vendrá un cambio verdadero. Si sólo movemos la cabeza en señal de afirmación, si sólo decimos que sí, no nos servirá de nada. Eso no te hará un superhombre o un Yogi.

El Yoga sólo puede ser practicado por aquellos que lo desean mucho y que están listos para aniquilar el pequeño ego y sus demandas. No hay medias tintas en el sendero espiritual. La rígida disciplina de los sentidos y de la mente, Tapas riguroso y meditación constante son necesarios para lograr la realización de Dios. Las fuerzas hostiles están siempre listas para abrumarte, si no estás vigilante, si les permites lo más mínimo. El Yoga no puede practicarse si te agarras a tu viejo y pequeño ser, malos hábitos pasados, o a tu auto arrogante y baja naturaleza.

No puedes llevar una doble vida al mismo tiempo. La vida pura y divina, la vida del Yoga, no puede coexistir con la vida mundana de pasión e ignorancia. La vida Divina no puede adaptarse a tus propios y pequeños niveles. Tienes que elevarte sobre el pequeño nivel humano, a un plano más elevado de conciencia Divina. No puedes pedir libertad para tu pequeña mente y tu pequeño ego si quieres volverte un Yogi. No deberías afirmar tus pro-

pios pensamientos, juicios, deseos e impulsos. La naturaleza inferior con su corte: arrogancia, ignorancia, y turbulencia, se interpone en el camino que permite el descenso de la Luz divina.

Vuélvete un aspirante sincero y verdadero en el sendero del Yoga. Mata esta naturaleza inferior desarrollando la naturaleza divina. Elevate alto. Prepárate para el descenso de la Luz divina. Purifícate y vuélvete un Yogi dinámico.

¡ Que las bendiciones de los grandes Yogis descendan sobre ti!

19. Manorajya

Manorajya es construir castillos en el aire. Es una trampa de la mente. ¡Contempla esta maravilla! El aspirante está meditando en una solitaria cueva de los Himalayas. Mientras está en la cueva hace proyectos: "Después de terminar mi meditación, iré a San Francisco y a Nueva York y daré conferencias. Tendré que abrir un centro de actividad espiritual en Colombia. Tengo que hacer algo nuevo para el mundo. Algo que no haya hecho nadie hasta ahora." Esto es ambición, imaginación egoísta. Es un gran obstáculo, que no permitirá que la mente descansa ni un solo momento. Una y otra vez se representa el mismo plan, la misma especulación.

El aspirante pensará que está teniendo una profunda meditación, pero si observa cuidadosamente su mente por la introspección y el auto análisis, se dará cuenta de que está construyendo castillos en el aire.

Un Manorajya desaparecerá para que surja otro en un abrir y cerrar de ojos. Será un pequeño Samkalpa o rizo en el lago de la mente, pero ganará una fuerza enorme en pocos minutos, repitiendo el pensamiento. El poder de la imaginación es tremendo. Maya nos engaña a través de este poder. La imaginación engrasa la mente. Es como el almizcle o un cierto remedio ayurvédico (Siddha-Makaradhvaja) que renueva y vivifica la mente moribunda. El poder de la imaginación no dejará que la mente esté quieta ni por un segundo. Igual que los enjambres de moscas llegan en una corriente continua, así también las corrientes de Manorajya llegarán sin cesar. Vichara, discriminación, plegaria, lapa, meditación, Satsanga, ayuno, Pranayama controlan la velocidad de la mente y la calman. Un hombre joven y ambicioso es inadecuado para permanecer en una cueva solitaria. Aquel que ha practicado servicio desinteresado en el mundo durante algunos años y ha meditado largo tiempo en habitaciones solitarias, puede vivir en una cueva. Sólo un hombre tal puede disfrutar verdaderamente de la soledad de los retiros himaláyicos.

Si permaneces en constante contemplación del significado de la frase: "AHAM BRAHMA ASMI" o "TAT TVAM ASÍ" por el proceso del Japa continuo, todos los Vishayas desaparecerán. Pero debido a la fuerza de los Samskaras, Manorajya continuará. El sueño intervendrá también. Si estás alerta y si por los esfuerzos constantes, vigilas Svarupa Chintana (la meditación sobre Brahman) vencerás estos dos obstáculos. Brahmaraka Vritti y Brahma Jnana descenderán a su debido tiempo. Ajnana desaparecerá. Quedarás establecido en el estado de Sahaja Paramananda. Todos los Karmas acumulados (Sanchita Karmas) arderán en el fuego de la sabiduría.

20. Memoria

Cuando te sientas a meditar, los pensamientos de tus amigos y el trabajo de la oficina, las conversaciones que tuvieron lugar la tarde anterior con amigos y familiares, perturban tu mente y te distraen. Tendrás que retirar la mente una y otra vez de estos pensamientos mundanos y tratar de fijarla continuamente sobre tu Lakshya o centro. Deberás ignorar los pensamientos mundanos, ser indiferente. No les des la bienvenida, no te identifiques con ellos. Di para ti mismo: "No quiero estos pensamientos, no tengo nada que hacer con ellos." Poco a poco desaparecerán.

Puedes estar viviendo en una cueva solitaria de los Himalayas, practicando meditación, pero si permites que la memoria de tus pasadas experiencias permanezca en tu mente, en realidad estarás viviendo en el mundo, aunque tu morada esté en los solitarios retiros de los Himalayas. Además no llevarás la vida divina que deberías llevar, sino una vida mundana subjetiva. El pensamiento es la verdadera acción.

Cuando asciendas la escalera del Yoga, cuando camines por el sendero espiritual, no mires atrás, no recuerdes tus pasadas experiencias; mata todas tus memorias. Construye sólidamente en tu ser el pensamiento de: "Yo soy Brahman".

Fortalécelo, piensa una y otra vez en él. Mantenlo constantemente en tu mente por la meditación regular. Un solo pensamiento de tu experiencia pasada dará nueva vida a tus imágenes mentales, las rejuvenecerá, las fortalecerá y te echará abajo. Te será difícil volver a subir.

Si los recuerdos de las cosas pasadas vuelven constantemente, las antiguas imágenes mentales se fortalecerán, se expresarán con fuerza incrementada. Actuarán en masa o en grupos y te atacarán con vehemencia. Así, pues, no mires hacia atrás. Destruye la memoria de las experiencias pasadas recordando a Dios.

Concéntrate sólo en el presente. No mires ni al pasado, ni al futuro. Sólo entonces serás feliz. Estarás libre de cuidados, preocupaciones y ansiedades. Tendrás larga vida. Destruye los Samkalpas por el esfuerzo constante. Medita incesantemente sobre Satchidananda Brahman y alcanza la Morada Suprema ¡Qué puedas prosperar gloriosamente! ¡Que puedas vivir bañado en el océano de bienaventuranza de Brahman en estado de iluminación!

Ejercita Vichara y Viveka en tus intentos. No pienses ni en el pasado, ni en el futuro. Los días pasados de la adolescencia, tus días de escuela, son sólo sueños cuando estás en los cuarenta. Toda la vida es un largo sueño. Ahora para ti el pasado es un sueño. Más tarde también lo será el futuro. Tendrás que tratar sólo con el presente. Tendrás que cortar las dos alas del pájaro de la mente, que representan el pasado y el futuro. Pero él revoloteará alrededor del presente. Aleja todas las impresiones externas. Reprime las modificaciones mentales. Concéntrate. Vence la multitud de ideas que resultan de las impresiones. Dale entonces un buen alimento a tu mente: algunos pensamientos sublimes del Gita, del Avadhoota Gita, sobre el significado de OM, reflexiona sobre ello. Después de algún tiempo el engañoso presente desaparecerá también. La mente se volverá perfectamente serena y tranquila. El conocimiento más alto del Ser descenderá en tu mente pura. Descansarás en Brahman, el Adhishthana, la fuente, el soporte, la base y telón de fondo de todo. Lograrás Jnananishtha o Svarupasthiti (estado de Sat-Chid-Ananda).

21. Charla mental

A menudo, durante la meditación, charlarás mentalmente con alguien. Corta este mal hábito. Mantén una cuidadosa vigilancia sobre la mente.

22. Moha

Aquí tenemos otro gran obstáculo que perturbó al mismo Shankara. Tuvo que asistir a su madre enferma y en sus ritos funerarios (aun cuando él era un Sanyassin). Un gran sabio, Pattinatu Swami, del sur de la India, cantó al morir su madre: "Al principio había fuego en el Tripura Samhara. Luego hubo fuego en Lanka a causa de Hanuman. Ahora la muerte de mi madre amada ha hecho arder el fuego en mis entrañas y en mi corazón. Déjame prender fuego al cuerpo de mi madre." Moha es amor desordenado por nuestro propio cuerpo, mujer, hijos, padre, madre, hermanos y propiedades.

Moha, igual que la avaricia, toma muchas formas sutiles. La mente se apega a una forma y un nombre y luego a otra. Si se desapega de una, se apega a otras.

Contempla el Moha de los monos. Si el monito recién nacido muere, la madre-mono llevará con ella el esqueleto muerto durante dos o tres semanas. ¡Tal es el poder de Moha! ¡Misteriosa es la Maya! Si el padre recibe un telegrama diciendo que su único hijo ha muerto, le dará un shock y se desvanecerá. Algunas veces hasta se muere. Tal es el poder de Moha. Este mundo se mueve por Moha. Es por Moha que estamos atados a la rueda del Samsara. Por ello sentimos dolor, nos apegamos. Moha es una clase de licor poderoso que embriaga en un abrir y cerrar de ojos. Aun los renunciantes desarrollan Moha por sus Ashrams y sus discípulos. Moha debería erradicarse por medio de Viveka, Vairagya, Vichara, Atma-Chintana, devoción, reclusión, estudio de la literatura Vedántica, etc. Moha puede ser quitado del todo por la renunciación y la Autorrealización.

Nunca lloraste cuando millones de personas murieron en la última guerra. Pero lloras amargamente cuando muere tu esposa. ¿Por qué? Porque tienes Moha por ella. Moha crea la idea de "lo mío". Por eso dices: "mi mujer, mi hijo, mi caballo, mi casa." Esto es esclavitud. Es muerte. Moha crea un amor desordenado por los objetos sensorios, produce ilusión y un intelecto pervertido. Por la fuerza de Moha confundes este sucio cuerpo irreal, por el puro Atman real; tomas el mundo irreal por una realidad sólida. Estas son las funciones de Moha. Moha es un arma potente de Maya.

23. Obstáculos en el yoga (Según el Raja Yoga de Patanjali)

Los obstáculos son éstos: Enfermedad, torpeza, duda, descuido, pereza, indolencia, mente mundana, sensualidad, noción errónea o ilusión, perder el punto, inestabilidad, son fuentes de distracción para la mente.

Las enfermedades surgen por la perturbación del equilibrio de los tres humores: viento, bilis y flema. Si hay más flema, el cuerpo se vuelve pesado. No puedes sentarte por mucho tiempo en el Asana. Si hay más lamas en la mente te vuelves perezoso. Las enfer-

medades pueden deberse a la irregularidad en tomar las comidas, alimento malsano, vigili­as prolongadas, pérdida de energía seminal, control de la orina y las heces. Se puede hacer desaparecer la enfermedad por la práctica del Asana, Pranayama y ejercicios físicos, la medita­ción, la dieta adecuada, ayuno, purgantes, enema, baños, tratamiento solar, suficiente des­canso, etc. Primero diagnostica el caso y encuentra la causa de la enfermedad, luego busca un remedio o consulta un médico.

En el caso de pereza mental (Styana), uno se encuentra incapaz de toda práctica debido a la inexperiencia y a la falta de Samskaras de vidas previas. Es una indisposición de la mente para trabajar. La torpeza, la pereza, etc., pueden ser erradicadas por Pranayama, Asana y hábitos activos.

La duda trae indecisión. El aspirante es incapaz de avanzar en el sendero del Yoga. Dudará de todo lo que se dice en los Yoga Shastras. Esto se puede hacer desaparecer por el conocimiento adecuado, Viveka, Vichara, el estudio de las Escrituras y Satsanga con los Mahatmas.

Avirati es esa tendencia de la mente que anhela incesante y profundamente una u otra clase de diversiones sensorias por causa del apego. Esto se destruye por Vairagya, con­templando las imperfecciones de los objetos y la vida mundana, como la impermanencia, enfermedades, muerte, vejez, miserias, etc., y por el Satsanga constante con los Mahatmas y el estudio de los libros sobre Vairagya.

Bhranti-Darshana es confundir un estado indeseable como el más deseable de todos, debido a la ilusión. Perder el punto es errar lejos del sendero correcto, lejos del Samadhi y caer en las garras de los Siddhis. La noción errónea se quita por el Satsanga con los Yogis. Perder el punto y la inestabilidad se quitan, desarrollando más Vairagya y practi­cando constante e intensa Sadhana en reclusión. Inestabilidad es la debilidad de la mente que no permite al Yogi permanecer en el estado de Samadhi, aun cuando lo haya logrado des­pués de mucha dificultad. Maya es poderosa. Pero estos obstáculos no llegan a quienes prac­tican Japa de OM tal como se describe en el Sutra 28 del segundo capítulo.

Cuando se presenten ligeras dificultades no detengas la práctica. Encuentra medios adecuados para remover los obstáculos. Esfuérate hasta que logres el más alto Asamprajnata Samadhi. El éxito tiene que llegar, sin duda, a quien es sincero y constante en el Sadhana.

24. Otros obstáculos

Si puedes abandonar las charlas vanas, la murmuración y la curiosidad por escuchar rumores y noticias de otros y si no te metes en los asuntos de los demás, tendrás mucho tiem­po para la meditación. Haz que la mente se calme durante la meditación. Si tratan de entrar pensamientos mundanos, deséchalos. Ten una firme devoción por la verdad. Sé animoso. Incrementa los materiales Sáttvicos en ti. Puedes disfrutar de la bienaventuranza eterna.

Los ambientes no son malos, tu mente es mala.-No está debidamente disciplinada. Emprende la guerra contra esta terrible mente. No te quejes de los malos ambientes, quéja­te primero de tu mente. Entrénala. Si practicas concentración en medio de ambientes desfa­vorables, te harás fuerte, desarrollarás tu fuerza de voluntad rápidamente y te volverás una personalidad dinámica. Ve el bien en todas partes y transmuta el mal en bien. Esto es ver­dadero Yoga. Este es el verdadero trabajo del Yogi.

El desperdicio de energía, las corrientes ocultas de Vasanas, falta de control de los sentidos, flojedad en el Sadhana, disminución del desapasionamiento, falta de una aspiración intensa, irregularidad en el Sadhana son los diversos obstáculos en el sendero de la concentración.

25. Prejuicios, intolerancia y fanatismo

El prejuicio es desagrado irrazonable por algo o alguien. Endurece el cerebro de tal modo que no puede comprender las cosas en su verdadera luz. No permite soportar las diferencias de opinión honestas. Esto es intolerancia. La intolerancia religiosa y el prejuicio son grandes obstáculos para la realización de Dios. Algunos Pandits Sánscritos Ortodoxos piensan firmemente que sólo la gente que sepa sánscrito alcanzará la realización de Dios. Piensan que los Sannyasins que saben inglés son bárbaros y no pueden alcanzar la realización de Dios. ¡ Contemplad qué tontería la de estos fanáticos! ¡ Sectarios incorregibles, de mente estrecha y corazón mezquino ¡ Si uno tiene prejuicio contra la Biblia y el Corán, no podrá comprender las verdades de estos libros. Su cerebro se ha endurecido, se ha petrificado. Un hombre puede realizarse por el estudio y la práctica de los principios que se señalan en el Corán, la Biblia, el Zend Avesta o los libros Pali del Señor Buda.

Los aspirantes deberían tratar de quitarse el prejuicio, de cualquier clase que sea. Sólo entonces podrán ver la verdad en todas partes. La Verdad no es monopolio de los Pandits de Benares o de los Vairagis de Ayodhya. La Verdad, Rama, Krishna, Jesús son propiedad común de todos.

Los sectarios y la gente fanática se confinan a sí mismos en un pequeño círculo. No tienen un gran corazón, no pueden ver lo que hay de bueno en otros, debido a su visión falseada. Piensan que sólo sus principios y doctrinas son los buenos y tratan a los demás con desdén. Piensan que su culto es superior al de los demás y que sólo su Acharya es un hombre de realización. Siempre pelean con otros. No hay ningún mal en alabar al propio Guru y aferrarse a sus principios y enseñanzas, pero también deberíamos respetar las enseñanzas de los otros profetas y santos. Sólo entonces el sentimiento del amor y la hermandad universal se manifestarán. Esto nos conducirá eventualmente a la realización de Dios o Atman en todos los seres. El prejuicio, la intolerancia, el fanatismo y sectarismo, deberían ser completamente erradicados. El prejuicio y la intolerancia son formas de odio.

26. Rajas y Tamas

Rajas y Tamas tratan de obstruir la meditación. La mente que estaba calmada, debido a la preponderancia de Sattva durante la meditación, comienza a perturbarse cuando entra en ella Rajas. Los Samkalpas (imaginaciones) aumentan en número; la inquietud crece. Los pensamientos de acción se manifiestan. Surgen los planes y proyectos. Descansa un poco. Luego practica lapa. Ora y medita. Toma un ligero paseo.

27. *Samkalpas*

Libérate de los vanos pensamientos de la mente, de los diversos e inútiles Samkalpas. Realiza una incesante indagación sobre el Atman. Fíjate bien en la palabra "incesante". Es importante. Sólo entonces descenderá el conocimiento espiritual. El Jnana-Surya (el sol del conocimiento) se elevará en el firmamento de Chidakasa (espacio del conocimiento).

28. *Tamas o inercia*

Solamente una minoría microscópica es adecuada para meditar por tiempo completo. Solamente las personas como Sadasiva Brahman y Sri Sankara pueden pasar todo el tiempo en meditación. Muchos Sadhus que han tomado el sendero de la renunciación (Nivritti Marga) se han vuelto completamente Tamásicos. Tamas es confundido con Sattva, lo cual es un gran error. Se puede evolucionar perfectamente practicando Karma Yoga en el mundo, si uno conoce cómo gastar su tiempo provechosamente. Un jefe de familia debería buscar el consejo de los Sannyasins y Mahatmas de vez en cuando, llevar una rutina diaria y adherirse a ella estrictamente en medio de las actividades mundanas. Rajas puede ser convertido en Sattva. Pero es imposible que de repente Tamas se convierta en Sattva. Tamas debe transformarse primero en Rajas. Los jóvenes Sadhus que toman el Nivritti Marga no se aferran a la rutina. No escuchan las palabras de los mayores. No obedecen las órdenes del Guru. Quieren una independencia absoluta desde el comienzo. Llevan una vida desordenada. No hay ningún control, hacen lo que les viene en gana. No saben cómo regular la energía ni cómo trazarse un programa diario.

Vagan inútilmente de un lugar a otro. Se vuelven Tamásicos en seis meses. Se sientan media hora en algún Asana y se imaginan que son almas realizadas. Si un aspirante que ha tomado el sendero de la renunciación se da cuenta que no está evolucionando, que no está mejorando en su meditación y que está cayendo en un estado Tamásico, debería emprender alguna clase de servicio por algunos años y trabajar vigorosamente. Debería combinar el trabajo con la meditación. Esto es sabiduría, esto es prudencia, es sagacidad. Luego puede retirarse en reclusión. Uno debe utilizar su sentido común durante todo el Sadhana. Es muy difícil salir de un estado Tamásico. El Sadhaka debe ser muy cauteloso. Cuando Tamas trate de vencerlo debe hacer inmediatamente algún trabajo brusco. Puede correr al aire libre, o bien, utilizar cualquier otro medio que lo libere de ese estado.

29. *Tres obstáculos*

Cuando los jóvenes aspirantes se retiran a la soledad absoluta y al silencio tendrán que hacer frente valerosamente a tres obstáculos: la "construcción de castillos en el aire", la depresión y la aversión por los jefes de familia, hombres y mujeres. Se vuelven misántropos. Deberían mantener pensamientos animosos. Observar la mente a menudo y radiar amor puro para todos. Si un método no te ayuda a mantener tu Brahmacharya, deberías recurrir a varias Sadhanas combinadas como la oración, meditación. Pranayama, Satsanga, dieta

Sáttvica, soledad, Vichara, Shirshana, Sarvangasana, Uddiyana Bhanda, Nauli, Asvini Mudra, Yoga Mudra. etc. Sólo entonces tendrás éxito.

30. Trishna Vasana

El deseo o Trishna (sed por los objetos) es el enemigo de la paz. No puede haber ni un poco de felicidad para el hombre sediento de placeres sensuales. Cuando esta sed muere, el hombre disfruta de paz. Sólo entonces puede meditar y descansar en su propio ser.

Los Vasanas son muy poderosos. Los sentidos y la mente, turbulentos e impetuosos. Una y otra vez debemos emprender la batalla y ganarla. Es debido a esto que el sendero espiritual es comparado con el filo de la navaja en el Kathopanishad. Para un hombre de fuerte determinación y voluntad de acero no hay dificultad ni en un sendero como éste. La fuerza viene de dentro, a cada paso.

El esfuerzo constante es necesario si quieres realizar a Dios. Los Vasanas, los deseos y Trishnas (anhelos) son viejos Samskaras mundanos que obstaculizan el sendero. Hay que pelear la batalla interna una y otra vez.

31. Vikshepa

Vikshepa es oscilación o inquietud de la mente. Es un viejo hábito mental. Es distracción de la mente. Casi todos los Sadhakas se quejan de este problema. La mente nunca permanece fija en un punto por largo tiempo. Salta de aquí para allá como un mono. Está siempre inquieta. Esto se debe a la fuerza de Rajas. Siempre que Sri Jayadayal Goenka venía a verme, me hacía estas dos preguntas: "Swamiji. ¿Cuál es el remedio para controlar el sueño? ¿Cómo vencer Vikshepa? Deme un método fácil y efectivo." Mi contestación era: "Come alimento ligero por la noche. Haz Shirshasana y Pranayama." El sueño puede ser conquistado. Trataka, Upasana, Pranayama y Yoga harán desaparecer Vikshepa. Es mejor tomar un método combinado. Será más efectivo.

Según Patanjali, la enfermedad, la inactividad mental, la duda, la indiferencia, la pereza y la tendencia a ir tras los objetos sensorios, la falsa percepción, el no poder concentrarse y el no poder permanecer concentrado cuando esto se logra, debido a la inquietud, son los principales obstáculos. El prescribe el Pranayama para destruir Rajas que causa la inquietud y para lograr una mente fija.

Si quitas la oscilación de la mente tendrás fijeza mental o Ekagrata. La cual es desconocida para la mayoría de la gente. Max Muller escribió: "Ekagrata es imposible para nosotros, los occidentales, cuando nuestras mentes están dispersas en varias direcciones, por los periódicos, telegramas, comunicaciones, etc." Ekagrata es una condición indispensable en todas las religiones o especulaciones filosóficas y en la meditación profunda.

En el Gita, el Señor Krishna prescribe un Sadhana para ir Vikshepa: "*Tan pronto como la mente vagabunda e inconstante se aleje, conminándola, se debe traer bajo el control del ser. Abandonando completamente todos los deseos nacidos de la fantasía, por el dominio de la mente, que impide que los sentidos se dirijan a todas partes, poco a poco se*

debe lograr la quietud por medio de la razón controlada por la estabilidad; habiendo hecho que la mente more en el Ser, no se la debe dejar pensar en otra cosa." Capítulo VI-24, 25, 26.

Trataka es un método efectivo para destruir Vikshepa. Practica esto durante media hora sobre una imagen del Señor Krishna o sobre un punto negro en la pared. Al principio hazlo por dos minutos, luego aumenta gradualmente el período. Cierra los Ojos cuando broten las lágrimas. Mira firmemente al objeto sin parpadear. No presiones los ojos. Mira suavemente. Hay estudiantes que pueden practicar Trataka por dos o tres horas. Para mayor detalle leed mi libro Kundalini Yoga.

Un aspirante débil, aunque pueda ser fuerte en concentración, es vencido por la indolencia. Pero un aspirante fuerte, si es débil en concentración, es vencido por Vikshepa o inquietud mental. Concentración y energía deben estar equilibradas.

32. Vishayasakti

Vishayasakti es deseo intenso, o apego, por los placeres sensoriales y los objetos sensorios. Este es el mayor de todos los obstáculos. La mente rehúsa abandonar completamente los placeres sensoriales. Por la fuerza de Vairagya y la meditación, los deseos quedan suprimidos por algún tiempo. De repente la mente piensa en los placeres sensoriales, por la fuerza del hábito y la memoria; surge la perturbación mental. La concentración disminuye. La mente se mueve externamente hacia los objetos sensorios. En el Gita encontraras:

"Oh hijo de Kunti, los sentidos excitados: aun los de un hombre sabio, aunque esté luchando, fuerzan a la mente a ir por el mal camino. Como el viento lleva al barco fuera de su ruta, así, se pierde la conciencia cuando la mente es llevada por los sentidos intranquilos." Capítulo 11-60, 67.

"Los objetos de los sentidos se desprenden de aquel que mora en el cuerpo, pero no el deseo por ellos; aquel que ve al Ser Supremo se libera hasta de este deseo." Capítulo 11-59.

Algunos deseos se ocultan en los rincones de la mente. Igual que la basura amontonada en los rincones de la habitación sale cuando barres, así también por medio de las prácticas Yógicas estos viejos deseos salen a la superficie de la mente con fuerza redoblada. El Sadhaka debe ser muy cuidadoso. Debe cortar los deseos de raíz desarrollando su Vairagya, Viveka e incrementando el período de lapa y meditación. Debe observar Akhanda Mouna y practicar vigorosa meditación y Pranayama. Debe vivir a leche y frutas durante cuarenta días. Debe observar ayuno en Ekadasí. Debería abandonar el mezclarse con los demás. Nunca debería salir de su habitación. Debería sumergirse profundamente en el Sadhana. Kashaya significa los Vasanas ocultos. Esto cae en la categoría de Vishayasakti. Las ambiciones mundanas de todas clases se pueden incluir en este concepto. La ambición vuelve muy intranquila la mente. El hombre debería tener sólo una ambición: lograr la auto-realización.

1. *La ambición y el deseo*

Siempre que los deseos te den problemas, trata de lograr Vairagya mirando los defectos de una vida sensual. Cultiva desapasionamiento o indiferencia por los placeres sensuales. Piensa que todo goce produce dolor y otros problemas y que todo es perecedero. Retira la mente una y otra vez de los objetos y fijala en el Ser Inmortal o en la imagen del Señor. Cuando la mente alcanza un estado de ecuanimidad, cuando está libre de distracciones y Laya, no la perturbes.

Los objetos que se ambicionan, los deseos y diversos pensamientos perturbadores son otros obstáculos. Destruye los deseos por medio de Vichara, el control de los Indriyas, Valragya, Viveka y Brahmacharya. No hagas planes. No imagines. No trates de llevarlos a cabo. Sé indiferente. Aniquila la emoción. No estés apegado a los deseos. Los deseos son impotentes cuando no hay emoción ni apego. Disminuyen y mueren. Encuentra las causas de los pensamientos perturbadores y quítalas una por una. Observa la mente con detenimiento. Mora en soledad. No te mezcles. Sé paciente, optimista y ten coraje. Si encuentras gran interés y felicidad en la meditación, si estás progresando, detén el estudio también por algún tiempo. El estudio también es un Vishaya. Dios no está en los libros. A El sólo se le puede alcanzar por la meditación constante. La erudición es para obtener la consideración de la sociedad. Evita la pedantería. Algunas veces la mente se siente cansada. Entonces, descansa completamente. No fuerces la mente. Da un pequeño paseo por la orilla del mar o por las riberas del Ganges, o cualquier otro bonito lugar. Canta OM. Siente OM. Murmura OM. Reduce el período de meditación durante un par de días. Usa tu fuerte sentido común y escucha a menudo la voz interior. Observa los estados de tu mente. Las dos corrientes, Harsha y Shoka, se están moviendo en la mente. Cuando te sientas deprimido sal a dar un largo paseo. Cierra los libros. Piensa pensamientos sublimes. Siente que eres todo alegría. Recuerda que todo esto es Dharma, ley superior que rige todos los atributos exteriores (Upadhis), y que no pertenece a la cosa en sí o Atman. Pasarán rápidamente.

2. *Orgullo moral y espiritual*

Tan pronto como un aspirante logra algunas experiencias espirituales o Siddhis, se infla de vanidad y orgullo. Piensa demasiado en él mismo. Se separa de los demás. Los trata con desdén. Si alguien tiene cualidades morales como espíritu de servicio, abnegación, o Brahmacharya, él dirá: "Yo soy un Akhanda-Brahmachari desde hace doce años. ¿Quién es tan puro como yo? He vivido durante cuatro años de hojas y hierbas. He servido en un Ashram durante diez años. Nadie puede servir como yo." Igual que la gente mundana se llena de orgullo por su riqueza, así también los Sadhus y los aspirantes se envanece por sus cualidades morales. Esta clase de orgullo es también un serio obstáculo en el sendero de la realización de Dios. Tiene que ser erradicado completamente. Por tanto tiempo como un hombre se vanaglorie de sí mismo, continuará siendo el mismo pequeño Jiva de siempre. No puede tener la Divinidad.

3. *Hipocresía religiosa (Dambha)*

Hay tantas modas entre los Sadhus, como las hay entre la gente mundana. La hipocresía prevalece entre unos y otros. Pretenden ser lo que no son en realidad. Se hacen pasar por grandes Mahatmas y Siddha-Purushas cuando no saben siquiera el alfabeto del Yoga y la espiritualidad. Ponen su "cara de los domingos" como hacen algunos misioneros cristianos los días de fiesta. Esto es un Vritti peligroso.

Se vanaglorian demasiado de sí mismos. Hacen daño dondequiera que van. Practican la hipocresía para obtener respeto, honores, buena comida, vestido y para engañar a los crédulos. No hay mayor crimen que comerciar en religión. Esto es un pecado capital. Los jefes de familia pueden ser excusados, pero no podemos excusar a los Sadhus y aspirantes que están recorriendo el sendero espiritual y que han renunciado a todo para la realización de Dios. La hipocresía religiosa es más peligrosa que la hipocresía de la gente mundana. Es necesario un tratamiento drástico para erradicarla. Un hipócrita religioso está muy lejos de Dios. No puede soñar con la realización de Dios. Ostentosos Tilakas, pinturas elaboradas sobre la frente, llevar demasiados rosarios (Malas) de Tulsi o Rudrasksha sobre el cuello, los brazos, antebrazos y oídos, son algunos de los signos externos de la hipocresía religiosa.

4. *Nombre y fama (Kirti y Pratishtha)*

Se puede renunciar aún a la mujer, a los hijos, a las propiedades, pero es difícil renunciar al nombre y la fama. Este es un gran obstáculo en el sendero de la realización de Dios. Esto puede traer una caída al final. No permite al aspirante marchar derecho por el sendero. Se vuelve un esclavo del respeto y del honor. Tan pronto como el aspirante logra alguna pureza y progreso moral, la gente ignorante va a él y le rinde homenaje. El aspirante se hincha de orgullo. Piensa entonces que es un gran Mahatma. Eventualmente se vuelve esclavo de sus admiradores. No puede darse cuenta de su lenta caída. En el momento que se mezcla libremente con jefes de familia pierde lo poco que había ganado en ocho o diez años. No puede influenciar a nadie. Sus admiradores le abandonan porque no encuentran consuelo ni sienten ninguna influencia en su compañía.

La gente se imagina que el Mahatma ha logrado Siddhis (poderes) y que por su gracia pueden obtener riquezas, hijos y eliminar la causa de las enfermedades. Siempre se acercan a algún Sadhu por diversos motivos. El aspirante, por las malas asociaciones, pierde su Vairagya y su Viveka. El apego y los deseos surgen ahora en su mente. Por eso un aspirante debería ocultarse siempre. Nadie debería saber qué clase de Sadhana está siguiendo. Nunca debería intentar exhibir ningún Siddhi. Debería pasar por un hombre completamente ordinario. No debería aceptar ningún regalo caro de una persona mundana. Será afectado por los malos pensamientos de aquellos que le ofrecen presentes. Nunca debería pensar que es superior a nadie. Debería tratar siempre a los demás con respeto, nunca con desdén. Sólo entonces el respeto vendrá por sí mismo. Debe tratar el respeto, el honor, el nombre y la fama como si fueran estiércol o veneno. Debería llevar el deshonor y la falta de respeto como si fueran un collar de oro. Sólo entonces alcanzará la meta con seguridad.

Construir Ashrams y hacer discípulos llevará consigo la caída del aspirante.

También esto es un obstáculo en el sendero de la realización de Dios. El aspirante se vuelve como un jefe de familia. Desarrolla egoísmo institucional. Se apega al Ashram y a los discípulos. Tiene los mismos cuidados, preocupaciones y ansiedades al tratar de mantener el Ashram, la revista y alimentar a los discípulos. Desarrolla una mentalidad esclava y una voluntad débil. El pensamiento de su Ashram ocupa su mente en el momento de morir. Algunos Ashrams son muy bien dirigidos por "la cabeza espiritual" de la institución, mientras vive, pero después de su muerte, los discípulos que son de mentalidad estrecha, luchan entre sí. El caso se lleva a los tribunales. El Ashram se vuelve un centro de luchas de allí en adelante. Los propietarios del Ashram tienen que adular a los donantes y tienen que pedir fondos muy a menudo. ¿Cómo puede haber pensamientos de Dios en sus mentes, cuando las tienen fijadas en recoger dinero y desarrollar el Ashram? Aquellos que han comenzado el Ashram pueden decir entonces: "Estamos haciendo bien a las gentes de diversas maneras. Tenemos clases religiosas diariamente. Alimentamos a los pobres. Entrenamos estudiantes religiosos."

Es completamente cierto que un Ashram dirigido por un Yogi desinteresado y dinámico, un verdadero Jivanmukta, es un centro dinámico de espiritualidad. Es un núcleo para la elevación espiritual de miles de personas. Tales centros son necesarios en todo el mundo. Esos Ashrams pueden hacer un inmenso bien espiritual al país. Pero tales Ashrams ideales, con jefes espirituales ideales que los gobiernan, son muy raros.

Los fundadores del Ashram, con el tiempo, se vuelven inconscientemente esclavos de la adoración y Puja. Maya trabaja de diversas formas. Están muy ansiosos de que la gente beba su Charamamrita. ¿Cómo puede un hombre, que tiene el sentimiento de que debe ser adorado como un Avatara, servir a la gente? Por otra parte hay discípulos de mente estrecha que luchan entre ellos por cosas sin importancia y perturban la atmósfera pacífica del Ashram. ¿Dónde está entonces la paz del Ashram? ¿Cómo pueden los visitantes disfrutar allí de la paz?

Los fundadores del Ashram deberían vivir sólo de la limosna diaria del exterior. Deberían llevar una vida de abnegación, de simplicidad ideal, como la que tuvo Kalikamlwala de Rishikesh que llevaba un cántaro de agua sobre su cabeza para el Ashram y vivía de la limosna del exterior. Sólo entonces pueden hacer verdadero bien a la gente. Los fundadores del Ashram nunca deberían pedir fondos a la gente. Causa un gran descrédito para aquellos que están caminando por el sendero de la realización de Dios. Es una forma de mendicidad respetable. Este hábito destruye la naturaleza sutil y sensitiva del intelecto y aquellos que piden limosnas frecuentemente no saben con exactitud lo que están haciendo, igual que los abogados y los que visitan las casas de mala fama pierden la facultad discriminatoria de discernir la verdad de la falsedad, la pureza de la impureza. La gente inteligente usa métodos inteligentes para recoger dinero. El ejemplo siguiente es un modo inteligente de mendicidad moderna. Un joven inteligente y educado sube al tren con una docena de tarjetas impresas y las distribuye a los pasajeros. En ellas está escrito: "Soy el nieto del Dewan de Mysore. Mi padre murió de repente. Mi madre tiene ochenta y cinco años. Tengo un hermano ciego y otro mudo. Les ruego que me ayuden con algún dinero." Esto es mendigar a la moderna. No tiende la mano, no dice una palabra, sino que distribuye tarjetas impresas. Va muy bien vestido. Después de esto, recoge el dinero y las tarjetas y se baja tranquilamente de ese compartimiento para entrar en otro.

La mendicidad destruye el poder del alma (Atma-Balam). Produce una errónea

impresión sobre las mentes de la gente. ¿Dónde está la libertad si uno mendiga? La gente ha perdido la fe en los fundadores del Ashram. Si algo nos viene por sí mismo sin que lo pidamos, podemos aceptarlo. Sólo así puedes hacer un trabajo independiente. Los jefes de familia que dirigen Ashrams pueden pedir fondos.

Es muy difícil conseguir buenos trabajadores para el Ashram. Entonces, ¿Por qué te preocupas por construir Ashrams, cuando no tienes ni dinero, ni trabajadores, ni una fuerza espiritual dinámica? Permanece tranquilo. Practica meditación. Evolucionas. Preocúpate de tus propios asuntos. Refórmate primero a ti mismo, ¿Cómo puedes ayudar a otros cuando tú andas a tientas en la oscuridad, cuando tu eres ciego? Ambos caeréis en el abismo y os romperéis la cabeza.

El poder, el nombre, la fama y la riqueza endurecen el ego. Fortalecen la personalidad. Renuncia, pues, a ellos si quieres alcanzar la Inmortalidad y la Paz Eterna.

Finalmente, quiero señalar que aunque no hemos logrado por el momento el tipo de Ashram de primera clase, existen, sin embargo, buenos Ashrams de segunda clase que están dirigidos por almas Sáttvicas y nobles, que hacen un gran servicio al país en formas diversas, haciendo aparecer obras filosóficas de gran valor y entrenando estudiantes en la práctica de la meditación y el Yoga. Realizan una obra desinteresada que merece ser elogiada. Es deber de la gente rica darles ayuda financiera y de todo tipo en forma espontánea. Que pueda Dios derramar sobre ellos fuerza espiritual interna para diseminar su mensaje de amor, servicio y paz. Mi homenaje silencioso y mis saluciones a esas almas raras, elevadas y desinteresadas.

5. Elementales (Bhuta-Ganas)

Algunas veces estos elementales aparecen durante la meditación. Son figuras extrañas, algunas con dientes largos, caras enormes, anchos vientres; otros tienen la cara en el vientre o sobre la cabeza. Son habitantes del Bhuta Loka. Son los sirvientes del Señor Siva. Tienen formas terribles. Sin embargo, no causan ningún daño. Simplemente aparecen en escena. Vienen a probar tu valor y tu coraje. No pueden hacer nada. No pueden resistir a un aspirante puro y moral. La repetición de OM los mantendrá a distancia. No tengas miedo. Un cobarde es absolutamente inadecuado para el sendero espiritual. Desarrolla coraje pensando siempre que eres el Atman. Niega y rehúsa la idea del cuerpo. Practica siempre Nididhyasana.

6. Visiones

Las visiones y las experiencias vienen y se van. No son en sí mismas el punto culminante del Sadhana. Aquel que le da demasiada importancia a estas pequeñas visiones no marcha fácilmente por el sendero. Abandona, pues, la idea de estas experiencias. La experiencia final, intuicional y directa, de lo Supremo, es la única verdadera.

Elévate sobre las visiones. La visión que tienes durante la meditación es un obstáculo en el sendero al Samadhi o la realización de Dios. Cuando las veas, la mente quedará fija en estas visiones en vez de hacerlo en Dios, al menos ese día. Evita esas visiones y el pensamiento de ellas. Sé indiferente. Sustitúyelas por pensamientos de Dios.

7. Siddhis

Hay nueve Siddhis, ocho Siddhis mayores y dieciocho menores. Los ocho Siddhis son: Anima o posibilidad de tomar una forma tan pequeña como un átomo; Mahima o posibilidad de tomar una forma enorme; Grima o posibilidad de tomar una forma extraordinariamente pesada; Laghirna o extremadamente ligera; Prapti o posibilidad de obtener cualquier cosa que desees; Prakamya o voluntad irresistible; Isitva o estado de Señor divino; Vasitva o control sobre todas las cosas. Riddhi significa abundancia, es inferior a los Siddhis.

No pienses demasiado en los poderes psíquicos. La clarividencia y la clariaudencia no merecen la pena que las tengamos cuando es mayor la posibilidad de tener paz e iluminación sin Siddhis que con Siddhis.

El deseo de poderes actuará como un soplo de viento que puede apagar la lámpara del Yoga tan cuidadosamente guardada. Cualquier relajación debida al descuido o los egoístas deseos por Siddhis apagará esta pequeña luz espiritual que el Yogi ha encendido después de muchas luchas y lanzará al estudiante al profundo abismo de la ignorancia. No podrá alcanzar de nuevo la altura original a la que había ascendido en el Yoga. Las tentaciones están siempre esperando vencer al estudiante descuidado. Las tentaciones de los mundos astral, mental y Gandharva son más poderosas que las tentaciones terrenas.

Diversos Siddhis psíquicos y otros poderes vienen al Yogi que ha controlado sus sentidos, Prana y mente. Actuarán como obstáculos. Seducen a los estudiantes del Yoga. Los Sadhakas tienen que ser muy cuidadosos. Deberían huir de ellos inmediatamente considerándolos como bagatelas o cosas sin valor.

Si practicas regularmente concentración y meditación, es seguro que lograrás algunos poderes psíquicos. No deberías usar esos poderes para propósitos bajos y egoístas, para ganancias materiales o de otra clase. Tendrías una caída. Serías castigado por la Madre Naturaleza. Acción y reacción son opuestas e iguales. Cada mala acción está obligada a causar una reacción. Te aconsejo firmemente que tengas cuidado. El poder, las mujeres, el dinero y la erudición actúan como poderosos tóxicos. El poseedor no sabe exactamente que está haciendo. Su intelecto se enturbia. Su comprensión se nubla. No serás tentado por estos poderes si estás establecido en Yama y autocontrol.

No hay nada que sea milagroso. Un hombre ordinario es completamente ignorante de las cosas superiores. Está sumido en el olvido y cerrado a todo conocimiento trascendental. Es por ello que llama milagros a los sucesos extraordinarios. Para el Yogi que comprende las cosas a la luz del Yoga, los milagros no son nada. Igual que un aldeano se sorprende cuando ve un avión o una película hablada por primera vez, así también el hombre de mundo se asombra cuando contempla un suceso extraordinario por primera vez.

8. Kashaya

Kashaya es la influencia sutil producida en la mente por el goce y dejada allí para que más tarde distraiga la mente del Samadhi. Esto es un obstáculo serio en la meditación. No permite al aspirante entrar en el Samadhi Nishtha. Induce la memoria sutil de los placeres disfrutados. Es un Vasana oculto. De los Samskaras se originan los Vasanas.

Samskara es la causa y Vasana el efecto. Es una clase de impureza de la mente (Mala).

Kashaya significa coloración. Raga, Dvesha y Moha son el Kashaya o coloración de la mente. El Vichara constante junto con Brahma-Bhavana es el único remedio potente para remediar esta enfermedad.

9. *Laya*

Despierta la mente torpe (Laya). Aunque hayas conquistado Laya y la distracción por la práctica repetida de Vairagya y Jnanabhyasa o Brahma-Chintana, la mente no entrará en un estado de perfecto equilibrio o serenidad. Permanecerá en un estado intermedio. Todavía no está libre de Raga o apego, que es la semilla de todas sus actividades relacionadas con los objetos externos. Aún existen pasiones escondidas y Vasanas o Kashayas ocultos. Tendrás que controlar la mente por la práctica de Vichara, la rigurosa meditación y el Samprajnata o Savikalpa Samadhi. Finalmente deberás descansar en el Asamprajnata Samadhi, Samadhi sin semilla o Nirbija Samadhi.

10. *Rasavada*

Rasavada es otra clase de experiencia. Es la bienaventuranza que viene del más bajo Savikalpa Samadhi. El Sadhaka que ha pasado por esta experiencia suprasensorial imagina que ha alcanzado el destino final y abandona su Sadhana. Igual que un hombre cava la tierra profundamente para encontrar el tesoro más precioso, no satisfecho con las pequeñas cosas que ha encontrado en la superficie de la tierra, así también un Sadhaka debería continuar su Sadhana hasta lograr la más alta meta de la vida (Bhuma). No debería estar nunca satisfecho con experiencias menores. Debería comparar sus experiencias con las más elevadas experiencias de los sabios, descritas en los Upanishads y ver si concuerdan o no. Debería continuar esforzándose hasta que alcance Jnana Bhumika, hasta que se vuelva Brahma-Varishtha. Debería luchar hasta que logre el sentimiento interno de aquel que ha realizado sus deseos (Apta-Kama) que es un sabio iluminado (Krita-Kritya, o Prapta-Prapya). "He logrado todos los deseos. He hecho todo. Conozco todo. No hay nada más por conocer. No hay nada más que obtener."

Este obstáculo (Rasavada) previene al Sadhaka de disfrutar la más elevada bienaventuranza del Nirvikalpa Samadhi. Vichara, discriminación, oración, Pranayama, más anhelo y esfuerzo en la meditación harán desaparecer este obstáculo.

11. *Tooshnimbhoota Avastha*

Algunas veces la mente permanece tranquila por algún tiempo. No encontrarás ni Raga ni Dvesha en ella. Este estado silencioso de la mente se conoce como Tooshnimbhoota Avastha. Ocurre en el estado Jagrat. El aspirante confunde esto por Samadhi, cuando sólo es un estado neutral de la mente. Esto es un obstáculo en el sendero de la realización de Dios. Debería vencer este estado mental por la introspección cuidadosa y la meditación pro-

funda. Un Sadhaka por medio de la experiencia y una penetración aguda puede darse cuenta de la naturaleza exacta de los diversos estados de la mente. Tiene que adoptar métodos efectivos para controlar estos estados. El simple estudio de los libros no le servirá de mucho. La experiencia y la práctica le harán mayor bien.

12. Stabdha Avastha

Stabdha Avastha es otra clase de estado mental. Es estupefacción que se debe al miedo o a la admiración. Es equivalente a Tooshnim Avastha. Es otro obstáculo. Cuando recibes noticias extraordinarias la mente se aturde por algún tiempo. Esto es Stabdha Avastha. Es un estado Jada. No hay una conciencia perfecta. La mente permanece como un leño de madera en un estado de inercia. Se vuelve inadecuada para la meditación activa. Cuando prevalecen estos estados hay pesadez de cuerpo. La mente es torpe. Falta el ánimo. El estudiante puede darse cuenta de estos estados por estos síntomas. Un Sadhaka inteligente que practique la meditación diariamente puede darse cuenta de los diferentes estados por los que pasa la mente. Al comienzo un principiante encuentra seca la meditación, pero un estudiante avanzado que sea inteligente y de entendimiento comprensivo para conocer la naturaleza de la mente, sus operaciones y las leyes del plano mental encontrará muy interesante la meditación. Cuanto más medita más controla la mente. Puede comprender la naturaleza de los Vrittis y diferenciar los estados mentales. Puede controlarlos. Se dará cuenta real de que está ganando fuerza espiritual y de que no puede ser tan fácilmente desviado por la mente.

13. Avyaktama

Cuando practiques Samadhi te asaltarán muchos obstáculos como: el sueño, la pereza, falta de continuidad, confusión, tentación, vanagloria, deseo por los placeres mundanos y el sentimiento de sequedad. Debes estar alerta. Mantenerte vigilante y circunspecto. Tendrás que pasar por estos impedimentos, paso a paso, por medio de esfuerzos pacientes y continuos. Tendrás que cruzar también el vacío. Lo que aparece ante ti como un vacío cuando todos los Vrittis han muerto no es en realidad un vacío. Esto es Avyaktam. Cruza también este vacío; que tratará de vencerte. En ese momento estarás solo. No tendrás nada que ver ni nada que oír. No habrá nadie que te anime. Tendrás que depender de ti mismo. En verdad que se necesita carácter en esta encrucijada crítica. Extrae coraje y fuerza del interior. El sabio Uddalaka también encontró mucha dificultad en cruzar este vacío.

Bendición

¡ Oh mi querido aspirante! Te envío Las corrientes de pensamiento de la Paz desde la atmósfera pacífica de los sagrados Himalayas, la morada de los Rishis.

Dios es la encarnación de la Paz (Shanti Svarupa). Los Srutis declaran con énfasis: "Ayam Arma Santah-Este Atman (Ser) es silencio." El deseo es el mayor enemigo de

la Paz. Causa diversas distracciones. No hay Paz para el que no tiene concentración. No puede haber felicidad para el que no tiene Paz. En la Paz Suprema todos los dolores, aflicciones, miserias y tribulaciones, desaparecen para siempre.

¡Querido hermano! ¡Hijo de la Inmortalidad! Esfuérzate. Sigue adelante sin volver la vista atrás. Olvida el pasado. Olvida el cuerpo y el mundo. Pero no olvides el centro. No olvides la fuente. Un futuro brillante te está esperando. Purifícate. Sirve. Ama. Da. Vive en OM. Siente siempre y en todo momento la Presencia Inmanente que todo lo penetra. Realiza el Ser. Descansa en el magnánimo Océano de la Paz, en el estupendo Mar de la Calma. Bebe el néctar de la Inmortalidad.

Que pueda la Presencia Interna ser tu centro, tu ideal y tu meta. Que la Alegría, la Bienaventuranza, la Inmortalidad, la Paz, la Gloria y el Esplendor moren en ti para siempre.

¡ Hijo del Néctar! He puesto delante de ti todos los obstáculos que se levantan en el camino de la realización de Dios y te he sugerido varios métodos eficaces para quitar estos obstáculos. Yérguete entonces como un valeroso soldado espiritual en el campo de batalla de la espiritualidad. Vuélvete un héroe espiritual de gran intrepidez y caballerosidad. Pasa los obstáculos sin temor, paso a paso, manifestando la gloria divina, el esplendor, la pureza y la santidad. Espera pacientemente los resultados con fe y una mente serena. No seas apresurado ni impetuoso. Deja que la regeneración y la renovación lleguen en su momento. Nunca desesperes. Ármate con el escudo de Vairagya y del discernimiento. Sostén el estandarte de la fe. Marcha audazmente, alegremente, con el canto de BHUM BHUM BHUM; OM OM OM; RAM RAM RAM; SHYAM SHYAM SHYAM. No te detengas hasta que hayas bebido el elixir de la inmortalidad para contento de tu corazón. No te detengas, querido Sadhaka, hasta que entres en los dominios inmortales donde brilla eternamente la luz del sol, donde la belleza no se marchita, donde el éxtasis no decae, de suprema bienaventuranza, alegría infinita, felicidad sin límites y paz inquebrantable. Este es tu destino final. Tu meta, el propósito más elevado de tu vida.

Reposa, amigo, en esta serenidad eterna. Adiós. Comparte esta panacea con todos tus hermanos. Elévalos. Esta noble y desinteresada tarea te está esperando ahora en el "gran plano". Lleva a cabo la Voluntad Divina y conviértete en un Buda de fama inmortal. ¡ Saluciones a ti!

Cuando una abeja se da cuenta de que sus patas se han atrapado en la miel, lame sus patas lentamente y luego se aleja alegremente. Del mismo modo, libérate de todo aquello que ata tu mente al cuerpo debido a Raga y Moha (apego y atracción) por medio de Vairagya (desapasionamiento) y la meditación. Huye alegremente de esta jaula de carne y hueso hacia la fuente, Brahman o el Absoluto.

No más palabras. Basta ya de discusiones y acalorados debates. Retírate a una habitación solitaria. Cierra los ojos. Medita profunda y silenciosamente. Siente su presencia. Repite su nombre OM con fervor, alegría y amor. Llena tu corazón con Prema (amor). Destruye los Samkalpas, pensamientos, caprichos, fantasías y deseos cuando se eleven en la superficie de tu mente. Interioriza la mente errante y fijala en el Señor. Entonces la meditación será profunda e intensa. No abras tus ojos. No te muevas de tu asiento. Sumérgete en El. Bucea profundamente dentro de los rincones de tu corazón. Zambúlete en el Atman luminoso. Bebe el néctar de la Inmortalidad. Disfruta del silencio. Te dejaré solo allí. ¡ Hijo del Néctar, regocíjate! ¡Paz, Paz! ¡Silencio! Gloria, Gloria!

Experiencias en la meditación

I. Diversas experiencias en la meditación

I

Al comienzo de la meditación aparecen en la frente luces de diversos colores: rojo, blanco, azul, verde, una mezcla de rojo y verde, etc. Son luces tanmátricas. Cada Tattva tiene su propio matiz. Prithvi Tattva tiene color amarillo. Apas Tattva, color blanco. Agni, color rojo. Vayu, color verde. Akasa, color azul. Las luces de colores son sólo debidas a estos Tattvas. Durante la meditación, algunas veces, un gran sol, una gran luna o resplandores aparecen en la frente. No le des importancia a estas apariciones. Evítalas. Trata de bucear profundamente en la fuente de estas luces.

También se te aparecerán Devas, Rishis o Nitya Siddhas. Recíbelos con honor. Reveréncialos. Escucha su consejo. Ellos aparecen delante de ti para ayudarte y darte ánimos. Al comienzo de la meditación y la concentración verás en el centro de la frente una luz como un resplandor. Esto durará medio minuto o poco más y luego desaparecerá. La luz resplandecerá desde arriba o desde los lados. A veces se podrá ver un sol de seis u ocho pulgadas de diámetro con o sin rayos. Verás la forma de tu Guru o tu Upasya Murty.

Cuando logres vislumbres del Ser, cuando veas la luz brillante, cuando obtengas algunas experiencias espirituales extraordinarias, no caigas en el terror. No abandones el Sadhana. No tomes esas cosas como si fueran fantasmas. Sé valiente. Marcha osadamente por el sendero.

II

¿Qué clase de sueños tienes? ¿Qué clase de pensamientos se elevan en tu mente en el momento que te levantas, cuando estás solo en la habitación, cuando caminas en las calles? ¿Eres capaz de mantener el mismo estado mental que tienes durante la meditación en una habitación cerrada, mientras caminas por la calle?

Analízate y observa cuidadosamente tu mente. Si está perturbada cuando caminas por la calle, eres aún débil, no has avanzado en la meditación, no has crecido espiritualmente. Continúa la meditación vigorosamente. Un estudiante avanzado tendrá pensamientos de Brahman aun en sueños.

Comprende el poder del silencio. Este poder es infinitamente mayor que el de las conferencias, charlas, oraciones y discursos. El Señor Dakshinamurti instruyó por medio del silencio a sus cuatro jóvenes discípulos, Sanaka, Sanandana, Sanatana y Sanatkumara. El lenguaje del silencio es el lenguaje de Dios. El lenguaje del silencio es el lenguaje del corazón. Siéntate silenciosamente, restringe las modificaciones mentales y envía fuerza espiritual interna a todo el mundo. Todo el universo se beneficiará. Vive en silencio. Vuélvete silencioso. Descansa en silencio. Conoce el Ser y sé libre.

Cuando te sientes a meditar por las mañanas envía tu amor y tu paz a todos los seres vivientes. Di: "Sarvesham Santir Bhavatu. Pueda la paz estar en todos. Sarvesham Svasti Bhavatu que todos tengan prosperidad. Lokah Samastah Sukhino Bhavatu, que todo el mundo tenga prosperidad."

En la paz todas las penas se destruyen; pues el intelecto de una persona de mente tranquila pronto se vuelve estable. Cuando se alcanza la paz mental no existe ansiedad por

los objetos sensorios. El Yogi tiene perfecto dominio sobre su razón. El intelecto mora en el ser. Es completamente equilibrado. Las miserias del cuerpo y de la mente finalizan.

Durante la meditación no tendrás idea del tiempo. No oirás ningún sonido. No tendrás ni idea de lo que te rodea. Olvidarás tu nombre y todas tus relaciones con los demás. Disfrutarás de gozo y paz. Gradualmente descansarás en Samadhi.

Al comienzo, el aspirante permanece en un estado de bienaventuranza por poco tiempo. Luego desciende. Por la práctica constante e incesante de la meditación, prolonga ese estado de exaltación para siempre. Más tarde la idea del cuerpo desaparece completamente.

Cuando entres en profunda meditación, no tendrás conciencia de tu cuerpo ni de tu entorno, tendrás ecuanimidad mental. No oirás ningún sonido. Desaparecerán todas las sensaciones y la conciencia del egoísmo. Experimentarás una alegría inexplicable y una indescriptible felicidad. El razonamiento y la reflexión cesarán gradualmente.

Cuando entres en el silencio por medio de la profunda meditación, el mundo externo y todos sus problemas se desvanecerán. Disfrutarás de paz suprema. En este silencio está la Suprema Luz de luces. La Bienaventuranza eterna. La verdadera fuerza y la alegría.

Cuando practiques rigurosa meditación, Kevala Kumbhaka o retención natural del aliento, sin Puraka (inhalación) y Rechaka (exhalación), vendrá por sí misma. Cuando Kevala Kumbhaka llegue, disfrutarás de una paz inmensa y tendrás fijación mental.

La visión de los Rishis relativos al alma y de otros asuntos trascendentales, se manifiestan a quien es devoto y constante en la práctica de los deberes prescritos por los Srutis y los Smritis, que es desinteresado y que busca el conocimiento del supremo Brahman.

Durante la meditación profunda, el aspirante olvida primero el mundo externo y luego el cuerpo.

La sensación de elevación durante la meditación, es un signo que indica que te estás elevando sobre la conciencia corpórea. Sentirás una bienaventuranza especial cuando experimentes esta sensación. Al comienzo durará sólo un minuto. Después de ese tiempo sentirás que has vuelto de nuevo a la conciencia normal.

Disfrutarás de una clase más elevada de paz indescriptible durante tu meditación. Pero tomará un tiempo muy largo obtener verdaderas experiencias espirituales, sumergir la mente en el Lakshya u objeto elegido de meditación o trascender completamente la conciencia corporal. Persevera. Triunfarás.

El logro de la Conciencia Cósmica es permanente en las almas realizadas. Es como un resplandor al comienzo. Por la meditación constante, se vuelve permanente o natural.

III

Concentración es fijar la mente en cualquier punto, externo o interno. Durante la meditación la mente se vuelve calmada, serena y estable. Los diversos rayos de la mente son recogidos y enfocados en el objeto de la meditación. La mente queda centrada en el Lakshya. No existirá inquietud mental. Sólo una idea ocupa su mente. Toda su energía está concentrada en esa sola idea. Los sentidos se quedan quietos. No funcionan. Donde hay profunda concentración, no hay conciencia del cuerpo y del entorno. Aquel que tiene buena concentración puede visualizar la imagen del Señor en un abrir y cerrar de ojos.

No trates de evitar los pensamientos sin importancia. Cuanto más los trates, más

volverán y más fuerza tendrán cada vez. Gastarás tu energía. Sé indiferente. Llena la mente con pensamientos divinos. Gradualmente desaparecerán.

Todos los Vrittis o modificaciones mentales como la cólera, los celos, el odio, etc., asumen formas sutiles cuando practicas meditación. Se eclipsan. Deberían ser completamente erradicados por medio del Samadhi o bienaventurada unión con el Señor. Sólo entonces estarás completamente a salvo. Los Vrittis latentes estarán esperando una oportunidad para manifestar formas mayores y expandirse. Tendrás que ser muy cuidadoso y vigilante.

Cuando tu meditación se vuelva profunda, perderás la conciencia del cuerpo. Sentirás que no hay cuerpo. Experimentarás una alegría inmensa. Habrá conciencia mental. Algunos pierden la sensación en las piernas, luego la columna vertebral, luego la espalda, el tronco y las manos. Cuando la sensación se pierde en estas partes sientes que la cabeza está suspendida en el aire. La mente puede tratar de volver al cuerpo.

No confundas una pequeña concentración o fijeza mental con el Samadhi. Simplemente porque te hayas elevado un poco sobre la conciencia del cuerpo debido a una pequeña concentración no deberías pensar que has alcanzado el Samadhi.

Samadhi o estado súper consciente es la más alta meta que uno puede alcanzar por medio de la meditación. No es algo que se pueda alcanzar por una pequeña práctica. Para alcanzar Samadhi uno debe observar estricta Brahmacharya, restricciones dietéticas y debe haber purificado su corazón. Si no se hace esto no hay posibilidad de obtener ese estado. Deben comprenderse bien estas cualidades primarias antes de tratar de entrar en los portales del Samadhi. Nadie puede entrar en Samadhi a menos que sea un gran devoto del Señor. De otro modo el pretendido Samadhi se vuelve Jada (inercia) para él.

El estado de Samadhi está más allá de toda descripción. No hay medios o palabras adecuadas para describirlo. Aun en la experiencia mundana, no puedes expresar el gusto de una manzana a nadie que no la haya probado o la naturaleza de un color a un hombre ciego. Este estado es todo Bienaventuranza, Alegría y Paz. No se puede decir más que esto. Uno tiene que sentirlo por sí mismo.

Cuando practicas meditación, los anhelos y los Vasanas se suprimen. Si eres irregular en la meditación y si tu desapasionamiento decrece, ellos tratan de manifestarse de nuevo. Persisten y resisten. Así, pues, sé regular en tu meditación y haz vigorosa Sadhana. Cultiva más desapasionamiento. Gradualmente irán desapareciendo y eventualmente se destruirán.

Puedes pasar sobre el turbulento océano del mundo por medio de la meditación. La meditación te librará de todos los pesares. Sé, pues, regular en tu meditación.

2. Los sonidos Anahata

Los sonidos Anahata son los sonidos místicos oídos por el Yogi al principio de su ciclo de meditación. Este tema se denomina Nada-Anusandhana o investigación en los sonidos místicos. Es un signo de purificación de los Nadis o corrientes astrales, debida al Pranayama. Los sonidos se pueden oír también después de la repetición del Ajapa Gayatri Mantra:

"Hamsah Soham", durante cien mil veces. Los sonidos son oídos por el oído derecho, cerrando o sin cerrar los oídos. Se pueden diferenciar cuando se oyen con los oídos

cerradas. Estos se pueden cerrar introduciendo los dos pulgares en ellos por el proceso del Yoni Mudra. Siéntate en Padma o Siddha Asana, cierra los oídos con los pulgares derecho e izquierdo. Escucha los sonidos muy atentamente. Ocasionalmente, puedes oír los sonidos por el oído izquierdo. Practica oírlos sólo por el oído derecho. ¿Por qué escuchas sólo por el oído derecho? Porque el Nadi solar (Pingala) está del lado derecho de la nariz. A los sonidos Anahata se les llama también Omkara Dhvani. Se deben a la vibración del Prana en el corazón.

Diez clases de sonidos

Los Nada que se oyen son de diez clases. El primero es Chini (como el sonido de la palabra Chini); el segundo es Chini-Chini; el tercero es el sonido de la campana; el cuarto es el de la caracola; el quinto es el de Tanrti (el laúd); el sexto es el de címbalos (Tala); el séptimo es el de la flauta; el octavo es el del tambor (Bheri); el noveno es el del doble tambor (Mridanga) y el décimo es el del trueno.

Antes que pongas el pie sobre el último peldaño de la escalera de los sonidos místicos, tendrás que oír la voz de tu Dios interior, o Ser Supremo, de siete maneras. La primera es como la dulce voz del ruiseñor cuando canta un canto de despedida a su compañera. La segunda viene como el sonido de un címbalo de plata de los músicos sagrados (Dhyanis), despertando a las estrellas parpadeantes. El siguiente es como la melodiosa queja del duende del océano aprisionado en su concha. A éste le sigue el canto de la Vina. El quinto sonido de la flauta de bambú se escucha en tu oído. En el siguiente cambia a un soplo de trompeta. El último vibra como el sonido retumbante del trueno. El séptimo absorbe los demás sonidos. Mueres y luego ya no se oyen más.

3. Luces en la meditación

Diversas luces se manifiestan durante la meditación, debidas a la concentración. Al principio una blanca luz brillante, del tamaño de la cabeza de un alfiler, aparecerá en el espacio entre las cejas (Trikuti), que corresponde tentativamente al Ajna-Chakra del cuerpo astral. Notarás, cuando los ojos están cerrados, luces de diferentes colores, blancas, amarillas, rojas, azules, verdes, luces mezcladas, resplandores como el relámpago, como el fuego, como el carbón ardiente, luna, soles, estrellas. Estas luces aparecen en el espacio mental, Chidakasa. Todas son luces Tanmátricas. Cada Tanmatra tiene su propio color: el Tanmatra tierra (Prithvi) tiene una luz de color amarillo; el Tanmatra agua (Apas) tiene una luz de color blanco; el Tanmatra fuego (Agni) tiene una luz de color rojo; el Tanmatra aire (Vayu) tiene una luz de color del humo; el Tanmatra cielo (Akasa) la tiene de color azul. Las luces blancas y amarillas se ven comúnmente. Las rojas y azules se perciben rara vez. Frecuentemente hay una combinación de luces blancas y amarillas. Al comienzo, pequeñas bolas de luz flotan delante del ojo de la mente. Cuando observes esto por primera vez, puedes estar seguro de que la mente se está volviendo más estable y de que estás progresando en la concentración. Después de algunos meses, el tamaño de la luz aumentará y verás un gran resplandor de luz blanca, más grande que el sol. Al principio estas luces no son estables. Llegan y desaparecen inmediatamente. Estos resplandores vienen de la parte superior

de la frente y de los lados. Causan una sensación peculiar de extrema alegría y felicidad produciendo un intenso deseo por la visión de esas luces.

Cuando tu práctica sea sistemática y constante, de dos a tres horas por la mañana y de dos a tres por la noche, estas luces aparecerán frecuentemente y permanecerán estables por largo tiempo. La visión de las luces da mucho ánimo en el Sadhana. Te empuja a meditar de modo firme y constante. Te da una fe fuerte en las cosas suprafísicas. La aparición de la luz denota que estás trascendiendo la conciencia física. Estás en un estado semi-consciente cuando aparecen las luces. Estás entre dos planos. No debes sacudir el cuerpo cuando se manifiesten las luces. Debes permanecer completamente firme en el Asana. Debes respirar muy despacio.

El triángulo luminoso en el rostro

Aquel cuyo alimento es moderado, cuya cólera ha sido controlada, que ha abandonado todo gusto por lo social, que ha dominado sus pasiones, que ha vencido todos los pares de opuestos (calor y frío, etc.), que ha abandonado su egoísmo, que no hace daño a nadie, que no toma nada de los demás, ese hombre, durante la meditación, obtiene el triángulo en el rostro.

La luz Sushumna

"Vishoka Va Jyotismati" (Capítulo 1, Sutra 36 de los Yoga Sutas de Patanjali).

"Puedes alcanzar Samadhi por la meditación sobre el Uno Resplandeciente que está más allá de toda tristeza."

Algunas veces durante la meditación verás una luz brillante y deslumbradora. Te darás cuenta que es difícil contemplar esa luz. Serás obligado a retirar tu visión mental de esta luz. Esta luz deslumbradora es la que emana del Sushumna en el corazón.

Formas en las luces

Verás dos clases de formas: 1) las formas brillante de los Devatas; 2) formas físicas. Verás a tu Ishta Devata o deidad tutelar (Devata que te guía) con un bonito vestido y diversos ornamentos. Siddhas. Rishis, etc., aparecerán para animarte. Verás una gran cantidad de Devatas y damas celestiales con diversos instrumentos musicales en sus manos. Contemplarás hermosos jardines de flores, construcciones palaciegas, ríos, montañas, templos dorados, escenarios maravillosos que no pueden describirse adecuadamente.

Luces deslumbrantes

Algunas veces durante la meditación, verás luces muy poderosas y deslumbradoras, más grandes que el sol. Son blancas. Al principio vienen y desaparecen rápidamente. Más tarde son estables, se quedan fijas por diez o quince minutos o media hora de acuerdo a la fuerza y grado de concentración.

Para aquellos que se concentran en el espacio entre las dos cejas, la luz aparece en la frente, mientras que para aquellos que se concentran en la parte superior de la cabeza,

Sahasrara Chakra, la luz se manifiesta en ese lugar. A veces la luz es tan fuerte y deslumbradora que uno tiene que dejar de verla y detener la meditación. Algunos tienen miedo y no saben qué hacer ni cómo seguir adelante. Vienen a mí para que les dé instrucciones. Les digo que es una nueva sensación que no habían experimentado hasta entonces. Por la práctica constante la mente sumergida en concentración se acostumbra a ello, y el temor desaparece. Les pido que sigan con la práctica.

Los seres y los objetos con los que entras en contacto durante el primer período de la meditación pertenecen al mundo astral. Son similares a los seres humanos sin la envoltura física. Tienen deseos, anhelos, amor, odio, etc., lo mismo que los seres humanos. Sus cuerpos son sutiles y pueden moverse por todas partes libremente. Tienen poder de materialización, desmaterialización, multiplicación, clarividencia de un orden inferior. Las formas brillantes son Devatas de planos mentales más elevados que descienden a darte su Darshan y animarte. Diversas Shaktis se manifiestan en formas brillantes. Adóralas. Haz Puja mental tan pronto como ellos te den su Darshan. Los ángeles son seres de planos mentales más elevados, que también aparecen en el ojo de tu mente.

Algunas veces, sentirás una ayuda invisible, posiblemente de tu Ishta Devata, en el momento en que eres sacado del plano físico a un nuevo plano. Ese poder invisible te asiste en tu separación del cuerpo y te eleva sobre la conciencia corpórea. Tendrás que notar cuidadosamente todas estas operaciones.

No gastes tu tiempo en contemplar estas visiones. Son sólo una curiosidad. Son para darte ánimos y convencerte de la existencia de lo suprafísico y de la existencia de Brahman. Evita estas imágenes. Concéntrate en la meta. Avanza. Procede seria y enérgicamente.

Tan pronto como te retiras a dormir, estas luces se presentan sin ninguna acción por tu parte. En el mismo momento que estás trascendiendo la conciencia física, o cuando estás somnoliento, se manifiestan sin ningún esfuerzo, involuntariamente. También las verás por la mañana antes de levantarte, en el estado de transición o semivigilico.

Otras veces, durante la meditación, verás un cielo azul infinito, un espacio etéreo. Te verás a ti mismo como un punto negro en el espacio azul. Tu forma aparecerá en el centro de la luz algunas veces. Otras veces notarás una partícula altamente vibratoria, dando vueltas en la luz. Verás formas físicas, humanas, formas de niños, mujeres y hombres adultos, Rishis con barba, Siddhas y brillantes formas Tejomaya. Las visiones son objetivas o subjetivas, de las realidades de los planos más sutiles de la materia o de tus propias reacciones mentales. El universo consta de diversos planos de materia de varios grados de densidad. Las vibraciones rítmicas de los Tanmatras en diversos grados, dan lugar a la formación de los diferentes planos. Cada plano tiene sus seres y sus cosas. Las visiones pueden ser de estos seres o cosas. Pueden ser puramente imaginarias.

Pueden ser cristalizaciones de tu intenso pensamiento. Tienes que discriminar en las prácticas Yógicas. Siempre se tiene que usar la razón y el sentido común.

4. Experiencias místicas de los Sadhakas

Algunos testimonios:

"Yo tuve una peculiar sensación en mi plexo solar durante la meditación, hace unos tres años, noté la sensación de un volante que daba vueltas alrededor mío. Luego pasé por

unas visiones muy curiosas. Vi con los ojos físicos una clase de luz de matiz blanco o azul alrededor de la cabeza de la gente y de la superficie de los edificios. Cuando miré al aire libre, a la luz del día, noté una luz blanca semejante a un gusano que se movía de un lado para otro. Cuando trabajo intensamente en mi oficina, blancas luces brillantes resplandecen delante de mis ojos. A veces aparecen pequeñas chispas de luz sobre mis libros. Esto me da una alegría peculiar y comienzo a cantar el nombre del Señor: "Sri Ram, Jaya Ram, Jaya Jaya Ram." Sin embargo, cuando voy en bicicleta a mi oficina veo una bola de luz que es visible hasta que llego a mi destino. Lo mismo ocurre cuando contemplo el hermoso Akasa"

"He meditado cinco horas diarias durante un mes en Gangotri. Un día sentí una profunda depresión que duró dos horas. No podía encontrar ninguna paz. Encontraba difícil soportar la depresión. Me senté a la orilla del Ganges y comencé a meditar sobre Mahatma Gandhiji. Me sentí consolado. Algunos días más tarde estaba meditando sobre Sri Rama hacia hora y media, cuando esta meditación concreta se volvió Nirguna. Sentí una paz perfecta durante diez minutos. Mi mente estaba completamente absorta en la meditación sobre OM. Esto continuó durante media hora. Un día tuve otra experiencia de diferente clase. Abrí mis ojos después de la meditación. Me di cuenta de que todo era Brahman sin la ayuda del razonamiento. Este estado de espíritu duró todo el día. Un Brahmachari me habló ese día durante una hora. Le oía solamente, pero mi mente no atendía a lo que me decía. Permanecí en el mismo estado. No puedo recordar ni una sola palabra de lo que habló".

"En otra ocasión yo meditaba hacia media hora, cuando tuve un estado de verdadero éxtasis. Pero debido a alguna distracción por los sonidos del exterior, el éxtasis desapareció. Comencé a meditar de nuevo. Vi una hermosa luz en el fondo de mi corazón. Tan pronto como esa luz desapareció, me puse a llorar inconscientemente. Alguien se acercó a mí y me llamó por mi nombre. No me daba cuenta de nada. Me sacudió el cuerpo. Dejé de llorar un poco, miré su rostro y comencé a llorar de nuevo durante otros veinticinco minutos".

"Hice la prueba de observar Mowna por primera vez del 26 de febrero al 4 de marzo de 1932. Errores: Ocasionalmente tuve que expresar mis ideas por medio de gestos. Los últimos tres días pronunciaba las palabras "sí", "suficiente", "que", sin darme cuenta. Me imaginaba un falso dolor en las mandíbulas. Tenía muchas ganas de hablar.

Beneficios: Era capaz de realizar más trabajo, lectura, Japa y meditación por un tiempo más largo de lo normal. No podía dormirme antes de medianoche. No sentía ni cólera ni irritación. No era capaz de memorizar nada. Traté de memorizar unas pocas Slokas, pero no pude. Era debido al hábito que yo tenía de repetir una o dos veces en voz alta....."

"Practiqué Pranayama durante un mes y luego comencé a oír algunos dulces y melódicos sonidos o Nadas de diferentes clases: flauta, violín, sonido de campanas, Mridanga, sonidos de varias campanas, algunas veces sólo en el oído derecho, mientras que otras en ambos oídos"

"Durante la concentración solía oler fragancias extraordinariamente delicadas y agradables olores"

"Yo solía ver durante la meditación en el Trikuti un sol brillante, una luz deslumbradora y una estrella radiante. La visión no era de ningún modo permanente"

"Solía tener Darshan de algunos Rishis en mi Trikuti durante el período de concentración. A menudo veía a mi Ishtam, el Señor Krishna, con la flauta en sus manos. Solía ver algunas veces luces de colores, rojo, verde, azul y blanco en el Trikuti durante mi meditación. Algunas veces veía un cielo azul expandiéndose. Yo aparecía como un punto en ese cielo azul"

"Durante la meditación solía ver diversos Devatas y Devis con brillantes cuerpos Tejomaya con hermosos ornamentos"

"Algunas veces durante la meditación veía solamente un gran vacío"

"Durante la concentración solía ver mi propia cara en el centro de una gran luz. Algunas veces veía las caras de mis amigos. Los podía reconocer claramente"

"Solía sentir una corriente de electricidad pasando desde mi Muladhara a la parte posterior del cuello cuando me sentaba a meditar. Aun en cualquier momento lo sentía"

"Durante la meditación algunas entidades astrales de color negro, con rostros lividos, espantosos y largos dientes me amenazaban. Pero no me hicieron ningún daño"

"Cuando me sentaba a meditar solía tener sacudidas en las piernas y en las manos. Algunas veces mi cuerpo saltaba de un sitio a otro"

"Solía ver edificios palaciegos, ríos, montañas y jardines durante mi meditación. Acostumbraba meditar con los ojos abiertos. Una noche vi delante de mí una luz brillante. En el centro de la luz veía al Señor Krishna con la flauta en sus manos. Mi pelo se erizó. Me quedé sin habla, asombrado y maravillado. Eran las tres de la mañana"

"Un día estaba en profunda meditación. Me separé del cuerpo físico. Lo vi como una piel de la que me hubiera despojado. Estaba flotando en el aire. Tenía una sensación peculiar, mezcla de alegría y miedo intenso. Permanecí en el aire sólo durante un par de minutos. Debido al gran miedo que tenía volví a entrar repentinamente en el cuerpo físico. Me deslicé lentamente en él con una sensación particular. La experiencia fue emocionante"

La experiencia de Uddalaka

El sabio Uddalaka no era capaz de dominar el Samadhi que conduce al bienaventurado plano de la Realidad, porque la mente saltaba de un objeto sensual a otro. Se sentó en Padmasana y pronunció el Pranava (OM) con una entonación alta. Luego comenzó su meditación.

Controló eficazmente su mente. Con gran dificultad separó los sentidos de los objetos. Se disoció completamente de todos los objetos externos. Cerró las avenidas del cuerpo. Fijó su mente en el corazón. Esta quedó liberada de todos los Vikalpas. Destruyó todos los pensamientos de objetos, del mismo modo que un guerrero mata con su espada a los enemigos que se yerguen contra él.

Vio delante de sí una luz radiante. Disipó su apego. Pasó a través de los estados de oscuridad, luz, sueño y Moha. Con el tiempo alcanzó el estado de Nirvikalpa Samadhi y disfrutó de perfecta calma. Después de seis meses despertó de su Samadhi. De una sola vez podía pasar, días, meses y aun años en profundo Samadhi y luego despertar.

5. En las horas de meditación

Brahman, el Ser, el Purusha Chaitanya, Conciencia, Dios, El Atman, la Inmortalidad, la Libertad, la Perfección, la Paz, la Bienaventuranza, Bhuma, o lo Incondicionado, son términos sinónimos. Si alcanzas la autorrealización, serás liberado de la rueda de nacimientos y muertes y sus males inherentes. La meta de la vida es el logro de la beatitud final o Moksha. Moksha puede ser alcanzado por la meditación constante en el corazón que ha sido purificado y calmado por el servicio desinteresado, Japa, etc.

La Realidad o Brahman puede ser realizado por el hombre. Muchos han alcanzado la autorrealización. Muchos han disfrutado el Nirvikalpa Samadhi. Sankara, Dattatreya, Mansoor, Shams Tabriez, Jesús, Buda, fueron todos almas realizadas que tenían percepción directa de la Verdad, visión cósmica o Aparokshanubhuti. Pero aquel que ha conocido este estado no puede describirse a los demás por falta de medios de comparación. Aun el conocimiento adquirido por los cinco sentidos, que es común a todos, no puede ser comunicado a los demás. No puedes decirle el gusto del azúcar cande a un hombre que nunca lo ha probado; no puedes comunicar la idea del color a uno que ha nacido ciego. Todo lo que puede hacer el maestro es decirle al discípulo el método de conocer la Verdad o el sendero que conduce al desarrollo de la facultad intuitiva.

Estos son los signos que indican que estás creciendo en la meditación y aproximándote a Dios. No tendrás atracción por el mundo. Los objetos sensorios no te tentarán ya. Te volverás sin deseos, sin temor, sin yo y sin el sentido de "lo mío". Deha-adhyasa o apego al cuerpo desaparecerá gradualmente. No tendrás ideas tales como: "Ella es mi esposa; él es mi hijo; ésta es mi casa." Sentirás que todos son manifestaciones del Señor. Contemplarás a Dios en todas las cosas.

El cuerpo y la mente se volverán ligeros. Estarás siempre alegre y feliz. El nombre del Señor estará siempre en tus labios. La mente estará siempre fija a los pies de loto del Señor. Siempre tendrá delante de sí la imagen del Señor, siempre lo estará viendo. Sentirás realmente que Sattva o pureza, la luz, la bienaventuranza, el conocimiento y Prema están siempre fluyendo del Señor a ti y llenando tu corazón.

No tendrás conciencia del cuerpo. Aun en el caso de que tengas conciencia corporal, será en forma de reminiscencia mental. Un borracho puede que no tenga plena conciencia de que tiene un vestido sobre su cuerpo. Puede sentir que algo le cuelga encima. Del mismo modo, tendrás una sensación similar del cuerpo. Sentirás que algo está pegado a ti como un vestido o unos zapatos flojos.

No sentirás atracción por el sexo. No tendrás la idea sexual. La mujer aparecerá ante ti como una manifestación del Señor. El dinero y el oro te parecerán como guijarros. Tendrás un inmenso amor por todas las criaturas. Estarás absolutamente libre de la Injuria, la avaricia, la cólera, los celos, el orgullo, la ilusión, etc. Tendrás paz mental aun cuando la gente te insulte, te golpee o te persiga. La razón por la que no eres perturbado es que obtienes inmensa fuerza espiritual del Morador Interno, el Señor. El dolor y el placer, el éxito o el fracaso, el honor o el deshonor, el respeto a la deshonor, la ganancia o la pérdida serán iguales para ti.

Aun en sueños, estarás en comunión con el Señor. No contemplarás ninguna imagen mundana.

Al principio conversarás con el Señor. Lo verás en forma física. Cuando tu con-

ciencia se vuelva cósmica, la conversación terminará. Disfrutarás del lenguaje del silencio, el idioma del corazón. Desde Vaikhari (discurso hablado), pasarás a Madhyama, Paryanti y Para (formas sutiles de los sonidos) y con el tiempo descansarás en el Omkara sin sonido o Brahman sin sonido.

El desapasionamiento y la discriminación, la serenidad, la autor restricción, la firmeza de la mente, Ahimsa, Satyam, pureza, clemencia, fortaleza, paciencia, perdón, ausencia de cólera, espíritu de servicio, abnegación, amor a todos, serán tus cualidades habituales. Serás un amigo y benefactor cósmico.

Durante la meditación no tendrás idea del tiempo. No oirás ningún sonido. No tendrás ni idea de tu entorno, olvidarás tu nombre y toda clase de relación con los demás. Disfrutarás de paz y bienaventuranza perfectas. Gradualmente descansarás en Samadhi.

Samadhi es un estado indescriptible. Está más allá de la mente y la palabra. En Samadhi o estado Súper consciente, el que medita pierde su individualidad y se vuelve idéntico al Ser Supremo, se vuelve una encarnación de bienaventuranza, paz y conocimiento. Sólo se puede decir esto. Tendrás que experimentarlo tú mismo por medio de la meditación constante.

El contento, un estado de mente imperturbable, alegría, paciencia, disminución de las excreciones, voz dulce, anhelo y constancia en la práctica de la meditación, disgusto por la prosperidad material, el éxito y las compañías, deseo de permanecer solo en una habitación tranquila o en reclusión, deseo de asociarse con Sadhus y Sannyasins, Ekagrata o fijez mental, son algunos de los signos que indican que estás creciendo en pureza, que estás prosperando en el sendero espiritual.

Oirás varias clases de sonidos Anahata, de una campana, un pequeño tambor, el trueno, la caracola, la Vina o la flauta, el zumbido de una abeja, etc., durante la meditación. La mente puede ser fijada en cualquiera de estos sonidos. Esto también te conducirá a Samadhi. Contemplarás diversas clases de colores y luces durante la meditación. Esta no es la meta. Tendrás que fundir la mente en aquello que es la fuente de estas luces y colores.

Un estudiante en el sendero del Vedanta ignora estas luces y sonidos. Medita en el significado de los Mahavakyas de los Upanishads negando todas las formas. "El sol no brilla ahí, ni tampoco la luna y las estrellas, ni el relámpago brilla y mucho menos este fuego. Cuando El brilla, todo brilla tras El; por su luz todas estas cosas brillan." Medita también en esta: "El aire no sopla ahí. Ni el fuego quema. No hay ni sonido ni tacto, ni olor ni color, ni mente ni Prana en la esencia homogénea. Asabda, Aspana, Arupa, Agandha, Aprana, Amana, Atindriya, Adrishya, Chidanandarupah Sivoham, Sivoham. Yo soy Siva bienaventurado, yo soy Siva bienaventurado."

Sé un héroe en el campo de batalla de la espiritualidad. Sé valiente e impávido. La guerra interna con la mente, los sentidos, los Vasanas y los Samskaras es más terrible que la guerra externa. Lucha contra ellos osadamente. Usa la metralleta de Brahma-Vichara para explotar la mente. Bucea profundamente y destruye las corrientes subterráneas de la pasión, la avaricia, el odio, el orgullo y los celos, por medio del torpedo submarino de Iapa de OM o Soham.

Elévate muy arriba en las encumbradas regiones de la bienaventuranza del Ser con la ayuda del aeroplano del Brahmakara Vritti. Usa las minas del canto de OM para explotar los Vasanas que están ocultos en el mar de la mente subconsciente. Algunas veces mueve los tanques de la discriminación para aplastar a tus diez enemigos, los diez turbulentos sen-

tidos. Comienza la Liga Divina y haz amistad con tus poderosos aliados: desapasionamiento, fortaleza, resistencia, serenidad, autor restricción, para atacar al enemigo mental. Lanza la bomba de "Sivoham Bhavana" para destruir la gran mansión del cuerpo y la idea del "yo soy el cuerpo", "yo soy el hacedor" y "yo soy el que disfruta".

Expande profusamente el gas de Sattva para destruir a tus enemigos mentales: Rajas y Tamas. Provoca la obturación de la mente, destruyendo los Vrittis o Sankalpas poniendo a un lado todas las luces o focos de objetos sensorios de tal modo que el enemigo "mente" no sea capaz de atacar. Lucha cuerpo a cuerpo con ella con la bayoneta de la fijación mental (Samadhana) para apoderarte del tesoro inapreciable o la perla del Atman. La alegría del Samadhi, la bienaventuranza de Moksha, la paz del Nirvana serán tuyos entonces, no importa quién seas, ni en qué clima hayas nacido. Cualquiera que sea tu vida pasada o tu historia, trabaja por tu salvación.

¡ Oh amado Rama!, con la ayuda de estos medios sal victorioso en este mismo momento, en este mismo instante.

6. La visión de Dios

Algunas veces verás una enorme y brillante luz dorada. Dentro de la luz verás a tu Ishta Devata. Otras veces te verás a ti mismo en la luz. Verás una luz de color dorado que lo envuelve todo.

Puedes ver a tu Ishta Devata tan grande como una montaña y brillando como el sol. Podrás ver la figura mientras comas, bebas o trabajes. Cuando disfrutes la bienaventuranza de esta visión no experimentarás ningún gusto por la comida mientras comas. Simplemente te la tragarás. Oirás el continuo sonar de la Vina. Verás la deslumbrante luz del sol.

El objeto de tu meditación aparecerá delante de ti mucho más rápidamente si practicas regularmente la meditación. Sentirás como si estuvieras cubierto por el objeto en el que meditas. Verás como si todo espacio estuviera iluminado. Algunas veces experimentarás el sonido de las campanas. Sentirás la paz interna del Alma. Verás toda clase de colores hermosos, algunas veces contemplarás un hermoso jardín con un escenario encantador. Otras veces verás santos y sabios. La luna llena y creciente, el sol y las estrellas se te aparecerán, verás luz en la pared.

Cuando logres estas experiencias, cuando contemples estas visiones, sentirás una bienaventuranza indescriptible. No obtengas falso contento. No detengas tu Shadana ni tu meditación pensando que has logrado la realización más elevada. No le des demasiada importancia a estas visiones. Solamente has alcanzado el primer grado de concentración. La más alta meta o realización es el profundo Silencio o la Paz Suprema, donde todos los pensamientos cesan y te haces idéntico al Ser Supremo.

Aquel que practica Japa, Pranayama y meditación, siente ligero el cuerpo. Rajas y Tamas disminuyen.

Las sacudidas repentinas en la meditación llegan especialmente cuando el Prana se vuelve lento y las vibraciones externas hacen que la mente descienda de la unión con el Señor al nivel de la conciencia física.

La mente se vuelve muy sutil por la práctica de Japa, Kirtan, Meditación y

Pranayama. El poder del pensamiento también se desarrolla. Oirás los melodiosos sonidos de OM durante la meditación. Verás la forma de tu Guru.

¡ Que puedas alcanzar esta beatitud final, el asiento Brahmánico inefable o el esplendor y la bienaventuranza eternas, por medio de la constante meditación!

7. *El sentimiento de separación*

Durante el curso de la práctica, un día sentirás que te has separado del cuerpo. Sentirás una alegría inmensa mezclada con miedo. Gozo por la posesión de un nuevo luminoso cuerpo astral, miedo por haber entrado en un plano extraño y desconocido. En el comienzo mismo la conciencia es muy rudimentaria en el nuevo plano, como en el caso de un perrito cuando abre sus ojos por primera vez en el octavo o décimo día en el plano físico. Sólo sentirás que tienes un ligero cuerpo aéreo y una atmósfera astral limitada, iluminada por luces doradas, con objetos, seres, etc. Sentirás que estás dando vueltas o flotando en el aire y consecuentemente existirá el miedo de caerte.

Nunca caerás; pero esta nueva experiencia de gran sutileza, provocará sentimientos y sensaciones nobles. Al principio te resulta desconocido cómo abandonas el cuerpo. Eres sorprendido repentinamente, cuando te has separado completamente y entras en el nuevo plano, algunas veces rodeado de una esfera de color azul, otras con una iluminación parcial (Prakasha) mezclada con oscuridad, mientras que otras con una luz extremadamente brillante, dorada o amarilla. La nueva alegría es inexpresable e indescriptible en palabras. Tendrás que experimentarlo tú mismo (Anubhava). Tendrás que comerlo tú mismo. No te das cuenta del modo en que has abandonado el cuerpo, pero eres plenamente consciente de tu regreso. Sientes como si te deslizaras muy suavemente por una superficie; como si entraras suavemente, gentilmente, a través de un pequeño agujero o tubo fino, con tu cuerpo aéreo y ligero. Sientes una sensación aérea y etérea. Igual que el aire entra por las rendijas de una ventana tú entras con tu nuevo cuerpo astral en el cuerpo físico. Pienso que he expresado la idea con claridad. Cuando hayas vuelto podrás diferenciar la vida en los planos denso y sutil. Hay un intenso anhelo de volver a lograr la nueva conciencia y permanecer en ese estado para siempre. No eres capaz de permanecer más allá de tres, cinco o diez minutos en la nueva región. Por otra parte, al principio, no puedes abandonar el cuerpo a voluntad. Por suerte y por medio de esfuerzos, eres capaz de separarte del cuerpo en un mes en el curso del Sadhana. Si persistes con paciencia, perseverancia y firmeza, serás capaz de abandonar el cuerpo a voluntad y permanecer durante largo tiempo en el nuevo plano con el nuevo cuerpo sutil. Estarás completamente a salvo de la identificación con el cuerpo. Habrás conquistado Deha-Adhyas, solamente cuando abandones el cuerpo a voluntad y sólo si eres capaz de permanecer en la nueva región durante dos o tres horas. Entonces tu posición será completamente segura, pero no hasta ese momento. El voto del silencio, vivir en soledad, son requisitos indispensables para alcanzar esta-meta. Si las circunstancias no te permiten observar Mowna, evita estrictamente las charlas largas, toda clase de pláticas innecesarias, debates, etc., y retírate de la sociedad tanto como te sea posible. Demasiado hablar es un desgaste de energía. Si esta energía se conserva por Mowna será transmutada en Ojas o energía espiritual que te ayudará en tu Sadhana. El habla es Tejomaya Vak de acuerdo con el Chandogya Upanishad. Las partes densas del fuego constituyen los huesos, la parte media

forma la medula; y la parte sutil forma el habla. Así, pues, el habla es una energía muy poderosa. Recuerda esto, recuérdalo siempre. Observa Mowna durante tres meses, seis meses a un año. Si no puedes hacerlo durante meses seguidos, hazlo un día a la semana, lo mismo que lo hizo Mahatma Gandhiji. Debes sacar inspiración de los Mahatmas como Sri Krishna Ashramji Maharaj que está ahora viviendo completamente desnudo durante los últimos años en las heladas regiones de los Himalayas, cerca de la fuente del Ganges, en Gangotri. El observa Kashta Mowna, rígido voto de silencio por muchos años. En Kashta Mowna no comunicas tus pensamientos a los demás ni por escrito, ni por señas. ¿Por qué no volverte un Krishna Ashram de gran reputación y gloria? Después de una práctica continua y dura, serás capaz de separarte del cuerpo muy frecuentemente. Se habrá establecido el hábito. Tan pronto como silencies el pensamiento y calmes la mente, el hábito mental de salirte del cuerpo físico sobrevendrá por sí mismo. No habrá dificultad entonces. La mente entrará en un nuevo surco y aparecerá sobre un nuevo estado.

El viaje astral

Simplemente con quererlo puedes viajar a cualquier lugar que gustes con el cuerpo astral (viaje astral) y allí materializarte extrayendo los elementos necesarios bien del Asmita (Ahamkara) o del almacén universal el océano de los Tanmatras. El proceso es muy simple para los ocultistas o Yogis que conocen la técnica detallada de las diversas operaciones, aunque esto parezca extraordinario a las pobres criaturas mundanas, con sus emociones, pasiones y apegos. La lectura del pensamiento, la transferencia del pensamiento pueden ser también fácilmente realizadas por aquellos que pueden operar con el cuerpo astral. Los rayos concentrados de la mente pueden penetrar paredes densas, del mismo modo que los Rayos X pasan a través de los huesos.

Materialización

Primero te separas del cuerpo, luego te identificas con la mente y luego funcionas en el plano mental con tu cuerpo sutil, del mismo modo que lo hacías en el plano físico. Por la concentración, te elevas sobre la conciencia del cuerpo; por la meditación te elevas sobre la mente; y finalmente por el Samadhi te vuelves uno con Brahman. Estos son los tres importantes Antaranga Sadhanas (medios internos), para lograr la beatitud final.

8. Conciencia cósmica

Esta bienaventurada y exaltante experiencia llega por medio de la intuición o Samadhi. La mente inferior es retirada del mundo objetivo. Los sentidos están abstraídos en la mente. La mente individual se vuelve una con la Mente Cósmica o Hiranyagarbha, la Superalma, el Alma del Universo, el alma-hilo o Sutatma. Las funciones del intelecto, la mente objetiva y los sentidos están suspendidos. El Yogi se vuelve un alma viviente y ve dentro de la vida de las cosas por medio de su ojo divino, intuición o sabiduría.

El estado de conciencia cósmica es grande y sublime. Está más allá de toda descripción. La mente y la palabra se vuelven desconcertadas, pues no son capaces de com-

prenderlo y describirlo. El lenguaje y las palabras son imperfectos. Produce sobrecogimiento, alegría suprema y la más alta y pura felicidad, libre de dolores, aflicciones y temor. Esta es la experiencia divina. Es una revelación del Karana Jagat, el mundo causal, donde los arquetipos son realizados directamente.

Sri Sankara, Dattatreya, Vama Deva, Jadabharata, Mansoor, Shams Tabriez, Madalasa. Yajnavalkya, Ram Das, Tulsi Das, Kabir, Hafiz, Tukaram, Mira, Gouranga, Madhvacharya, Ramanujacharya, el Señor Jesús, el Señor Buda, el Señor Mahoma, el Señor Zoroastro, tuvieron la experiencia de la conciencia cósmica.

El Yogi que ha experimentado la conciencia cósmica adquiere todos los Divinos Aishvaryas. Alcanza muchas clases de Siddhis o poderes, que están descriptos en el Srimad Bhagavata y en el Raja Yoga de Patanjali.

Arjuna, Sanjaya y Yasoda obtuvieron la experiencia de la conciencia cósmica. Yasoda contempló todo el universo dentro de la boca de Balá Krishna.

El Gita describe el estado de la conciencia cósmica por boca de Arjuna, con estas palabras: *"Tu inconmensurable forma con innumerables bocas, y ojos, brazos, muslos, pies, estómagos y de enormes colmillos. Viéndote tocar el cielo y brillar con diversos colores, con bocas abiertas y con grandes ojos de fuego. Devorándolos a todos, en todas direcciones con tus bocas ardientes. A algunos de ellos los veo colgados entre tus dientes, con sus cabezas trituradas y en el suelo."*

En Francia, el profesor Bergson hablaba acerca de la intuición que trasciende la razón pero no la contradice.

Esta nueva experiencia confiere una nueva iluminación que coloca al experimentador en un nuevo plano de existencia. Hay un sentimiento indescriptible de júbilo, alegría y Bienaventuranza. Experimenta el sentido de universalidad, una conciencia de Vida Eterna. No es sólo una convicción. Realmente lo siente. Adquiere el "ojo Celestial".

El estado de uva desaparece entonces. El pequeño "yo" se ha fundido. La mente que diferenciaba y dividía las cosas se desvanece. Han desaparecido todas las barreras, todo sentido de dualidad, diferencia y separación. Ya no existe la idea del tiempo ni del espacio. Sólo existe la Eternidad. Las ideas de casta, credo y color se han ido. Se tiene el sentimiento de Apta-Kama (aquel que ha obtenido todo aquello que desea). Piensa: "No existe nada que yo no conozca." Es plenamente consciente del plano súper consciente del conocimiento y la intuición. Conoce el secreto de la creación. Es Omnisciente. Es un Sarva-Vit o Conocedor de todos los detalles de la Creación.

Absoluta carencia de miedo, de deseos, de pensamientos, del sentido del "yo" y de lo mío, de la cólera, con el aura Brahmánica en el rostro, libre de Harsha y Shoka, éstos son algunos de los signos que indican que un hombre ha alcanzado el estado de supraconsciencia. Permanece siempre en un estado de perfecta bienaventuranza. Nunca verás cólera, depresión, alegría, ni pesar en su rostro. En su presencia encontrarás elevación, gozo y paz.

La conciencia cósmica es el conocimiento perfecto de la unidad de la vida. El Yogi siente que el universo está lleno de la misma vida. Siente que no hay una cosa tal como una fuerza ciega o materia muerta y que todo está vivo, vibrando y es inteligente. Esta es la experiencia del científico Bose. El lo ha demostrado por medio de experiencias en el laboratorio.

Aquel que tiene la conciencia cósmica siente que todo el universo es suyo. Es uno con el Señor Supremo, es uno con el Conocimiento Universal y la Vida. Experimenta

Bienaventuranza y alegría más allá de toda comprensión. En el momento de la iluminación o gran exaltación espiritual, tiene la verdadera visión divina y universal. Es consciente de estar en la presencia de Dios. Ve la luz del rostro del Señor. Alcanza el más alto estado de conciencia. Tiene comprensión cósmica o universal. El alma humana es revolucionada.

No se preocupa ni de la muerte ni del futuro, de lo que pueda venir después que la vida cese en este cuerpo. ¡ Es uno con la Eternidad, el Infinito y la Inmortalidad!

Durante la iluminación se rompen las compuertas de la alegría. El Yogi es inundado con olas de indescriptible éxtasis. La Bienaventuranza, la Inmortalidad, la Eternidad, la Verdad y el Amor Divino se vuelven al centro de su ser, la esencia de su vida, la única realidad posible. Hace que la fuente eterna de la alegría esté en su propio corazón, que la vida inmortal subyace en todos los seres, que este eterno amor que todo lo abarca y todo lo incluye, mantiene y guía cada partícula, cada átomo de la creación. El pecado, la aflicción y la muerte son tan sólo palabras sin significado para él. Siente que el elixir de la vida, el néctar de la inmortalidad está fluyendo por sus venas.

No siente necesidad de alimentos ni de sueño. No tiene ningún deseo. Se produce un gran cambio en su aspecto y en su comportamiento. Su cara brilla con una radiante luminosidad. Sus ojos son brillantes. Son verdaderos lagos de alegría y bienaventuranza. Siente que todo el universo está inmerso en un mar de amor o bienaventuranza inmortal que es la misma esencia de la vida.

El mundo entero es su hogar. Nunca podría sentirse extraño en ningún lugar. Las montañas, las tierras lejanas que nunca hubiera conocido serían para él como el hogar de su juventud. Siente que todo el mundo es su cuerpo, que todas las manos y pies son suyos.

No conoce la fatiga. Su trabajo es como el juego de un niño, feliz y despreocupado. Sólo ve a Dios por todas partes. Una silla, un árbol tienen un significado cósmico. Algunas veces su aliento se detiene completamente. Experimenta la Paz Absoluta. El tiempo y el espacio se desvanecen.

La conciencia cósmica es una facultad inherente y natural a todos los hombres y mujeres. El entrenamiento y la disciplina son necesarios para despertar esta conciencia, siempre presente en el hombre. Está inactiva en la mayoría de los seres humanos a causa de Avidya o ignorancia.

¡ Que puedan todos obtener el estado de conciencia cósmica, su centro, su ideal, su meta, por medio de la asociación con los sabios, la pureza, el amor, la devoción y el conocimiento!

9. La experiencia bienaventurada

El Samadhi o divina experiencia bienaventurada aparece cuando son disueltos el ego y la mente. Este estado sólo puede ser obtenido por el propio esfuerzo. Es ilimitado, indiviso e infinito. Una experiencia del ser en sí, de la conciencia pura. Cuando se realiza esta experiencia, la mente, los deseos, las acciones y los sentimientos de alegría y dolor se desvanecen en el vacío.

La Verdad última, Brahman o el Absoluto puede ser experimentado por todas las personas, por medio de la práctica regular de la meditación con un corazón puro. El mero razonamiento abstracto y el estudio de los libros no pueden darlo. Lo que se necesita es la

experiencia directa, ya que es la fuente del conocimiento intuicional más elevado. Esta experiencia es súper consciente o trascendental. Ni los sentidos ni el intelecto juegan aquí. Esta no es una experiencia emocional. Los sentidos, la mente y el intelecto están en perfecto reposo. No es la experiencia imaginaria de un visionario soñador, ni un trance hipnótico. Es una verdad sólida, viviente, como el fruto de Amalaka en la palma de tu mano. El tercer ojo u ojo de la sabiduría (Jnana Chakshus) está abierto en el experimentador. Esta extraordinaria experiencia viene a través del conocimiento por medio del ojo espiritual o de la intuición. Este ojo de la sabiduría puede ser abierto cuando los sentidos, la mente y el intelecto dejan de funcionar, y cuando se eliminan todos los deseos, la ira, avaricia, orgullo, egoísmo y el odio.

No existe ni oscuridad ni vacío en esta experiencia. Todo es luz. No hay ni sonido, ni sensación, ni formas en él. Es una experiencia magnífica de unidad o identidad. No existe ni tiempo ni causalidad en ella. Llegas a ser Omnisciente y Omnipotente. Te vuelves un Sarvavit o todo conocedor. Conoces todas las cosas en detalle, todo el misterio de la creación. Logras la Inmortalidad, el Conocimiento más elevado y la Bienaventuranza eterna.

Toda dualidad se desvanece. No hay ni sujeto, ni objeto. No existe ni Sakara, ni Nirakara. Ni meditación, ni Samadhi. Ni Dvaita, ni Advaita. Ni Vikshepa, ni concentración. Ni el que medita, ni el objeto de la meditación. Ni ganancia, ni pérdida. Ni placer, ni dolor. Ni día, ni noche.

El Samadhi es de varias clases. El Samadhi producido por la práctica de los Mudras y el Pranayama (Kumbhaka) es Jada Samadhi. En él no existe conciencia. El Yogi puede ser enterrado durante seis meses en una caja bajo tierra. Es como un sueño profundo. El Yogi no retorna con un conocimiento superintuicional. Los Vasanas no son destruidos por medio de este Samadhi. El Yogi nacerá de nuevo. Este Samadhi no da la liberación.

Luego viene el Chaitanya Samadhi. El Yogi tiene perfecta conciencia. Desciende con conocimiento divino. Da charlas y mensajes inspirados. Inspira a sus oyente. Este Samadhi destruye los Vasanas. El Yogi obtiene Kaivalya o libertad perfecta.

El Samadhi que experimenta un Bhakta es Bhava Samadhi. El devoto logra este estado por medio de Bhava o Mahabhava. El Raja Yogi logra Nirodha Samadhi por la destrucción de los Samkalpas (Chitta-Vritti-Nirodha). El Vedantista obtiene Badha Samadhi por medio de la negación de los vehículos ilusorios, o Upadhis, como el cuerpo, la mente, los sentidos, el intelecto, etc. El mundo y el cuerpo son irreales para él. Pasa por los estados de oscuridad, luz, sueño, Moha y espacio infinito y con el tiempo alcanza la conciencia Infinita.

Hay otras dos variedades de Samadhi: Savikalpa o Samprajnata y Nirvikalpa o Nivija o Asamprajnata Samadhi. En la primera variedad subsiste la Triputi o tríada: conocedor, conocimiento y lo conocido o el que ve, lo visto y el acto de ver. Los Samskaras no se destruyen. En el último los Samskaras son totalmente destruidos. No existe Triputi en Nirvikalpa. Savikalpa, Nirvichara, Saananda son variedades del Savikalpa Samadhi.

Cuando te estableces en el Nirvikalpa Samadhi no ves, ni oyes, ni hueles, ni sientes. No tienes consciencia corporal. Sólo tienes una completa Consciencia Bráhmica. No existe nada sino el Ser. Quedarás asombrado y maravillado.

Un Bhakta que medita en la forma del Señor Krishna sólo le verá a El por todas partes cuando esté establecido en el Samadhi. Todas las otras formas desaparecerán. Se verá a sí mismo como Krishna. Las Gopis de Brindaban, Gauranga y Ekanath tuvieron esta experiencia. Aquellos que meditan en el todo penetrante Krishna tendrán otra clase de experien-

cia cósmica. Arjuna tuvo esta clase de experiencia. Tuvo conciencia de todo el Virat. Tuvo conciencia cósmica.

Si meditas en Hiranyagarbha, te volverás idéntico a El. Tendrás el conocimiento de Brahmaloaka, también tendrás conciencia cósmica. La experiencia de Savikalpa Samadhi de un devoto y de un Raja Yogi son la misma.

La experiencia trascendental también es llamada con el nombre de Turiya o cuarto estado. Los primeros tres estados son vigilia, sueño y sueño profundo y el cuarto estado es Turiya. Los tres primeros estados son comunes a todos. El cuarto está latente en cada ser humano. Cuando estás establecido en el cuarto estado, cuando experimentas el estado trascendente de la conciencia Brahmánica, la verdad, que hasta entonces había sido una mera abstracción intelectual, se vuelve una realidad viviente experimentada por ti.

Muchos son los nombres dados a este estado trascendental, pero todos designan lo mismo, La verdadera vida espiritual comienza cuando uno entra en el estado de súper conciencia.

Sentirás en todo momento y bajo cualquier circunstancia que eres idéntico con la existencia invisible, el conocimiento y la bienaventuranza; que penetras todas las cosas y objetos; y que estás más allá de todas las limitaciones. Si tienes el conocimiento del Ser o Brahman todo el tiempo sin interrupción, estarás establecido todo el tiempo en el Ser. Este es un estado que tiene que ser experimentado interiormente, que no se puede expresar con palabras. Es el estado final de la paz, la meta de la vida. Esa experiencia te dará la liberación de todas las formas de esclavitud.

Algunos aspirantes confunden el estado de sueño profundo y el estado de Tandri o "semisueño" con Nirvikalpa Samadhi. Esta es una terrible equivocación. Si experimentas Samadhi de alguna clase, tendrás un conocimiento supra-físico. Si no posees ningún conocimiento intuicional, puedes estar seguro de estar lejos del Samadhi. Solamente puedes experimentar Samadhi cuando estás establecido en Yama, Niyama o Sadachara y cuando tienes un corazón muy puro. ¿Cómo puede el Señor entronizarse en un corazón impuro? El Samadhi viene solamente tras la constante y esforzada práctica de la meditación. El Samadhi no es una comodidad que puede obtenerse fácilmente. Aquellos que entran verdaderamente en Samadhi son muy pocos.

En Samadhi o Supraconciencia el practicante de yoga se sumerge en el Señor. Los sentidos, la mente y el intelecto dejan de funcionar. Del mismo modo que el río se une al océano, el alma individual se une con el Alma Suprema. Todas las limitaciones y diferencias desaparecen. El yogi alcanza el más alto conocimiento y bienaventuranza.

Gusta la dulzura inmortal de la hermosa vida en ser intimo. Vive en e] Atman y alcanza el estado de bienaventuranza inmortal. Medita y alcanza las cumbres más altas de la divina gloria y eventualmente lograrás la gloria total de la unión con el Ser Supremo. Termina entonces tu penoso viaje. Has alcanzado tu destino, tu dulce y original hogar de eterna paz, el Param Dhama.

10. Los movimientos de la mente

Después de alguna práctica de meditación sentirás que el cuerpo se vuelve más ligero en corto tiempo, digamos quince o treinta minutos después que te has sentado en

Padma, Siddha o Sukhasana, de acuerdo al gusto o temperamento. También puedes estar semiconsciente del cuerpo. Hay una gran felicidad debido a la concentración-"concentración Ananda"-que es completamente diferente de los placeres sensuales. Tendrás que ser capaz de diferenciar estos dos placeres por medio del Buddhi, afinado por la constante práctica, la meditación. Dharana y Dhyana tienen el poder de agudizar el intelecto. Un Buddhi entrenado puede comprender muy bien los problemas sutiles, filosóficos y abstractos. Un Buddhi disciplinado que pueda diferenciar cuidadosamente la "concentración-Ananda" y Nididhyasana-felicidad, irá diariamente y de modo natural a disfrutar de esa nueva clase de felicidad, Vasana-Ananda. Una mente tal tendrá horror a los placeres sensuales. Esto es natural, porque esta clase de felicidad es más duradera, sostenida, real y que se encuentra dentro de uno mismo, ya que emana del Atman. Podrá sentir con nitidez que la mente se está moviendo, que está abandonando su asiento en el cerebro y que está tratando de ir a su Yathasthana (asiento original). Sabrás que ha abandonado su antiguo surco y que está pasando ahora por uno nuevo. Como resultado de la meditación, se forman nuevos canales en el cerebro, nuevas corrientes de pensamientos son generadas y se forman nuevas células cerebrales. Hay también una transformación psicológica. Tienes ahora un cerebro nuevo, nuevos sentimientos y nuevas sensaciones.

11. Bhuta-Ganas

Algunas veces, estos elementales aparecen durante la meditación. Son extrañas figuras, con largos dientes, caras enormes y vientres desproporcionados, algunos con caras en el vientre, otros con caras en la cabeza, como ya hemos dicho. No hacen ningún daño, simplemente aparecen. Vienen a probar tus fuerzas y tu coraje. Practica, practica Nididhyasana durante las veinticuatro horas. Este es el secreto. Esta es la llave. Esta es la llave maestra que abre la puerta del tesoro del Sat-Chid-Ananda.

12. Vislumbres del ser

Por la experiencia, placentera o penosa, el hombre reúne los materiales y construye con ellos facultades mentales y morales.

Del mismo modo que un comerciante al cerrar el libro mayor del año y abrir el nuevo, no asienta en este último los artículos viejos sino solo los que quedan, así el espíritu mantiene sólo aquellas experiencias de la vida en las que ha llegado a una conclusión, las decisiones a las cuales ha llegado. Estas son las existencias para la nueva vida, el bagaje mental para la nueva morada, la memoria verdadera.

La mente que se eleva y cae con la marea de los deseos, imagina que este universo ilusorio es verdad; pero tiene que ser informado de la verdadera naturaleza de este mundo, entonces conocerá que es Brahman mismo.

Durante la meditación experimentarás que te estás elevando de tu asiento. Algunos experimentan que están volando en el aire. Otras personas logran diversas experiencias espirituales. No puede haber una experiencia común para todos. Depende del temperamento, modo del Sadhana, lugar de concentración y otros varios factores. Algunos oyen melo-

diosos sonidos en los oídos, otros ven luces. Algunos obtienen Ananda (bienaventuranza espiritual), otro Prakasha y Ananda.

Si hay cualquier error en el Sadhana (meditación), consulta inmediatamente a los Sannyasins o almas realizadas y quita ese error. Si tu salud general es buena, si eres optimista, feliz y fuerte, física y mentalmente, si la mente es pacífica e imperturbable, si logras Manda en la meditación, y si tu voluntad se está haciendo más fuerte, pura e irresistible, piensa que estás mejorando en meditación y que todo va bien.

La luz divina no entra por las puertas abiertas sino solamente por las rendijas más estrechas. El aspirante ve como un rayo de sol, pasa a través de un intersticio en una habitación oscura. Esta repentina iluminación es como un "resplandor de relámpago". Obstruye todos los sonidos de las palabras. El aspirante está bajo un encanto hecho de éxtasis y de reverente temor. Tiembla de amor y reverencia, lo mismo que lo hizo Arjuna cuando tuvo el Visvarupa Darshan del Señor Krishna. Tan brillante y gloriosa es la Luz que envuelve lo Divino que el iniciado queda deslumbrado y confundido.

Esta es una clase de visión que se obtiene ocasionalmente durante la meditación. Puedes contemplar una deslumbradora luz dotada de un vivo movimiento. Puedes contemplar una cabeza de forma maravillosa, del color de una llama, roja como el fuego y terrible de ver. Tiene tres alas enormes, blancas como una nube deslumbradora que a veces se agitan terriblemente y a veces se quedan inmóviles. La cabeza nunca pronuncia una palabra, sino que permanece también quieta. De vez en cuando las alas extendidas vuelven a agitarse.

El color de las luces que ves durante la meditación varía de acuerdo con la naturaleza del Tattva que fluye a través de la nariz. Si es el Agni Tattva verás luces de color rojo. Si es el Akasa Tattva el que fluye, verás luces de color azul. Si es Apas Tattva, verás luces de color blanco. Si es el Prithvi Tattva, tendrás luces amarillas. Si es el Vayu Tattva, verás color negro. Puedes cambiar el Tattva de varias maneras. Pero la mejor forma es por el pensamiento. "Como piensas así serás." Cuando el Agni Tattva fluye, piensa intensamente en Apas Tattva. Pronto este último comenzará a fluir.

Si logras experiencias de los vislumbres del ser durante la meditación intensa, si ves una luz resplandeciente durante la meditación, y si logras visiones espirituales de Ángeles, Arcángeles, Rishis, Munis Devatas y cualquier otra experiencia espiritual extraordinaria, no te dejes dominar por el terror. No los confundas con fantasmas. No abandones el Sadhana. Esfuérzate diligentemente. Rasga velo tras velo.

Marcha osadamente. No mires atrás. Cruza el intenso vacío de la oscuridad. Perfora la capa de Moha. Funde el sutil Ahamkara ahora. Svarupa brillará por sí mismo. Experimentarás el Turiya (Arudha).

Algunas veces los malos espíritus te molestarán. Puede que tengan caras feas y horrosas con largos dientes. Evítalos con tu fuerte voluntad. Diles: "marchaos", se irán. Son vampiros. Son elementales. No le harán ningún mal a los Sadhakas. Tu coraje será probado. Si eres tímido no puedes avanzar más adelante. Saca poder y coraje del Atman interior, la fuente inagotable (Avyaya). Te cruzarás también con buenos espíritus. Te ayudarán mucho para seguir adelante. Todos éstos son obstáculos (Vighnas) en el camino.

Los aspirantes están ansiosos de tener pronto experiencias espirituales. Tan pronto como las tienen les dan miedo. Se sienten profundamente alarmados cuando trascienden la conciencia corporal. Dudan por un momento si serán capaces de volver o no. ¿Por qué

tendrán que tener miedo? No tiene mucha importancia que vuelvan o no a la conciencia del cuerpo. Todos nuestros intentos están principalmente dirigidos para lograr trascender esta conciencia y ser uno con la más elevada conciencia espiritual. Estamos acostumbrados a ciertas limitaciones. Cuando estas limitaciones desaparecen repentinamente sentimos que no existe una base definida sobre la cual apoyarnos. Esta es la razón por la que tenemos miedo cuando nos elevamos sobre la conciencia corpórea. Esa es una nueva experiencia y requiere coraje. Es indispensable tenerlo. Las Escrituras dicen: "Nayam-atma Balaheenena Labhyah." Este Atman difícilmente puede ser alcanzado por las personas tímidas o débiles. Es necesario esperar encontrar toda clase de fuerzas. Un ladrón o un anarquista pueden realizar fácilmente a Dios porque no tienen miedo. Solamente necesitan un pequeño empujón en la dirección correcta. ¿Cómo Jagay y Madhai que eran bandidos se volvieron tan buenos santos? Ellos apedrearon a Nityananda, el discípulo del Señor Gauranga. Nityananda se los ganó por medio del amor puro y divino. El bandido Ratnakara se transformó en el sabio Valmiki.

13. *Jyotirmaya Darshan*

Cuando avances en la meditación verás a tu Isha Devata en forma física. El Señor Vishnu te dará su Darshan con sus cuatro manos. El Señor Krishna aparecerá delante de ti con su flauta en las manos. Rama con el arco y las flechas. El Señor Siva con el tridente y el Damaru.

Algunas veces el Señor aparecerá en la forma de un mendigo o de un hombre enfermo con harapos. Puede aparecer delante tuyo en la forma de un collie o como un hombre de baja casta. Tienes que tener un sentido muy agudo para conocerlo. Se te erizará el pelo cuando lo encuentres.

El aparece en tus sueños. El Señor Ganesha viene en forma de elefante y Devi aparece en forma de muchacha. Durante la profunda meditación tendrás Jyotirmaya Darshan. Contemplarás un enorme pilar de luz. Verás una luz infinita y te fundirás en ella. Quedarás paralizado de asombro.

Si adoras al Señor Krishna intensa y constantemente verás solo al Señor Krishna por todas partes. Un Yogi siempre evitará el temor, la cólera, la pereza, demasiado dormir o dormir demasiado poco y demasiada comida y ayuno. Si esta regla es estrictamente observada cada día, la sabiduría espiritual vendrá por sí misma sin ninguna duda. En cuatro meses verás las divinidades; en cinco meses conocerás o te convertirás en un Brahmanistha y realmente en seis meses lograrás Kaivalya a voluntad. Con toda seguridad.

Apéndice

Pruebas de concentración

Tiruvalluvar, un santo Tamil del sur de la India, puso un día sobre la cabeza de su esposa un recipiente lleno de agua y le pidió que siguiera una procesión de danza, música y espectáculos diversos, sin dejar caer una sola gota de agua, bajo pena de cortarle la cabeza. La procesión comenzó enfrente de la puerta del gran templo de Srirangam, Trichinopoly. La mujer de Tiruvalluvar acompañó la procesión con el recipiente de agua sobre la cabeza. Todo su Prana, su mente entera, todo su corazón y su ser estaban perfectamente centrados sobre el recipiente. La procesión marchaba por las cuatro calles tres veces y al final terminaba enfrente de la puerta donde había comenzado. La mujer se las arregló para llevar de vuelta el recipiente sin haber derramado una sola gota de agua al suelo. Tiruvalluvar le preguntó a su mujer: "Oh Saravasti Devi, ¿oíste la banda, la música y el sonido de la flauta que acompañaba la procesión?" Ella dijo: "No". "¿Viste los fuegos artificiales?" Ella dijo: "No". "¿Entonces dónde estaba tu mente?" Ella dijo: "Mi Señor, estaba toda sobre el recipiente. No me daba cuenta de nada. No oía nada, ni veía nada. No pensaba en nada. Solamente estaba concentrada en el recipiente."

"Ahora mira aquí, Sarasvati, ese debe ser también el estado de tu mente durante la meditación. A esto se le llama Ekagrata o fijación. Debe haber una atención íntegra, una total energía. Todo debe estar centrado sobre Dios. Sólo entonces verás a Dios."

La historia de Arjuna

Drona probó el poder de concentración de los Pandavas. Un recipiente de agua fue colocado sobre el suelo. Un pájaro daba vueltas sobre él. El arquero debía herir al pájaro mirando el reflejo en el agua.

Drona: "¿Oh Yudhishthira, qué ves?"

Yudhishthira: "Oh Acharya, veo el pájaro sobre el que tengo que apuntar, el árbol en el que está sentado y también te veo a ti."

Drona: "¿Y tu qué ves, Bhima?"

Bhima: "Veo el pájaro, el árbol y a ti mismo, a Nakula, a Sahadeva, las mesas, las sillas, etcétera."

Drona: ¿Y tú, Nakula, qué ves?"

Nakula: "Veo el pájaro, el árbol, a ti mismo, a Arjuna, a Bhima, el jardín, el arroyuelo, etcétera."

Drona: "¿Y tú qué ves, Sahadeva?"

Sahadeva: "Veo el pájaro al que hay que apuntar, a ti mismo, a Arjuna, a Bhima, Yudhishthira, los caballos, los carruajes, todos los que lo están viendo, varias vacas, etcétera."

Drona: "¿Ahora qué ves, Arjuna?"

Arjuna: "¡Oh Reverenciado Guru! Sólo veo al pájaro al que hay que apuntar."

Debes tener la fijeza mental (Ekagrata) o concentración de Arjuna cuando trates de meditar. Lograrás esto eliminando Vikshepa por medio de Upasana Yoga. Trataka y Pranayama son otras ayudas para desarrollar la concentración.

Suka Deva

Sri Suka Deva, hijo de Sri Vyasa, no estaba satisfecho con las respuestas que le daba su padre respecto a ciertos problemas filosóficos. Sri Vyasa envió a su hijo a Raja Janaka de Mithila.

Suka Deva estuvo a la puerta del palacio de Janaka durante tres días sin tomar ningún alimento. Janaka quería probar si Suka Deva tenía una mente equilibrada y una visión ecuánime. Después de tres días Suka Deva fue llevado al harén donde le dieron sabrosos platos y golosinas. Varias mujeres le servían. El no estaba deprimido por haber estado aguardando en la puerta sin comer, ni tampoco se sentía alegre por el tratamiento que recibía en el harén. Tenía la misma mente equilibrada en las dos ocasiones. Entonces Janaka quiso probar el poder de concentración de Suka Deva. Le dio una taza que contenía aceite hasta los bordes y le pidió que la llevara alrededor de la ciudad de Mithila y que la trajera de nuevo sin haber derramado ni una sola gota al suelo. Janaka hizo los arreglos necesarios para que hubiera música y danza en toda la ciudad.

Suka Deva tomó la taza en sus manos y la trajo de vuelta sin haber derramado una sola gota de aceite, ya que tenía intensa concentración y abstracción de los sentidos. No se sentía atraído en lo absoluto por los sonidos externos y los objetos, pues estaba bien establecido en Pratyahara. Su mente estaba siempre fija sobre la taza de aceite.

Debes tener el mismo poder de concentración que tenía Suka Deva.

El fabricante de flechas

Un fabricante de flechas estaba muy ocupado en su manufactura. Estaba completamente absorto en su trabajo. Tenía intensa concentración. Una vez un rey y su séquito pasó delante de su taller. Debido a que su mente estaba completamente absorta en su trabajo no se dio cuenta de que pasaban. Deberías tener el mismo poder de concentración que el fabricante de flechas.

El Señor Dattatreya aprendió concentración mental del fabricante de flechas. Lo tomó como uno de sus Gurus.

Habiendo controlado el aliento y practicado la estabilidad en la postura, deberías, como el arquero, centrar tu mente sobre el Ser Supremo. La mente debería estar completamente absorta en el objeto de la contemplación. Manteniendo tu mente enteramente absorta en el Atman, no verás nada más en ese momento, igual que el fabricante de flechas, con su mente absorta en hacer sus flechas, no veía lo que pasaba a su lado.

Napoleón Bonaparte

Napoleón Bonaparte era un hombre de gran concentración. Su éxito era debido enteramente al poder de la concentración. Sufría varias enfermedades tales como ataques epilépticos, arritmia cardíaca, etc. Sin estas enfermedades hubiera podido ser aún más poderoso. Podía dormir cuando quería, era capaz de roncar en el mismo momento en que se metía en la cama. Podía levantarse a la hora exacta fijada por él mismo. Esta es una clase

de Sidhi. Tenía por decirlo así, diferentes casillas en su cerebro, igual que las que hay en las oficinas postales, para las cartas. No tenía Vikshepa, ni dudas. Había desarrollado grandemente Ekagra Chitta, fijeza mental de yogi. El podía extraer un solo pensamiento determinado de una de las casillas de su cerebro, permanecer en él tanto tiempo como gustase y volverlo a colocar en su sitio, cuando terminaba. Podía dormir muy profundamente por las noches en medio de una gran batalla, sin ser molestado por las preocupaciones. Esto se debía a su poder de concentración. Nunca adquirió estos poderes por la práctica de Trataka. En cierto sentido se puede decir que nació Siddha en esto, Yoga Bhrashta, debido a las prácticas de yoga de vidas previas.

Ley de asociación

Cuando sales a dar un paseo por la tarde, a los jardines Lawrence, encuentras dos escolares todos los días, Henri y Thomas. Un día sólo ves a Henri; inmediatamente la imagen de Thomas viene a tu mente por la ley de asociación.

Cuando piensas en el río Ganges, puedes pensar también en el Yamuna y el Godavari. Cuando piensas en una rosa puedes pensar en un jazmín. Esta es la ley de asociación.

Puedes desarrollar tu memoria por medio de la asociación de ideas y objetos. Pav significa barrio en Hindi. Conserva la imagen de las letras P-A-V en tu mente. Te podrás recordar fácilmente de las tres ramas del Navavidha Bhakti: Padasevana, Archana y Vandana que comienzan con las letras P-A-V. Similarmente puedes relacionar diversas ideas por medio de este tipo de imágenes. Aquellos que cultivan este hábito están dotados de buena memoria.

Si puedes observar cuidadosamente los vagabundeos de la mente, te darás cuenta que existe una conexión muy directa entre una idea y otra, aunque la mente oscile localmente como un mono desencadenado. La ley de asociación siempre funciona aunque se hayan roto los lazos de relación. La mente puede pensar en un libro, luego en la librería donde lo compró mister John. Luego en el amigo que encontró en la estación de ferrocarril cuando fue a comprar el libro, luego en los directores del ferrocarril que viven en Londres. El pensamiento de Londres puede traer la idea del patinaje. De esta idea puede saltar a los Alpes. Puede pensar en pinos, sanatorios y terapias al aire libre. El pensamiento del pino puede traer el recuerdo de la ciudad de Almora en India, que a su vez puede traernos el pensamiento de Swami Vivekananda, que fundó el Advaita Ashram en Mayavati cerca de Almora. Luego puede pensar en algunas ideas divinas de concentración y meditación, para que luego, de repente, caiga en pensamientos sensuales pensando en las prostitutas de Almora, manteniendo entonces pensamientos lujuriosos.

Todo esto tendrá lugar en un abrir y cerrar de ojos. La mente trabaja y se mueve a velocidades tremendas imposibles de imaginar. Toma un objeto y fabrica una idea y por asociación, deja esta idea u objeto y salta a otra idea y otro objeto. Existe cierta clase de concentración en todos sus vagabundeos, aunque esta concentración no sea continua.

ABHANGA: Un tipo de poesía devocional
 ABHASA: Reflexión
 ABHYASA: Práctica
 ACHARYA: Maestro, Preceptor
 ACHYUTA: Inmutable - Vishnu
 ADESHA: Mandato
 ADHISTANA: Substrato
 ADHYASA: Identificación muta o superposición
 ADHYATMIC: Imperceptible para los ojos físicos
 ADVAITA: No dual, no dualismo
 AGANDHA: Sin dolor
 AGASTYA MUNI: Nombre de un santo
 AGNI: Fuego
 AHAM: "Yo" o ego
 AHAM BRAHMA ASMI: "Yo soy Brahman"
 AHAMGRAHA: Una clase de meditación en la que el aspirante se identifica a sí mismo con Brahman
 AHAMKARA: Ego puro
 AHIMSA: No violencia
 AISVARYA: Atributos divinos como sabiduría, renunciación, poder, etc.
 AITAREYA: Nombre de un Upanishad
 AJAPA: Repetición de "Soham" Mantra
 AJNA: Centro espiritual entre las dos cejas
 AJNANA: Ignorancia
 AKASA: Éter
 AKHANDA: Indivisible
 AKHOW: Nombre de un sabio
 ALAMBANA: Soporte
 ALASYA: Pereza
 ALPAM: Poco, pequeño
 AMALAKA: Fruto usado en la medicina Ayurvédica
 AMANA: Insensato, irreflexivo
 AMATRA: Sin medida, trascendente
 AMRITATVAM: Inmortalidad
 ANAHATA: Sonidos místicos oídos por los Yogis
 ANAHATA CHAKRA: Uno de los centros Yogis (corazón)
 ANANDA: Dicha, bienaventuranza
 ANANDAGHANA: Masas de dicha
 ANANTA, ANANTAM: Infinito
 ANANTANAGH: Nombre de un lugar
 ANARTHA: Malo, erróneo, calamidad
 ANATMÁ: No - Ser
 ANGA: Miembro, paso, parte

ANTAHKARANA: Instrumento interno tal como la mente, intelecto, ego y mente subconsciente
ANTARANGA: Interno
ANTARJYOTI: Luz interna
ANTARMUICHA: Introspectivo, la mirada vuelta hacia el interior
ANTARYAMIN: Gobernador interno
ANUBHAVA: Experiencia
APANAVAYU: La corriente nerviosa que gobierna la región abdominal, realiza la función excretora, lleva hacia abajo el aliento
APAROKSHA: Inmediato
APAS: Agua
APRANA: Sin Prana (aliento de vida)
APTA-KAMA: Aquel cuyos deseos han sido satisfechos; un sabio realizado
ARANI: Madera sacrificial
ARCHANGA: Ofrecimiento de flores, etc., en el momento de la adoración
ARJAVA: Rectitud
ARJUNA: Nombre del gran devoto de Krishna, a quien le fue enseñado el Gita
ARTHA: Riqueza
ARUDHA: Ascendido, culminación, establecido
AGRUPA: Sin forma
ASABDA: Silencioso
ASAMPRAJNATA: El más elevado estado de súper consciencia, donde la mente está completamente aniquilada y se experimenta la realidad
ASANA: Postura corporal
ASANA JAYA: Dominio sobre la postura
ASANGOHAM: "Yo esto inasociado", fórmula de meditación
ASHRAMA: Ermita, monasterio
ASHTANGA: Ocho miembros
ASMITA: Puro ego
ASPARSA: Intocable
ASURAS: Demonios
ASUYA: Celos
ASVINI MUDRA: Una determinada práctica de Hatha Yoga
ATHARVANA: Nombre de un Veda.
ATHARVANA: Más allá del alcance de los sentidos
ATMAN: Ser
ATMADROHA: Enemistad con el Ser
ATMAHANA: Asesinos del Ser
ATMIC-TRIVENI: Triveni es una sagrada confluencia de tres ríos; el alma es comparada a Triveni
ATRI: Nombre de un sabio
AUM: Monosílabo sagrado símbolo de Brahman
AUROBINDO: Nombre de un famoso sabio de Pondichery
AVADHANA: Atención
AVADHOOTA GITA: Un libro que contiene las enseñanzas del sabio Dattatreya

AVASTHA: Estado
AVIDYA: Ignorancia
AVIRATI: No desapasionamiento; indulgencia sensual
AVYAKTAM: Inmanifestado los tres Gunas (cualidades nacidas de la naturaleza) en un estado de equilibrio
AVYAYA: Inexhaustible

B

BADARAYANA: Nombre del autor de los Brahma Sutras
BAHIRANGA: Externo
BAHIRMUKHA: Que va hacia afuera; inclinado hacia la conciencia exterior
BALA: Fuerza
BALA KRISHNA: El Niño Krishna
BALI: Nombre de un rey de los demonios que obtuvo la sabiduría
BANDHA: Una determinada práctica de Hatha Yoga
BENARES: Sagrado centro de peregrinaje para los hindúes, llamado ahora Varanasi y localizado en las Provincias Unidas (U. P.) de la India
BHAGA-TYAGA: Un método lógico adoptado para establecer la identidad del Jiva (Alma) e Ishvara (Dios) por medio del abandono parcial de sus atributos superficiales.
BHAGAVAD GITA: Una escritura que contiene las enseñanzas del Señor Krishna
BHAGAVATA: Nombre de un Purana (sagrados trabajos relacionados con las doctrinas de la creación, etc.).
BHAJAN: Canciones devocionales
BHAKTAS: Devotos de Dios.
BHANJANA: Fractura
BHARTRIHARI: Nombre de un sabio
BHAVA, BHAVANA: Sentimiento; actitud mental
BHAVA SAMADHI: Estado súper consciente alcanzado mediante intensas emociones divinas
BHEDANA: Agudo, penetrante
BHIKSHA: Limosna, caridad
BHIMA: Nombre de un Pandava (hermano de Arjuna)
BHRANTI-DARSHAN: Noción errónea
BHRUMADHYA: Entre las dos cejas
BHUJANGASANA: Determinada Asana de Hatha Yoga
BHUMA: Dicha incondicional
BHUMIKAS: Escenario
BHUTA-GANAS, BHUTAS: Espíritus, apariciones, elementales
BHUTA-LOKA: El mundo de los elementales
BIMBA: Una clase de fruta
BINDU: Punto que denota los sonidos vocálicos "n" o "m" en sánscrito
BRAHMA: El Creador
BRAHMA-CHINTANA: Meditación constante en Brahman
BRAHNA-MUHURTA: El período comprendido entre las cuatro y las seis de la mañana

BRAHMACHARYA: Práctica de celibato
BRAHMAKARA-VRITTI: El pensamiento único en la exclusión de todos los demás
BRAHMALOKA: El mundo de Brahma
BRAHMAN: El Absoluto
BRAHMASAMSTHA: Establecido en Brahman
BRAHMASUTRAS: Las clásicas Escrituras Védicas
BRAHMAVARCHASAM: El Aura Bráhmica magnética
BRAHMAVID: Un conocedor de Brahman
BRIHADARANYAKA: Nombre de un Upanishad
BUDA: Nombre de un santo hindú. Fundador del budismo
BUDDHI: Intelecto
BUTIS: Hierbas

C

CHAITANYA: Conciencia pura
CHAKRAS: Centros de energía en el cuerpo humano
CHAKSHUS: Ojo
CHANCHALA: Inseguro; inconstante
CHANDIPHATA: Himnos en alabanza de la diosa Chandi
CHARANAMRITA: Néctar de los pies; agua santificada por los pies de un hombre santo.
CHAKRA: Torno para hilar
CHELAS: Discípulos
CHESMASHAI: Nombre de un lugar de la India
CHANDOGYA: Nombre de un Upanishad
CHIDAKASHA: El éter de la Pura conciencia, Inteligencia Ilimitada, Brahman
CHIN-CHINI: Sonido de tintineo, sonido producido por la articulación de esas palabras
CHINMATRA: Conciencia sola
CHINTA: Dolor, preocupación
CHINTAMANI: Gema que realiza los deseos
CHINTANA: Pensamiento; reflexión
CHITTA: Materia de la mente; la mente subconsciente

D

DAIVI: Divino
DAMA: Control de los sentidos
DAMARU: Una clase de tambores pequeños en la mano del Señor Siva
DARJEELING: Nombre de un lugar en Bengala, India
DARSHAN: Visión
DATTATREYA: Un antiguo sabio
DEHA: Cuerpo
DEVAS: Dioses
DEVATA: Deidad.
DEVI: Diosas

DHANURASANA: Una postura de Hatha Yoga
DHARANA: Concentración
DHARMAS: Características
DRIDHA SUSHUPTI: Sueño profundo
DHRITI: Firmeza, paciencia (espiritual)
DHWANI: Sonidos
DHYANA: Meditación
DHYANABINDU UPANISHAD: Nombre de un Upanishad
DHYATA: Meditador
DHYEYA: Objeto de la meditación
DIG-VIJAYA: Conquista de los cuatro puntos cardinales, ya sea militar o cultural
DIN ACHARYA: Conducta diaria; actividad diaria
DIVYA: Divino
DRIK: El que ve, vidente
DRISHTI: El acto de ver
DRISHYA: Lo visto
DRONA, DRONACHARYA: Maestro de los Pandavas
DURBAR: Corte
DWAITA: Dualismo
DWARAKA: Nombre de un lugar de la India
DWESHA: Repulsión, odio, disgusto

E

EKA: Uno
EKADASI; Onceavo día de la quincena lunar hindú
EKAGRA: En un punto
EKAGRATA: La mente concentrada en un punto
EKAM: Uno
EKANATH: Nombre de un santo
EKARUPA: Uniforme
EKARASA: Homogéneo

F

FAKIRS: Santos musulmanes y sufíes

G

GADA: Maza ceremonial
GANDHA: Fragancia
GANDHARVA: Ser del plano psíquico
GANESHA: Nombre de la deidad del removedor de obstáculos; el dios a quien se adora primero
GANGA: Río Ganges

GARUDA: Un pájaro
GAUDAPADA: Nombre de un sabio
GAURANGA: Nombre de un santo
GAYATRI: Uno de los más sagrados Mantras Védicos; una diosa
GHANA: Masa
GHRINA: Odio
GITA: El renombrado texto sagrado "El Bhagavad Cita"
GOPIS: Chicas devotas del Señor Krishna
GRIHASTHA: Cabeza de familia
GUDA: Año
GUHA: Cueva
GUJERAT: Nombre de un estado de la India
GULKAND: Una confección de rasas
CUNA: Cualidad nacida de la Naturaleza
GUNATITA: Trascender los Cunas (cualidades de la naturaleza)
GURU: Maestro, Preceptor

H

HANUNAM: Un mono devoto del Señor Rama
HARI: Un nombre de Vishnu
HARIJANS: La clase intocable
HARSHA: Regocijo, alegría
HATHA YOGI: Uno que practica Hatha Yoga o que es adepto a él
HIRANYAGARBHA: Mente cósmica
HRIDAYA: El corazón

I

IDAM: Esto
INDRA: El Señor de los dioses, el gobernador del cielo
INDRIYAS: Los sentidos
ISHA: Nombre de un Upanishad
ISTRA MANTRA: El Mantra de la deidad escogida o tutelar
ISHTAM: Deidad escogida o tutelar
ISHVARA: El Señor, Dios

J

JADA: Inerte, insensible
JAGAI: Nombre de un Santo
JAGAT: El mundo
JAGRAT: El estado despierto, vigílico
JANAKA: Nombre de un rey sabio
JANMASTAMI: El nacimiento del Señor Krishna

JAPA: Repetición del nombre del Señor
 JATA: Cabello apagado
 JAYADAYAL GOENKA: El fundador de "Cita Press" en Gorakhpur y de "Cita Bhavan" cerca de Rishikesh, U. P.
 JAYA: Maestría (Asana Jaya - maestría sobre el Asana)
 JIVANMUKTA: Uno que se ha liberado en esta vida
 JNANA, JNANAM: Conocimiento, sabiduría
 JNANADEVIA: Nombre de un santo Maharastra
 JNANA MUDRA: Símbolo de la sabiduría mostrado con las manos
 JNANI: El Sabio

K

KABIR: Nombre de un santo
 KAILASA: El monte Kailasa
 KAIVALYA: Emancipación, Estado de absoluta independencia
 KALI YUGA: Edad de Kali, la negra y maligna edad presente
 KALIKAMALJWALA: Nombre de un Kshetra (de donde los Sannyasines obtienen sus almas)
 KALPAS: Una medicina destinada a la longevidad y a la salud
 KALYANA: Auspicioso
 KAMA: Lujuria, deseo
 KAMALASANA: Postura del Loto
 KAMANDALU: Un recipiente llevado por los monjes hindúes para guardar agua
 KAPILA MUNI: Fundador del sistema Sankhya de filosofía
 KARANA: Causal
 KARMA: Acción
 KARTAVYA: Deber
 KARUNA: Compasión
 KARYA: Efecto
 KASHAYA: Los deseos escondidos
 KASHMIR: Nombre de un lugar de la India
 KATHA MOWNA: Observancia de silencio en la cual los pensamientos no son comunicados a los demás aun en forma escrita ni por signos
 KATHA: Nombre de un Upanishad
 KAUSTUBHA: Nombre de una gema llevada por el Señor Vishnu sobre el pecho
 KAVYAS: Poemas
 KAYAKALPA: Tratamiento médico para incrementar la longevidad
 KEVALA: Solo, único
 KEVALA ASTI: Únicamente existencia pura
 KEVALOHAM: "Yo soy el Absoluto"
 KHADDAR: Tela tejida a mano
 KHECHAR MUDRA: Una determinada práctica del Hatha Yoga
 KIRTAN: Cantar canciones devocionales
 KLESHAS: Aflicciones

KOSHÁ: Envoltura que cubre el alma
KOVPEEN: El taparrabos hindú
KRISHNA: Encarnación del Señor Vishnu, Maestro del Gita
KRITA-KRITYA: Uno que ha realizado todas las cosas, un sabio liberado
KRIYA: Un particular ejercicio de Hatha Yoga
KRODHA: Ira, cólera
KSHAMA: Perdón
KSHETTRA: Lugar donde la comida es distribuida a los Sannyasines
KSHIPTA: El estado disperso de la mente
KULA KUNDALINI: La energía cósmica primordial localizada en los individuos
KUMBHAKA: Retención del aliento
KUMBHAKARNA: Hermano del rey de los demonios, Rayana solía dormir durante seis meses
KUNDHA: Una clase de jazmín
KUTHASTA: Inmutable, Brahman

L

LAKSHANA: Definición
LAKSHMANA: Hermano del Señor Rama
LAKSHYA: Ideal, meta; blanco, diana; punto de concentración
LANKA: Ceilán
LAYA: Fusión, disolución
LILAS: Juego, deporte
LOKASANGRAHA: Solidaridad con el mundo

M

MADHAI: Nombre de un santo
MADHURA: Dulce
MADHYAMA: En medio
MAHABHARATA: Un poema épico hindú
MAHARSHI: Gran sabio
MAHATMA: Gran Alma
MAHAVAKYAS: Grandes sentencias de los Upanishad
MAITRI: Amistad
MAKAIU KUNDALA: Los pendientes del Señor Vishnu
MALA: Impurezas como lujuria, codicia, ira, etc
MAMATA: Apego
MANASIXA: Mental
MANDUKYA: Un Upanishad
MANIKARNIKA: Un banco del Ganges
MANIPURA: Un centro Yógico situado en la región del vientre
MANMANAH: Con la mente fija en Mí (el Señor)
MANO-NASHA: Destrucción de la mente

MANORAJYA: Construir castillos en el aire
MANSOOR: Nombre de un santo Sufí
MANTRA: Símbolo o palabra sagrada, o grupo de palabras, por medio de las cuales, a través de la repetición y la reflexión, uno alcanza la perfección
MANU: Un sabio divino, del que se dice que es el padre de la raza humana
MARPARAH: Recordándome a Mí (el Señor) como el supremo ideal
MANTRAS: Unidades, sílabas
MATSARYA: Celos
MATSYASANA: La postura del pez en el Hatha Yoga
MATSYENDRANATH: Nombre de un Yogi
MAYA: El ilusorio poder de Brahman
MITAHARA: Dieta moderada
MITHYA: Falso
MOHA: Infatuación
MOKSHA: Liberación
MOUNA: Voto de silencio
MRIDANGA: Una clase de tambor
MRIDU: Suave
MUDHA: Estado torpe y olvidadizo de la mente
MUDITA: Jovialidad, buen humor
MUDRA: Cierta clase de ejercicios de Hatha Yoga
MUKTA: Liberado
MUKTI: Liberación
MULA-AJNANA: Ignorancia original que contiene todas las potencialidades
MULA BANDHA: Un ejercicio de Hatha Yoga
MULADHARA: Un centro yógico situado en la base de la espina
MULTAN: Nombre de un lugar en Pakistán Occidental
MUMUKSHUTVA: Aspiración por la realización de Dios
MUNI: Santo
MURTY: Imagen o pintura
MURTY-UPASANA: Meditación en una imagen
MUSOORIE: Una estación de una colina en la India

N

NADA: Sonido místico
NADI: Nervio, corriente psíquica
NADISUDDHI: Purificación de los nervios
NAKULA: Un Pandava-el hermano más joven de Arjuna
NAMA-RUPA: Nombre y forma
NAMO: Saluciones
NANAK: Nombre de un santo hindú, cuyo último sucesor fundó la secta Sikh
NARAYANAYA: El Señor Narayana
NASIKAGRA: La punta de la nariz.
NAULI: Un ejercicio de Hatha Yoga

NAVAVIDHA: Nueve clases
NETI NETI: Esto no, esto no
NIDIDHYASANA: Meditación profunda
NIDRA: Sueño
NIRAKARA: Sin forma
NIRBIJA: Sin semilla
NIRDVANDWA: Trascendiendo los pares de opuestos, tales como el placer y el dolor
NIRGUNA: Sin atributos
NIRGUNA-GUNI: Brahman que posee las cualidades trascendentales
NIRODHA: Restricción
NIRUDDHA: Controlado
NIRVANA: Liberación, emancipación final
NIRVICHARA SAMADHI: Estado súper consciente donde no hay inquisiciones intelectuales
NIRVIRALPA SAMADHI: Estado súper consciente donde no existe la mente, ni Triputi
NIRVISHAYA: Sin objeto
NISTHA: Constancia, inmutabilidad
NISSANKALPA: Libre de pensamientos e imaginaciones
NITYA, NITYAM: Eterno
NIVRITTI MARGA: El sendero de la renunciación
NIYAMA: El segundo paso del Raya Yoga; reglas a observar

O

OJAS: Energía espiritual
OM, OMKARA: La sagrada sílaba que simboliza a Brahmán
OOTY: Una estación de una colina en India

P

PADAM ANAMAYA: Asiento de Brahman que no causa dolor
PADASEVAN: Servicio a los pies del Señor
PADMA: Loto
PADMASAN: Postura del Loto
PALI: Lenguaje en el que se han encontrado escritos los libros sagrados del budismo
PANCHADASI: Un libro de la filosofía Vedanta escrito por el Swami Vidyananda
PANCHADHARANA: Cinco maneras de concentración de cinco elementos
PANDIS: Hombres de sabiduría
PARA-BRAHMAN: Absoluto
PARAM: Supremo
PARAM DHAMA: Morada suprema
PARAMAHANSA: La más alta clase de Sannyasines
PARAMPARA: Sucesión
PARAVAK: Sonido trascendental, un sonido místico
PARIPURNA: Completo, perfecto

PARVATI: La consorte del Señor Siva
PASCHIMOTTANASANA: Una postura de Hatha Yoga
PASYANTI: El estado sutil del sonido
PATANJALI: El autor de los Yoga-Sutras
PATIVRATA: Una casta mujer devota de su marido
PAV: Barrio
PINGALA: Un nervio o corriente psíquica que termina en el agujero derecho de la nariz y tiene efectos cálidos (nervio solar)
PITAMBARA: Vestido amarillo
PUJA: Devoción, adoración
PRAHLADA: Nombre de un demonio devoto del Señor Han
PRAJNA: Intelecto, conciencia
PRAJNANA: conciencia
PRAKHASHA: Luz, luminosidad, brillo
PRAKRITI: Naturaleza
PRANA: Energía-vital, aliento de vida
PRANAVA: La sagrada sílaba OM
PRANAYAMA: Práctica del control del aliento
PRAPTI-PRAPYAM: La experiencia de que "yo he obtenido todas las cosas"
PRARABDHA: La porción de Karma (acción) que ha determinado nuestra vida presente
PRASADA: Buen humor, tranquilidad
PRASNA: Un Upanishad
PRATISHTHA: Reputación
PRATIPAPAKSHA: Opuesto
PRATYAK: Interno
PRATYAHARA: Abstracción, quinto paso en el Raja Yoga
PRAVAHA: Continuidad
PRAVRITTI: Vida extrovertida
PRAYAGA: Lugar de peregrinaje de la India
PREMA: Amor Divino
PRERAKA: Apuntador, inspirador
PRITHIVI: Tierra
PURAKA: Inhalación
PURANA: Obras sagradas que tratan de la doctrina de la creación, etc.
PURUSHA: El Ser Supremo
PURUSHARTHA: El esfuerzo humano

R

RADHA: Nombre de una devota que tuvo trascendental amor por el Señor Krishna
RAGA: Apego
RAGA, RAGINI: Un modo musical
RAJA: Rey
RAJA YOGA: Un sistema de Yoga
RAJA YOGI: Uno que practica Raja Yoga

RAJAS: Una de las tres cualidades de Prakriti (la Naturaleza) que genera pasión e intranquilidad
 RAJESWARI: Dios en el aspecto de madre del universo
 RAMA, RAMACHANDRA: El Señor Rama, encarnación del Señor Vishnu
 RAMATIRTHA: Un santo
 RAMAYANA: Narración sagrada sobre el Señor Rama
 RASASVADA: Gustar la Bienaventuranza del Samadhi más bajo
 RASASYANAS: Una clase de gente que trata de hacer su cuerpo fuerte y saludable, por medio de tomar un especial interés en las medicinas
 RATNAKAR: El sabio Valmiki en su temprana vida era un dacoit llamado Ratnakar
 RECHAKA: Exhalación del aliento
 RIDDHIS: Nueve variedades de extraordinaria exaltación
 RIG: Rig Veda, uno de los cuatro Vedas
 RISHI: Sabio
 RISHIKESH: Un lugar sagrado en los Himalayas
 RUDRA: El Señor Siva
 RUDRAKSHA: Una clase de bayas, semillas que son llevadas por varias sectas religiosas como rosarios

S

SANANDA: Con Bienaventuranza (una clase de Samadhi)
 SABIJA: Con semilla, un Samadhi, donde las semillas del Karma (acciones) no son destruidas
 SADACHARA: Conducta correcta
 SADASIVA: La deidad que preside el Loto de los mil pétalos en lo alto de la cabeza
 SADHAKA: Aspirante espiritual
 SADHUS: Hombres piadosos, sannyasines
 SAGUNA: Dios con atributos
 SAHAJA: Natural
 SAHASA: Tenacidad, aplicación
 SAHASRARA: Un centro yógico, llamado el loto de los mil pétalos situado en lo alto de la cabeza
 SAHADEVA: Un Pandava hermano de Arjuna
 SAKARA: Con forma
 SAKSHATKARA: Realización directa
 SAKSHI: El que ve, el principio testigo
 SALABHASAHA: Un ejercicio de Hatha Yoga
 SALIGRAM: Una concha usada para la meditación sobre Vishnu
 SAMA: Serenidad, control de la mente
 SAMA GANA: Himnos del Sama Veda
 SAMADHI: Estado de supraconsciencia
 SAMATA: Estado equilibrado de la mente
 SAMPAT: Riqueza, virtud

- SAMPRADAYA: Culto
 SAMPRAJNATA: Samadhi inferior con la tríada del meditador, el acto de la meditación y el objeto de la meditación
 SAMSARA: El proceso de la vida mundana
 SAMSAYA: Duda
 SAMSKARAS: Impresiones
 SAMYAMA: Concentración, meditación y Samadhi, la práctica de las tres como si fueran una y al mismo tiempo
 SAMYAVASTHA: Estado de equilibrio
 SANCHARA: Movimiento.
 SANCHITA: Acciones acumuladas debidas a nacimientos previos
 SANDHI: Unión
 SANDHYA: Oscuro
 SANKALPA: Pensamiento, imaginación
 SANKARA, SANKARACHARYA: El conocidísimo Maestro de la filosofía Vedanta
 SANKIRTAN: Cantar canciones divinas
 SANNYASINS: Aquellos que han abrazado la vida de la completa renunciación
 SANTA: Pacífico
 SANTOSHA: Contentamiento
 SARASVATI: La diosa de la palabra
 SARVA: Todo
 SARVA-VIT: Conocedor de todo, un sabio liberado
 SARVANGASANA: Un ejercicio de Hatha Yoga
 SASTRAS: Escrituras
 SAT: Existencia absoluta
 SAT-CHIT-ANANDA: Existencia, Conocimiento y Bienaventuranza
 SATTVA: Pureza, una de las tres cualidades de la Naturaleza
 SATYA YUGA: La edad en la que predomina la religiosidad y la rectitud
 SATYAM: Verdad
 SAUCHA: Pureza
 SAVIKALPA: Samadhi inferior, con la tríada del que medita, la meditación y el acto de meditar
 SHAKTIS: Poder, Energía divina
 SHAMA: Tranquilidad
 SHAMS TABRIEZ: Nombre de un santo sufi
 SHANKANADA: Sonido producido por la concha
 SHANTHI: Paz
 SHARIRA: Cuerpo
 SHAT-CHAKRAS: Los seis centros místicos, a través de los cuales pasa Kundalini
 SHESHADRI: Nombre de un sabio
 SHIRSHASANA: Postura de Hatha Yoga
 SHOKA: Pena
 SHUDDHA: Puro
 SHYAM: El Señor Krishna
 SIDDHANTA: Principio establecido de una doctrina

SIDDHASANA: Una postura para la meditación.
SIDDHIS: Poderes psíquicos
SIMLA: Una estación de colina de la India
SITA: La esposa devota del Señor Rama
SITALI: Un ejercicio de respiración que tiene unos refrescantes efectos
SIVA: El Señor Siva, el Destructor
SIVARATRI: Un festival hindú
SKANDA: Capítulo
SLOKA: Verso
SOHAM: "Yo soy Eso"
SOMMURG: Nombre de un lugar de la India
SPHATIKA: Cristal
SPHURANA: El hecho, de que un pensamiento se levante
SRI: Auspicioso, anteponerlo a un nombre es señal de cortesía y buenos deseos
SRIDHARA: Un nombre propio
SRISTI: Creación
SRUTIS: Los Upanishad, revelaciones
STABDHA: Un estado embotado de la mente
STHULA: Denso
STHITA: Establecido
STOTRAS: Himnos
STYANA: Pereza, indolencia, indisposición de la mente para trabajar
SUFI: Una secta musulmana
SUKA DEVA: Nombre de un sabio
SUKHA: Bienaventuranza
SUKSHIMA: Sutil
SUSHUMNA: Nervio Yogi a través del cual pasa Kundalini
SUTRA: Marismo
SUTRATMA: Mente cósmica. La deidad immanente a la totalidad de los cuerpos sutiles
SVARUPA: Esencia. La naturaleza esencial de Brahman
SVABHAVA: Nuestra propia naturaleza debida a las impresiones de las acciones pasadas
SVADHISTHANA: El segundo de los seis Chakras, de acuerdo con el Hatha Yoga
SVADHYAYA: Estudio de las escrituras
SVAJATIYA: La idea de nuestra propia naturaleza esencial.
SVAPNA: Sueño
SVASTIKA: Una postura de Hatha Yoga para la meditación
SVAYAMJYOTIS: La propia luz, el Atman
SVETASVATARA: Un Upanishad

T

TADAKARA, TADRUPA: Identificación
TILADHRAVAT: Como el continuo fluir del aceite
TAMAS, TAMO-GUNA: Una de las tres cualidades de la naturaleza que genera inercia, pereza, aburrimiento e infatuación

TANDRI: Somnolencia, el estado medio-dormido
 TANMATRA: Elementos rudimentarios
 TANMAYA, TANMAYATA: Estado de absorción
 TANTRIK: Perteneiente al Tantra que es un sendero de Sadhana que hace gran hincapié sobre la repetición de Mantras y otras meditaciones exotéricas
 TANUMANASI: Estado de la mente como si fuera un hilo
 TAPANIYA: Nombre de un Upanishad
 TAPAS: Austeridad
 TAPASCHARYA: Práctica de la austeridad
 TARKA-SANGRAHA: Un libro de lógica
 TARKIKA: Lógica
 TAT TVAN ASI: "Tú eres Eso", Una gran sentencia
 TADBODHA: Conocimiento de la naturaleza de Brahman
 TATTVA: Esencia. Principio
 TEJAS: Aura espiritual
 TEJOMAYA: Lleno de luz, resplandeciente
 TEEVRA: Intenso, agudo, afilado
 TEVARAM: Canciones de los místicos de la India del Sur
 TILAKA: Una señal en la frente
 TIRASKARA: Falta de respeto. Insulto
 TITIKSHA: Paciencia, llevar con ecuanimidad el calor y el frío, el placer y el dolor.
 TITTIBHA: Un pájaro
 TOOSHNI: Estado neutral de la mente, que es un obstáculo en la meditación
 TRATAKA: Permanecer con la vista fija
 TRIKUTI: El espacio entre las cejas
 TRIPHALA: Medicina Ayurvédica
 TRIPTI: Satisfacción
 TRIPURA SAMHARA: Destrucción de los demonios Tripuras por el Señor Siva
 TRIPUTI: La tríada: el que ve, la acción de ver y lo visto
 TRISHNA: Sed por los objetos, anhelo por los objetos sensorios
 TRIVENI: Lugar donde se encuentran los tres ríos sagrados Ganges, Yamuna y Sarasvati
 TUKARAM: Un santo
 TULASI: Planta Sagrada
 TULASIDAS: El santo autor del Ramayana Hindi
 TURIYA: Estado súper consciente
 TUSHTI: Contento
 TYAGA: Renunciación (del egoísmo, los deseos y el mundo)

U

UDDALAKA: Un gran Rishi de antaño
 UDDYANA: Amigo y grande devoto del Señor Krishna
 UDDHIYANA BANDHA: Ejercicio de Hatha Yoga
 UMA: Consorte del Señor Siva
 UPAPESA: Instrucción

UPADHII: Lo accesorio que limita
UPANISHAD: Revelación; texto que trata de la verdad última y de su realización
UPARATI: Olvido de los objetos de los sentidos por estar saciado de ellos
UPASANA VAKYA: Sentencia para la meditación
UPASYA: Objeto de meditación devocional
UPEKSHA: Indiferencia
USHA PANA: Beber agua por la mañana después de haberse lavado los dientes. Es un tratamiento del Hatha Yoga para curar el estreñimiento
UTSAHA: Entusiasmo
UTTARAKASI: Lugar de peregrinaje en los Himalayas



VAK INDRIYA: Organó del habla
VAIKHARI: Forma articulada del sonido
VAIKUNTHA: La morada del Señor Vishnu
VAIRAGYA: Desapasionamiento
VAJRA: Rayo
VAJRASANA: Postura del Hatha Yoga
VAK: Habla
VAKYA: Sentencia
VALLABHA: El Señor, el Maestro
VALMIKI: Sabio y autor del Ramayana Sánscrito
VANDANA: Adoración
VASANAS: Deseos sutiles
VAYU: Viento
VEDANTA: Escuela de pensamiento hindú basada en los Upanishads
VEDAS: Escrituras Sagradas de la India
VICHARA: Investigación sobre la naturaleza de Brahman
VIJATIYA: Relativo al no-ser; pensamientos de objetos mundanos
VIKARA: Excitación pasional
VIKSHEPA: Inquietud de la mente
VIKSHIPTA: Dispersa
VINA: Instrumento musical
VIPARITA: Contrario
VIRAT: El macrocosmos; la forma del señor como Universo Manifestado
VIRYA: Energía seminal
VISHAYAS: Objetos sensorios
VISHNU: El Señor Vishnu, preservador y sostenedor
VISUDDHA: Puro
VISVARUPA: Forma cósmica
VIVARTA: Apariencia ilusoria
VIVEKA: Discriminación
VRITTI: Modificación mental; ola-pensamiento
VYAVAHARA: Actividad mundana

Y

- YAJNAVALKYA: Un gran sabio de antaño
YAMA: Primer paso del Raja Yoga; no-violencia, verdad, etc.
YATI: Un asceta o monje
YOGA: Unión; unión con el Ser Supremo-cualquier práctica que conduzca a tal unión
YOGARUDHA: Uno que está establecido en el Yoga
YOGAVASISHTHA: Obra fundamental sobre vedanta
YOGI: El que practica Yoga
YOGINDRA: Señor de los Yogis
YONI MUDRA: Ejercicio de Hatha Yoga
YUDHISHTHIRA: Hermano de Arjuna, el mayor de los Pandavas

Z

- ZEND AVESTA: Escritura sagrada de los persas

La Sociedad de la Vida Divina fue fundada por su Santidad Sri Swami Śivanandaji Maharaj en el año de 1936, para la más amplia propagación posible de lo mejor y máspreciado de la gran cultura y viviente idealismo de la India espiritual. Su Santidad luchó incesantemente por medio de esta Sociedad y el Ashram para llevar a cabo la diseminación mundial del ideal vital, ético y espiritual de la India y de transmitir el conocimiento del Yoga, Vedanta y Dharma y una vida ejemplar de virtudes divinas, conducta correcta, servicio desinteresado, hermandad universal y la unidad de la vida como un todo.

La sede central de esta Sociedad está localizada en Shivanandanagar, sobre las riberas del Ganges en Rishikesh, al pie de las colinas de los Himalayas. Aquí trabaja un grupo de Sannyasins y Sadhakas, cuyas vidas están completamente dedicadas al servicio de la Humanidad, para aprender y poner en práctica el Yoga de la Síntesis y actuar como centros dinámicos de espiritualidad. La Sociedad tiene como objetivo el despertar de la Humanidad al verdadero y elevado propósito de la vida, iluminándola sobre los diversos medios y métodos para alcanzar la meta de la vida, e inspirándola y urgiéndole a luchar para que la alcancen.

La Sociedad de la Vida Divina lleva a cabo su objetivo de un renacimiento mundial de la espiritualidad por medio de la publicación de libros, panfletos y revistas que tratan científicamente de todos los aspectos del Yoga y del Vedanta, la religión universal, la filosofía y la medicina antigua; dando conferencias y discursos culturales y espirituales; estableciendo centros de entrenamiento para la práctica del Yoga y el renacimiento de la verdadera cultura; y tomando de tiempo en tiempo cualquier otra medida que pueda ser necesaria para una regeneración rápida moral y espiritual del mundo.

Esta Institución sirve como un lugar para la preservación de antiguas tradiciones y prácticas culturales que han llegado a nosotros como una honrosa herencia. Ha sido construida para servir como modelo de actividades altruistas de muchas clases. Un ideal a imitar. Con la intención de llevar a cabo el desarrollo completo de la personalidad humana y de revelar el lazo esencial de unión de todos los aspectos de la naturaleza humana. Esta Sociedad funciona también como un lugar ideal de retiro donde los ciudadanos del mundo, puedan renovarse, recrearse y revitalizar su ser, física, mental, moral y espiritualmente.

Departamentos de servicio

Algunos de los departamentos más importantes de la Sociedad de la Vida Divina: El Yoga-Vedanta Forest Academy que entrena a los buscadores en el conocimiento y la práctica del Yoga en sus diversos aspectos. El Yoga-Vedanta Forest Academy Press, que imprime los libros espirituales, periódicos y otra literatura de la Sociedad; la Shivananda Publication League, que se encarga de editar estas valiosas publicaciones; la Free Literature Section, que distribuye literatura gratis por valor de varios miles de rupias cada año; el Shivananda Ayurvedic Pharmaceuticai Works, que manufactura verdaderas medicinas Ayurvédicas de puras hierbas himaláyicas, etc.; el Hospital de Caridad que da servicio médico gratuito al público; el Annapurna Annakshetra, que es la cocina común del Ashram; la Casa de Huéspedes que cuida de las necesidades de los muchos visitantes y huéspedes que llegan al Ashram para guía espiritual y entrenamiento; los Templos de adoración, en los que se ofrecen plegarias para la paz del mundo y en donde se llevan a cabo cantos devocionales del Nombre Divino para el bienestar de todos; los dos periódicos men-

suales; La Vida Divina, en inglés, y El Yoga-Vedanta, en hindi, en los que se publica ensayos y artículos sobre filosofía elevada y proveen guía sobre valiosos tópicos a todos los buscadores y estudiantes del Yoga; la Biblioteca, que provee la lectura de algunos de los más preciosos libros sobre filosofía, religión, etc.; la Sección de Correspondencia, que da respuestas adecuadas a las preguntas de los buscadores de todo el mundo sobre diversos temas de la vida; el Ala del Servicio Social, que atiende servicios tales como la leprosería, ayuda médica al pobre y al necesitado, educación de estudiantes pobres hasta un elevado grado de cualificación, viajes y conferencias del presidente de la Sociedad para beneficio de las almas, por diferentes partes del país y en el extranjero. La Sociedad tiene un gran número de centros filiales funcionando en India, así como también en otros países del mundo.

El Programa Diario del Ashram en la Sede Central incluye oraciones en grupo y meditación, adoración, práctica de los ejercicios del Yoga, conferencias sobre Yoga, Vedanta y Bhagavad Gita, sesiones regulares de meditación y Satsanga en general, además de los servicios antes mencionados.

Estos servicios y actividades del Ashram están concebidos y conducidos de tal forma que sean un vehículo para la expresión de las aspiraciones espirituales de los buscadores y para que se convierta en la manifestación, en la vida práctica, del ideal espiritual de la unidad de Dios, la hermandad de la creación y la inmortalidad del alma.

Los objetivos fundamentales de la Sociedad de la Vida Divina, como un todo, son puramente espirituales, no sectarios, universalmente aplicables y perfectamente tolerantes. La Sociedad ofrece un cielo pacífico, que provee amplia oportunidad y ayuda real a la personalidad, conflictiva, problemática y traumatizada, del hombre moderno. El objetivo es la vida en el Ser Universal y Divino; reconciliar las actividades externas de la sociedad, así como las aspiraciones internas del ser humano con las demandas universales de la Naturaleza Cósmica y del Absoluto.

ALEMANIA

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum
 Steinheilstr, 1 MUNICH D-80333
 Tel. (089) 52-44-76 / 52-17-35
 Fax : (089) 52-91-28
 email: Munich@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum
 Schmiljanstr, 24
 D- 12161 BERLIN
 Tel. (030) 85-99-97-99 Fax: (030) 85-99-97-97
 email: Berlin@sivananda.org

AUSTRIA

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum
 Prinz-Eugenstr. 18, A-1040 VIENA
 Tel: (01) 586-3453 Fax (01) 587-1551
 Vienna(a)sivananda.org

SUIZA

Centre de Yoga Sivananda Vedanta
 1 rue des Minoteries, GENEVE Ch-1205
 Tel: (022) 328 0328 Fax : (022) 328 0359
 email: Geneva@sivananda.org

ESPAÑA

Centro de Yoga Sivananda Vedanta
 ERASO,4 MADRID 28028
 Tel. (91) 361 51 50 Fax : (91) 361 51 94
 email: Madrid@sivananda.org

FRANCIA

Centre de Yoga Sivananda Vedanta
 123, Boulevard Sébastopol PARIS 75002
 Tel. (1) 40 26 77 49 Fax : (02) 42 33 51 97
 email: Paris@sivananda.org

REINO UNIDO

Sivananda Yoga Vedanta Centre
 51, Felsham Road, London SW 15 1AZ
 Tel. (0208) 780 01 60 Fax : (0208) 780-0128
 email: siva@dial.pipex.com

CANADA

Sivananda Yoga Vedanta Center
 77 Harbor Street TORONTO
 Ontario M5S 1G4
 Tel. (416) 966-9642 Fax: (416) 966-1378
 email: Toronto@sivananda.org

CENTROS DE YOGA SIVANANDA VEDANTA

Internet: <http://www.sivananda.org>

ASHRAMS

Sivananda Ashram Yoga Camp
8th Avenue, VAL MORIN,
Quebec P.Q. JOT 2RO, Canadá
Tel. (819) 322-3226 Fax: (819) 322-5876
email: HQ@sivananda.org

Sivananda Ashram Yoga Ranch Colony
PO. Box 195 Budd Road, WOODBOURNE
NY 12788 U.S.A.
Tel. (845) 436-6492 Fax: (845) 434-1032
email: YogaRanch@sivananda.org

Sivananda Ashram Yoga Retreat
P.O. Box N7550, NASSAU Bahamas
Tel. (242) 363-2902 Fax: (242) 363-3783
email: Nassau@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram
P.O. Neyyar Dam
Trivandrum, Kerala DT 695576 India
Tel. (0471) 273-093 Fax: (0471) 272-093
email: YogaIndia@sivananda.org

Sivananda Ashram Vrindavan Yoga Farm
14.651 Balantree Lane, Comp. 8
GRASS VALLEY, CA 95949 USA
Tel. (530) 272-9322 Fax: (530) 477-6054
email: YogaFarm@sivananda.org

Sivananda Kutir (Near Siror Bridge)
PO. Netala, Uttarakashi (Himalayas)
U.P. 249193 India
Tel. (01374) 22624

Sivananda Yoga Retreat House
Am Bichlach Weg 40A
A-6370 Reeith bei Kitzbuhel, Austria
Tel : (4353) 5667-404 Fax : (4353) 5667-405
e-mail : Tyrol@sivananda.org

Chateau du Yoga Sivananda
26 Impasse du Bignon
45170 Neuville aux Bois, Francia
Tel : 33 2 3891 8882 Fax : 33 2 3891 1809

Sivananda Yoga Vedanta Centre
5178 St. Lawrence Blvd. MONTREAL
Quebec H2T 1R8
Tel. (514) 279-3545 Fax : (514) 279-3527
email: Montreal@sivananda.org

ESTADOS UNIDOS

Sivananda Yoga Vedanta Center
1200 Arguello Blvd.
SAN FRANCISCO, CA 94122
Tel. (415) 681-2731 Fax : (415) 681-5162
email: SanFrancisco@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
243 West 24 Street
NEW YORK, NY 10011
Tel. (212) 255-4560 Fax : (212) 727-7392
email: NewYork@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
1246 West Bryn Mawr,
CHICAGO, IL 60660
Tel. (312) 878-7771 Fax : (312) 878-7527
email: Chicago@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
1746, Abbot Kinney Blvd
VENICE (Los Angeles) CA 90291
Tel. (310) 822 96 42 Fax : (310) 301-4214
email: LosAngeles@sivananda.org

INDIA

Sivananda Yoga Vedanta Nataraja Centre
A-41 Kailash Colony
NEW DELHI 110 048
Tel. (011) 648-0869 Fax: (011) 645-3962
email: Delhi@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
37/1929 West Fort, Airport Road
TRIVANDRUM Kerala 695 023
Tel. (0471) 45 09 42 Fax : (0471) 451 776
email: Trivandrum@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
A-9 7 Main Road, Thirulluvavar Nagar
Thiruvanniyur
CHENNAI (MADRAS) 600841
Tel. (044) 490-1626
email: Madras@sivananda.org

ISRAEL

Sivananda Yoga Vedanta Centre
6 Lateris St. TEL AVIV
Tel. (03) 691-6793 Fax : (03) 696-3939
email: TelAviv@sivananda.org

URUGUAY

Asociación de Yoga Sivananda
Acevedo Diaz. 1525
MONTEVIDEO 11200
Tel. (02) 401- 0929 Fax: (02) 400- 7388
email: Montevideo@sivananda.org

ARGENTINA

Centro Internacional de Yoga Sivananda
Julian Alvarez, 2201
1425 Buenos Aires
Tel : (5411) 4827 9269 / 9566
Fax : (5411) 4827 / 9512
e-mail : BuenosAires@sivananda.org

ESTE ES UN LIBRO DE:

Ediciones Librería Argentina

c/ Andrés Mellado, 46

Tel: 91 543 47 81

28015 Madrid. España

www.libreria-argentina.es.org

IMPRESO EN ESPAÑA