

# ENSEÑANZAS ÉTICAS

*Por*

**Sri Swami Sivananda**

*Las notas y el glosario fueron agregados por la traductora al español.*

**UNA PUBLICACIÓN DE LA DIVINE LIFE SOCIETY**

Séptima Edición: 2012

Edición World Wide Web (WWW): 2012

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

*Esta WWW es para libre descarga*

*Este libro electrónico no debe ser distribuido  
por ningún otro sitio Web.*

© The Divine Life Trust Society

ISBN 81-7052-041-X

*Publicado por Swami Padmanabhanda para  
La Divine Life Society, Shivanandanagar, e imprimido por él  
en la imprenta de la Yoga Vedanta Forest Academy,  
P.O. Shivanandanagar—249 192  
Distrito Tehri-Garhwal, Uttar Pradesh,  
Himalayas, India.*



Para  
TODOS LOS HOMBRES Y MUJERES DEL MUNDO,  
que están siempre buscando felicidad,  
porque la felicidad sólo se alcanza por medio  
de una vida de virtud y bondad.



## **NOTA DEL EDITOR**

El público lector es muy consciente de que una característica inconfundible de los poderosos escritos de Shri Swami Shivanandaji es que no sólo escribe sobre un tema sino que lo hace principalmente dirigiéndose al lector. Lo que más le interesa de un tema es su implicancia práctica en conexión con el hombre. Él es un santo que despierta a otros y, como tal, su principal interés es el estudio del hombre. Este trabajo, “**Enseñanzas éticas**”, más que nunca da testimonio de ello. El lector encontrará que este volumen no es puramente de carácter informativo y definitorio sino que trata sobre cómo la Ética se manifiesta especialmente en forma práctica en la conducta diaria de todos.

Ha habido trabajos sobre Ética. La mayoría de las veces, tratan puramente su aspecto teórico, los diversos tipos de teoría ética, la evolución del pensamiento ético en el curso de la historia, etc. Lo que el hombre necesita hoy, urgentemente, es saber exactamente cómo debería actuar y vivir su vida para estar en conformidad con los principios básicos de la bondad y la virtud. El presente volumen satisface eminentemente esta necesidad.

Un atisbo del contenido revelará que ningún aspecto del tema ha quedado sin tocar. Se dan instrucciones muy valiosas tanto a estudiantes como a hombres de familia, jubilados y ascetas. La sección titulada “Ética doméstica” contiene enseñanzas preciosas especialmente para las señoras. El abogado, el médico, el comerciante, el industrial y el político encontrarán el consejo sabio de la lapicera del santo que ha conocido la misma esencia del Dharma. El capítulo final, que lleva el nombre del libro, es un verdadero tesoro donde se encuentra la riqueza de las gemas más preciosas de la enseñanza. Y, como sucede invariablemente, el venerable autor ha tratado todas las dudas y dificultades que suelen surgir en la práctica de estos preceptos. Tenemos el mayor placer en poner este trabajo invaluable ante el público, porque confiamos plenamente en que será de inmensa ayuda para hacer que la naturaleza del hombre se convierta en Divina y para marcar el comienzo de una nueva era bendita en la tierra.

**LA DIVINE LIFE SOCIETY**



# **CONTENIDO**

[Nota del Editor](#)

## [CAPÍTULO I](#)

### [\*\*¿QUÉ ES LA ÉTICA?\*\*](#)

[Ciencia de la Ética](#)

[Base de la Ética](#)

[Dharma](#)

[Una duda sobre el Dharma](#)

[Conducta recta](#)

[Pureza de motivo](#)

[Ética: Oriente y Occidente](#)

[Cultura ética](#)

[Experiencia del Ser, el significado supremo de la Ética](#)

## [CAPÍTULO II](#)

### [\*\*BASES DE LA ÉTICA\*\*](#)

[Carácter, conducta y comportamiento](#)

[Bases de la conducta](#)

[Naturaleza de la conducta](#)

[Disciplina ética](#)

[Samanya Dharma](#)

[Lo correcto y lo incorrecto](#)

[Verdad](#)

[Formas de verdad](#)

[Cumple con tu promesa](#)

[Conciencia](#)

## [CAPÍTULO III](#)

### [\*\*MORALIDAD\*\*](#)

[Beneficios](#)

[Obligación moral, sentimientos morales](#)

[Acciones morales, inmorales y no-morales](#)

[Vida moral y estándar moral](#)

[Dharma Sankata](#)

[Juicio moral](#)

[Estándar moral y juicio](#)

[Crimen y castigo](#)

## [CAPÍTULO IV](#)

### [\*\*CONDUCTA DE VIDA RECTA \(Vida Divina\)\*\*](#)

[Virtud y vida virtuosa](#)

[¿Quién es bueno y virtuoso?](#)

[Caridad](#)

[Annadana Yajña](#)

[Gloria de Annadana](#)  
[Penitencia](#)  
[Amistad \(Maitri\)](#)  
[Sé dulce](#)  
[Palabra dulce](#)  
[Honestidad y fe](#)  
[Moderación](#)  
[Tolerancia](#)  
[Entereza](#)  
[Autocontrol](#)  
[Práctica del autocontrol](#)

## [CAPÍTULO V](#)

### [\*\*ENEMIGOS DE LA ÉTICA\*\*](#)

[Naturaleza del hombre vicioso](#)  
[Ira](#)  
[Codicia](#)  
[Bebidas alcohólicas y drogas](#)  
[Juego](#)  
[Prostitución](#)  
[Erradicación de los vicios](#)

## [CAPÍTULO VI](#)

### [\*\*ÉTICAS ESPECIALES\*\*](#)

[Ética legal](#)  
[Ética médica](#)  
[Ética comercial](#)  
[Ética industrial](#)  
[Ética internacional](#)  
[Ética doméstica](#)  
[\(1\) Yoga en el hogar](#)  
[\(2\) Para esposos y esposas](#)  
[Progreso espiritual](#)

## [CAPÍTULO VII](#)

### [\*\*DEBERES DEL HOMBRE\*\*](#)

[Deberes generales](#)  
[Los deberes de un Brahmachari \(estudiante célibe\)](#)  
[Los deberes de un Grihasta \(hombre de familia\)](#)  
[Los deberes de un Vanaprastha \(hombre retirado\)](#)  
[Los deberes de un Sannyasin \(renunciante\)](#)

## [CAPÍTULO VIII](#)

### [\*\*ENSEÑANZAS ÉTICAS\*\*](#)

[Moralidad – la base de la vida espiritual](#)  
[El Dharma confiere riqueza y felicidad](#)  
[Carácter es poder](#)



[El poder de Ahimsa](#)  
[Sólo la verdad reina suprema](#)  
[Cuando el hombre se unifica con la Divinidad](#)  
[Importancia del Brahmacharya](#)  
[Consecuencias desastrosas de la ira](#)  
[Control de la ira](#)  
[El egoísmo retrasa el progreso](#)  
[Destruye los celos y el prejuicio](#)  
[Disciplina de la lengua](#)  
[Humildad – El sendero de la inmortalidad](#)  
[Sé autocontrolado](#)  
[Cómo purificar el corazón y la mente](#)  
[El contentamiento es la verdadera riqueza](#)  
[Enemigos directos de la paz](#)  
[Sé siempre optimista](#)  
[Desarrolla amor universal](#)  
[Consejo para los Sadhakas](#)



## *Enseñanzas éticas*



# CAPÍTULO I

## ¿QUÉ ES LA ÉTICA?

### 1. Ciencia de la Ética

La Ética es la ciencia de la conducta. Es el estudio de lo que es conducta recta y errónea. La ciencia de la Ética muestra la forma en la cual los seres humanos se comportan unos con otros y también con otras criaturas. Contiene principios sistematizados sobre cómo debería actuar el hombre. Sin ética, no puedes tener ningún progreso en el sendero espiritual. La Ética es la base del Yoga, la piedra angular del Vedanta y el poderoso pilar sobre el que descansa el edificio del Bhakti Yoga.

La Ética es conducta recta o Sadachara. La marca distintiva del Dharma es Achara o conducta recta. Achara es el signo del bien. Es de Achara solamente que nace el Dharma. Dharma mejora la vida. El hombre obtiene prosperidad y fama, aquí y en el más allá, mediante la práctica del Dharma. Achara es el mayor Dharma. Es la raíz de todo Tapas. Sostiene el universo entero. Nos lleva a la Felicidad Eterna y la Inmortalidad.

Ética es moralidad. La moralidad es el pasaporte hacia la Experiencia de Dios. Es la llave maestra de la religión. Aquél que lleva una vida moral o virtuosa obtiene liberación, perfección o Moksha.

La Ética es una ciencia relativa. Lo que es bueno para un hombre puede no serlo para otro. Lo que es bueno en un tiempo puede no serlo en otro tiempo o en otro lugar. La Ética tiene relación con el hombre y su entorno.

Toda religión tiene su propia ética. La verdad primaria de toda religión es la base de la Ética, la moralidad, la ciencia de la conducta recta. Los Yamas y Niyamas de Patañjali Maharshi en la filosofía del Raja Yoga constituyen la mejor ética para un practicante de Yoga. El Manu Smriti, el Yajñavalkya Smriti y el Parashara Smriti explican el código de conducta recta. El noble óctuple sendero del Budismo es la esencia de las enseñanzas éticas del Señor Buda. Los Diez Mandamientos del Judaísmo y el Sermón de la Montaña del Señor Jesús contienen enseñanzas éticas para la elevación de la humanidad.

Lo primero que debes aprender de toda religión es la unidad de todos los seres. Hay un Ser único inmanente en todas las criaturas. Toda relación humana existe debido a esta unidad del Ser. La base de la unidad del Ser es la Hermandad Universal y el Amor Universal. Yajñavalkya le dijo a Maitreyi, su esposa, “¡Oh, Maitreyi! En verdad no es por amor al esposo que éste es querido; el esposo es querido por amor al Ser. Lo mismo sucede con la esposa, los hijos, las propiedades, los amigos, los mundos e incluso los Devas mismos, todos son queridos por el amor al Ser único que mora en ellos”. Si perjudicas a otro hombre, te perjudicas a ti mismo. Si ayudas a otro, te ayudas a ti mismo. Hay una

vida, una conciencia única en todas las criaturas. Esa es la base de la ética de toda religión.

La práctica de la ética te ayudará a vivir en armonía con tus vecinos, tus amigos, los miembros de tu familia, tu prójimo y todas las demás personas. Te conferirá felicidad duradera y Moksha. Tu corazón se purificará. Esta práctica mantendrá tu conciencia siempre limpia. Un hombre moral que sigue estrictamente los principios de la Ética nunca se desvía ni un ápice del sendero del Dharma o la rectitud. Él obtiene fama inmortal por su práctica de la Ética. Se convierte en una personificación del Dharma. Cuando deja el cuerpo físico, su nombre perdura mientras el mundo existe.

Tenemos moralidad humana, moralidad familiar, moralidad social, moralidad nacional, moralidad profesional. Un médico tiene su propia ética profesional. No debe divulgar los secretos de sus pacientes. Debe ser amable y comprensivo con ellos. No debe dar inyecciones de agua y cobrarlas caras como si fueran los mejores medicamentos. Aunque el tutor del paciente no haya pagado los honorarios de su última visita, él debería ir voluntariamente y atender el caso. Debe atender gratuitamente a los pobres. Un abogado también tiene su propia ética. No debe preparar falsos testigos. No debe tomar los casos delicados sólo por los honorarios. Debe discutir libremente a favor de los pobres. También hay ética para el hombre de negocios. No debe esperar demasiada ganancia. Debe hacer mucha caridad. Debe decir la verdad también en su negocio.

No hagas nada que no sea bueno para otros o por lo que puedas sentirte avergonzado después. Haz tales actos que sean elogiados y que traigan bien a otros. Esta es una breve descripción de la conducta recta, el mayor Dharma. Los preceptos morales han sido hechos para liberar a las criaturas de todo mal.

La Ética de los filósofos occidentales es superficial. Es una Ética de pura apariencia. La Ética de Oriente, en cambio, es sutil, sublime y profunda. Todas las religiones enseñan reglas éticas tales como: “No mates, no perjudiques a otros, ama a tu vecino, etc.” Pero no dan la razón para ello. Sólo la Ética hindú dice, “Hay un Atman Omnipresente. Es el alma interior de todos los seres. Está oculta en todas las criaturas. Es la conciencia común y pura. Si perjudicas a tu vecino, te perjudicas a ti mismo”. Esta es la verdad metafísica básica que subyace a todos los códigos éticos hindúes.

Adhiérete a Sadachara, conducta recta, y obtén inmortalidad. ¡Practica la ética y alcanza el dominio ilimitable de la felicidad eterna! Crece. Evolucionas. Edifica tu carácter. Siempre que tengas una duda, consulta los Shastras y a los Mahatmas. ¡Obtén la meta de la vida y descansa en la armonía interior!

## **2. Base de la Ética**

Ahimsa, Satyam, Brahmacharya son la base misma de la Ética, el Yoga y el Vedanta. La práctica de estas tres virtudes es un Mahavrata o gran voto universal

para toda la humanidad. Esos son Samanya o Sadachara Dharma (deberes comunes) de los hombres. La práctica de estas virtudes fundamentales purifica el corazón, aquietta la mente y prepara el Antahkarana para la recepción de la luz trascendental. El Dharma está arraigado en estas virtudes. Toda enemistad y todo odio cesan ante la presencia de quien está establecido en Ahimsa. Brahman, el Eterno, es la Verdad misma. Sólo se Lo puede experimentar practicando la pureza.

La práctica de resistencia (Titiksha), constancia (Dhairya), control de los sentidos (Indriya-Nigraha) y otros Sadachara Karmas (actos virtuosos) tienen como objetivo hacer al hombre autosuficiente, independiente y libre de la esclavitud externa, física y social.

Ahimsa, la abstención de violencia, es un deber evidente de todo hombre. No debe ser tomado simplemente en el sentido negativo de puro cese de daño o injuria (Himsa-abhava). Es una resolución positiva y definida, un Sankalpa interno, la actitud de la voluntad de no herir a ninguna criatura. Debes practicar Ahimsa en pensamiento, palabra y acto. Ningún pensamiento de venganza o mala voluntad debería surgir en la mente.

El perjuicio causado a otros da lugar al odio y la enemistad. De éstos, surge la violencia y la venganza. El temor se vuelve soberano. Donde reinan el temor y la violencia, se destruye la paz y la sociedad entra en caos. Esa es la verdadera condición de la sociedad moderna. Está en un estado de caos dormido o sólo suprimido. Hay sólo una apariencia de orden externo. Un tipo de violencia, desorden y odio se mantiene suprimido por otro tipo de fuerza, violencia y odio. A pesar de la fuerza policial visible y secreta, la sociedad está llena de delitos, abiertos o encubiertos. Si todos practicaran Ahimsa, se desvanecería todo este temor constante, esta tensión y este tira y afloja entre los hombres.

Brahmacharya no es sólo abstenerse del acto externo de indulgencia sexual sino que implica también una resolución definida, un Sankalpa interno, una actitud de la voluntad de no desear la indulgencia sexual ni siquiera en pensamiento. Debes observar Brahmacharya en pensamiento, palabra y acto.

Asteya no es sólo abstenerse de robar. No es evitar apropiarse de lo que pertenece a otro sino que implica un Sankalpa interno, una resolución de no pensar siquiera en apropiarse de objeto alguno perteneciente a otros y desaprobando y despreciar todo acto de apropiación indebida considerándolo malo.

Los motivos internos de un hombre forman la semilla y la raíz de todas las actividades de su vida. Si es puro, todas las consecuencias subsiguientes serán puras y buenas. De otro modo, sólo se acumularán el mal y la infelicidad. Un hombre puro se convierte en una influencia positiva y elevadora, afectando a todos beneficiosamente; mientras que un hombre impuro vicia todo lo que toca. Por lo tanto, es una obligación moral del individuo hacia la sociedad el mantener

pureza de carácter y ser una fuerza de bondad en la sociedad. De lo contrario, causa daño.

Debes tener Bhava-Shuddhi o purificación del motivo. Sólo los actos hechos con motivos puros conducen a la moralidad. Debe haber un Sankalpa interno, una resolución o actitud de la voluntad para estar libre de todos los sentimientos impuros de orgullo, autoestima y demás en el cumplimiento de los deberes. Sólo entonces, tendrás pureza de motivos.

### **3. Dharma**

Etimológicamente, Dharma significa “Aquello que eleva” a este mundo o a la gente de este mundo, a la creación entera desde el microcosmos al macrocosmos. Es la Ley Divina Eterna del Señor Supremo. Toda la creación se mantiene unida por medio de la omnipresente Ley de Dios. La práctica del Dharma, por lo tanto, significa reconocer esta ley y establecerse en ella.

Aquello que conduce a la meta es Dharma. Aquello que lleva al sendero de la perfección y la gloria prístina es Dharma. Aquello que hace tu vida divina es Dharma. Aquello que te hace ascender a la Divinidad es Dharma. Aquello que te ayuda a tener comunión directa con el Señor es Dharma. Dios es el centro del Dharma. Dharma es el corazón de la Ética hindú. El principio de unidad, rectitud y santidad es Dharma, tu único compañero tras la muerte. Si tú lo proteges ahora, él te protege después de la muerte. Si lo transgredes ahora, tu transgresión perdurará incluso tras tu partida y te destruirá. Por lo tanto, Dharma es el único refugio de la humanidad.

Dharma significa el Achara o la regulación de la vida. Achara es el Dharma supremo. Es la base del Tapas y la austeridad. Lleva a la riqueza, la belleza, la longevidad y la continuidad del linaje.

Las escrituras le dan al Dharma el principal rango entre los cuatro Purusharthas, los grandes objetivos de las aspiraciones humanas. Mediante el Dharma, los otros tres – Artha, Kama y Moksha – vienen automáticamente hacia ti, porque mediante la práctica del Dharma, puedes lograr la meta de la vida y coronarte con felicidad eterna y paz suprema.

Los cuatro Vedas, los textos Smriti, la conducta de aquellos que han entrado en su espíritu y han actuado según sus mandatos, la conducta de los hombres santos y la satisfacción de su propio ser son todas bases del Dharma. La única autoridad en temas del Dharma son los Vedas.

Aquello que es Dharma es seguramente la Verdad. Veracidad, contentamiento, autocontrol, no robar, pureza, control de la ira, discernimiento entre lo correcto y lo incorrecto, entre lo real y lo irreal, conocimiento espiritual y control de los sentidos pertenecen al Dharma general o Dharma universal según Manu.



Según el Mahabharata, los fundamentos del Dharma son: La realización de Shraddha u ofrenda de oblacones a los antepasados, penitencia religiosa, veracidad, control de la ira, fidelidad hacia la propia esposa y contentamiento con ella, pureza, erudición, ausencia de envidia, conocimiento del Ser y tolerancia.

Según el Padma Purana, las seis características del Dharma son: Hacer presentes a personas meritorias, fijar el pensamiento en el Señor, adorar a los padres, ofrecer una porción de la comida diaria a todas las criaturas y dar un bocado de alimento a las vacas.

Todas las religiones dan gran importancia al Dharma. El Budismo, el Cristianismo, el Jainismo, el Sikhismo y el Islam están todos notablemente vivos en este valor. Platón, Sócrates, Aristóteles son todos ejemplos llamativos en la historia de Occidente en cuanto al cumplimiento del Dharma.

El Dharma incluye tanto las acciones externas como los pensamientos y otras prácticas mentales que tienden a elevar el carácter del hombre. El Dharma proviene de la Divinidad y también te lleva a la Divinidad.

¡Sigue el Dharma con celo y entusiasmo! ¡Cumple bien con tus deberes, obtén al Supremo y goza de felicidad eterna!

#### **4. Una duda sobre el Dharma**

Un aspirante se acercó a Vedavyasa y le dijo, “Oh, Maharshi, Avatara de Vishnu, estoy en un dilema. No puedo comprender apropiadamente el verdadero significado del término ‘Dharma’. Algunos dicen que es conducta recta. Otros dicen que Dharma es aquello que lleva a Nishreyasa (Moksha) y Abhyudaya (felicidad). Mientras que otros dicen ‘Toda acción que te lleve a la meta es Dharma. Toda acción que te haga descender es Adharma’. El Señor Krishna dice, ‘Aún los sabios están desconcertados para entender perfectamente lo que es Dharma y lo que es Adharma’. *Gahana Karmano Gatih* – Misterioso es el sendero de la acción’. Estoy perplejo. ¡Oh, Maharshi! Ten a bien darme una definición muy fácil de Dharma para que pueda seguirlo en todas mis acciones.

Maharshi Vyasa dijo, “Oh, aspirante, escúchame. Te sugeriré un método fácil. Recuerda los siguientes dichos cuidadosamente cuando lleves a cabo cualquier acción: “Actúa como querrías que actúen contigo. Comportate hacia otros como desearías que se comporten contigo”. Entonces, te salvarás de todos los problemas. Si sigues estas sabias máximas, nunca causarás dolor a otros. Practica esto en tu vida diaria. Aún si fallas cien veces, no importa. Tus viejos Samskaras, *Ashubha Vasanas*, son tus verdaderos enemigos. Se interpondrán en el camino como obstáculos. Pero persevera. Tendrás éxito en la obtención de la Meta”.

#### **5. Conducta recta**

Abstención de causar daño en pensamiento, palabra y acto, compasión hacia todas las criaturas, caridad, control de la ira, ausencia de malicia y orgullo, control de los sentidos y seguimiento de las enseñanzas de los Shastras y los Brahmanas constituye la conducta loable.

Nunca debería hacerse aquello que no sea bueno para otros o de lo cual uno tenga que avergonzarse.

Por otro lado, habría que hacer aquello por lo cual la sociedad pueda alabarlo. Esa es una breve descripción de lo que es conducta recta.

## **6. Pureza de motivo**

La pureza de motivo (Anupadhi) es un Samanya Dharma o deber común a todo hombre. Es el motivo lo que cuenta en la ejecución de una acción. Si se realiza una acción con un motivo egoísta, ésta ata al hombre a la rueda de nacimiento y muerte. Si se la realiza con un motivo puro, desinteresadamente, purifica el corazón y lleva al logro de la emancipación final.

Lo correcto y lo incorrecto de una acción no se determinan por las consecuencias objetivas de la misma sino por la naturaleza de la intención subjetiva de aquél que la lleva a cabo.

Dios se fija en el motivo del sujeto agente. El Señor Krishna dice, “Aquél que está libre de la noción egoísta, cuya razón es inmaculada, aunque mate a esta gente, no mata ni es atado (por la acción)”. XVIII – 17. “Habiendo abandonado el apego por el fruto de la acción, siempre contento, sin buscar refugio en ninguna parte, no está haciendo nada aunque lleve a cabo acciones”. IV – 20

Antes de realizar cualquier acción, analiza tu motivo. Si hay egoísmo, abandónala. Lleva tiempo purificar los motivos. Continúa realizando acciones incesantemente y observa tus motivos. Gradualmente, los motivos se volverán más y más puros. El egoísmo está arraigado profundamente. Se necesita gran esfuerzo, paciencia, perseverancia y vigilancia para desarraigarlo completamente.

El Señor Rama luchó con Ravana. Este último también se lanzó a la batalla. Los motivos de ambos eran diferentes aunque la acción era la misma. Shri Rama luchó para establecer el Dharma y proteger a la gente de los problemas y estragos causados por Ravana. Él no tenía intereses egoístas. Pero Ravana tenía un motivo malvado.

El Karma Yogui trabaja intensamente en la sociedad con más entusiasmo que un hombre mundano. La acción es la misma, pero los motivos son diferentes en cada persona. El Karma Yogui marcha hacia la meta o el sùmmum, pero el hombre mundano lo hace por el motivo impuro de su propio interés.

Cultiva la pureza de motivos una y otra vez. Persiste. Observa cuidadosamente a la mente. Trabaja sin esperar los frutos y sin la idea de ser el sujeto agente. Entrega todas las acciones y sus frutos al Señor. Te liberarás de las ataduras del Karma y obtendrás armonía suprema, el bien más elevado y una felicidad inalterable.

## **7. Ética: Oriente y Occidente**

La Ética occidental es superficial. Es Ética en apariencia. Trata un poco acerca de “lo bueno y lo malo”, “la conducta recta y la errónea”. La Ética oriental es profunda. Todo el Sanatana Dharma está construido sobre la base de la Ética. El Yoga y el Vedanta están basados en la Ética. Ninguna salvación es posible sin perfección ética.

La Ética occidental no trata suficientemente el absoluto autocontrol y el Brahmacharya, el cultivo de virtudes divinas y la erradicación de los vicios. No hay Tapas, ni ascetismo, ni control de los sentidos. La Ética oriental da gran importancia a Dama, el perfecto control de todos los sentidos. La Ética oriental pone gran énfasis en el autocontrol, la vida divina virtuosa y la rectitud. Hay intenso ascetismo. Hay perfecto control de los sentidos que tienen tendencia a la extroversión.

La Ética occidental no dice una palabra acerca del Atman o Alma. Habla de un poco de servicio social, altruismo, humanitarismo y filantropía. La Ética oriental dice: Hay un Alma Inmortal en todas las criaturas. Hay una conciencia común. Si dañas a cualquier otra criatura, te dañas a ti mismo. Si sirves a otro hombre, te sirves a ti mismo. Sirviendo a otros, purificas tu corazón y la purificación del corazón genera el descenso de la luz divina y la emancipación final o Mukti.

La Ética occidental puede convertirte en un filósofo seco pero no en un sabio o Yogui. La Ética oriental te convierte en un sabio o Yogui dinámico. Ella transforma al hombre en Divinidad.

## **8. Cultura ética**

La cultura ética conduce a la perfección ética. El hombre ético es más poderoso que el intelectual. La cultura ética proporciona Siddhis o poderes ocultos. Si estudias los Yoga Sutras, encuentras una descripción clara de los poderes que se manifiestan mediante la observancia de las prácticas de Ahimsa, Satyam, Asteya, Brahmacharya y Aparigraha. Los nueve Riddhis ruedan a los pies de un hombre éticamente desarrollado. Están listos para servirlo.

No es necesario que el filósofo sea un hombre moral o ético; pero un hombre espiritual debe, necesariamente, ser moral. La moralidad va de la mano con la espiritualidad. La moralidad coexiste con la espiritualidad. Las tres clases de Tapas – físicas, verbales y mentales – están descriptos en el capítulo

decimoséptimo del Gita, la práctica de Yama en la filosofía del Raja Yoga y el noble óctuple sendero de los budistas. Es decir, pensamiento recto, conducta recta, acción recta, vida recta, etc. constituyen lo mejor calculado para desarrollar el aspecto moral del hombre. Sadachara o conducta recta apunta a hacer al hombre moral, de modo que pueda ser apto para la recepción de Atma-Jñana o la experiencia del Tattva Supremo.

Siempre debes tratar, lo mejor que puedas, de decir la verdad a toda costa. Puedes perder tu ingreso al comienzo. Pero estás destinado a ser victorioso con el tiempo. Experimentarás la verdad de los Upanishads, “*Satyameva Jayate Nanaritam* – Sólo la verdad triunfa, no la falsedad”. Incluso un abogado que dice la verdad en la corte, que no prepara falsos testigos, puede perder al principio, pero más tarde será honrado tanto por el juez como por el cliente. Miles de clientes acudirán solamente a él. Al comienzo, deberá hacer cierto sacrificio. Los abogados generalmente se quejan, “¿Qué podemos hacer? Nuestra profesión es así. Tenemos que mentir. De otro modo, perdemos nuestro caso”. Esas son falsas excusas. Hay un abogado defensor, un Sannyasin mental que está ejerciendo en Uttar Pradesh, que es amigo y benefactor de los Sannyasins, que nunca prepara falsos testigos, que nunca toma casos criminales y, aún así, es el líder del colegio y es reverenciado por jueces, clientes y colegas. Oh, mis amigos, abogados y defensores, están matando su conciencia para tener una vida confortable y complacer a su esposa. La vida aquí es evanescente y semejante a una burbuja. Aspira a volverte divino.

Las variadas fórmulas como, “*Ahimsa paramo dharmah* – No violencia es la mayor de todas las virtudes”; “*Satyam vada, Dharmam Chara* – Di la verdad y haz acciones virtuosas”; “Actúa con otros como querrías que ellos actuaran contigo”; “Compórtate hacia otros como querrías que lo hagan contigo” y “Ama a tu vecino como a tu propio Ser” están todas bien calculadas para desarrollar los aspectos morales del ser humano. La moralidad es la base para la Experiencia de la Unidad del Atman, la unidad de la vida o el sentimiento Adváitico de igualdad en todas partes. La cultura ética te prepara para la experiencia vedántica de “*Sarvam Khalvidam Brahma* – Todo en verdad es Brahman – no hay tal cosa como diversidad”.

Todos los aspirantes cometen errores al querer saltar al Samadhi y a Dhyana repentinamente, tan pronto como dejan sus casas, sin darle la menor importancia a la perfección ética. La mente permanece en la misma condición aunque practiquen meditación por quince años. Tienen los mismos celos, el mismo odio, la misma idea de superioridad, orgullo, egoísmo, etc. Ninguna meditación o Samadhi viene cuando uno no tiene perfección ética.

## **9. Experiencia del Ser, el Significado Supremo de la Ética.**

El hombre debería finalmente renunciar a todo sin perder su vigor, encontrando que el mundo entero no es más que hojarasca y abrigando el deseo de encontrar la esencia detrás de todas las cosas. De todo Dharma o Ética, el

conocimiento del Ser es el más precioso, porque por su intermedio uno logra inmortalidad. Deseando entrar en las regiones del Eterno, el sabio renuncia al mundo entero, sin compasión.

La Ética es el recto vivir. La Ética lleva al control del ser inferior y de esa forma calma a la mente. Mediante la calma de la mente, surge el discernimiento y uno conoce al Ser en corto tiempo. Toda Ética tiene como objetivo la experiencia del Ser. Este es el mayor deber. Esta es la Ética suprema. Este es la mayor Sadachara. Esta es la moralidad más elevada. Esta es la enseñanza suprema. Esta es la penitencia más grande.

Uno no puede obtener perfección sólo por medio de la bondad y la práctica de la virtud. Tiene que meditar intensamente en el ideal con la ayuda de la pureza adquirida por medio de la virtud. Virtud y moralidad actúan como auxiliares para la meditación y la fusión final del individuo en el Supremo. En Raja Yoga, Yama y Niyama actúan como la ética para la perfección en Samyama. En Jñana Yoga, la Sadhana Chatushtaya actúa como la ética para la perfección en Shravana, Manana y Nididhyasana. Los Veda Samhitas actúan como la ética para la perfección en el conocimiento de los Upanishads. Grihastha-dharma actúa como la ética para la perfección en Sannyasa, la etapa sabia de la vida. La Ética lleva a la sabiduría del Ser, donde todos los deberes, practicados diversamente, encuentran una explicación satisfactoria final.

Todos los deberes – domésticos, sociales y demás – son sólo relativos. El deber último y principal de todo ser humano es la obtención de la Verdad, la Experiencia de Dios. El cumplimiento de todos los deberes tiene como objetivo, en realidad, capacitar al hombre para cumplir con este deber supremo.

## CAPÍTULO II **BASES DE LA ÉTICA**

### **1. Carácter, conducta y comportamiento**

#### **I**

El carácter es la esencia del hombre. La suma total de sus virtudes o rasgos forma su carácter. El carácter es la cualidad peculiar grabada en una persona por la naturaleza o el hábito, lo cual la distingue de otras.

Cuando el hombre lleva a cabo una acción, se forma un Samskara o impresión en la mente. La repetición de la acción forma un hábito. Un manojó de hábitos constituye el carácter de un hombre. Toda acción afecta su carácter.

Puedes deliberadamente edificar tu carácter mediante el cultivo de virtudes. Las buenas cualidades como compasión, veracidad, amor cósmico, pureza,

autocontrol, coraje, tolerancia, honestidad, generosidad, anhelo de la Experiencia de Dios, serenidad y discernimiento son los ingredientes del buen carácter.

## II

La conducta es el comportamiento personal. El carácter se expresa como conducta. El hombre tiene diversos deseos. Quiere obtener los objetos que desea. Su voluntad se expresa en la forma de acción para obtener el objeto deseado. La voluntad así expresada se llama conducta. La conducta es la actividad voluntaria.

La conducta revela el carácter del hombre y también lo moldea.

Las guías de la conducta recta son los Dharma Shastras o escrituras, los ejemplos de los santos, el Ser Interior o Conciencia y el uso establecido.

La conducta es la expresión externa del carácter. El carácter y la conducta son inseparables. La conducta expresa el carácter. Carácter y conducta actúan uno sobre el otro. El carácter es el aspecto interior de la conducta.

Conducta significa actividades que hacen que el hombre se ajuste al entorno. La buena conducta conduce a la felicidad y hace que el hombre entre en armonía y concordia con su entorno y su ambiente. La mala conducta genera dolor.

## III

El comportamiento es la conducta de una persona en ocasiones particulares. Es la conducta diaria del hombre, en el trabajo en cualquier momento, en interacción, cuando está solo o en compañía, en la casa, en la escuela, en la oficina o en la calle. Cuando un hombre es amable y cortés, cuando es bueno y dulce, cuando muestra respeto por los mayores, los maestros y los santos, cuando observa etiqueta y decoro es llamado, en lenguaje popular, hombre de buena conducta. La conducta externa no es siempre una guía segura para juzgar el carácter de un hombre. En verdad, es difícil evaluar el carácter. Sólo Dios conoce el corazón o el carácter de un hombre. El hombre comete errores al juzgar el carácter de otro. Al hacerlo, debería tener en cuenta sus motivos interiores. El hombre es un ser misterioso y complejo. Puede que, algunas veces, el comportamiento externo de un hombre engañe.

### **2. Bases de la conducta**

Ha sido establecido que esta actividad voluntaria e intencional tiene en el fondo un deseo espontáneo de expresarse. Esta emoción-deseo es la base de la conducta en el sentido fundamental del término. ¿Cuál es la raíz de este deseo? Un sentido de estar incompleto, un sentido de carencia, un sentimiento de imperfección e insatisfacción que el individuo busca compensar por medio de la actividad. El Jiva siente esto debido a las duras limitaciones que lo atan a esta

existencia física finita y al olvido de su naturaleza esencialmente perfecta. Así es que Ajñana también forma la base de la conducta. Cuando este Ajñana es destruido por medio del Yoga, toda actividad cesa como en el caso del sabio Aptakama. Por lo tanto, Ajñana y el sentimiento resultante de imperfección y carencia forman la base de la conducta subjetiva del individuo. Además, los factores externos que tienen que ver con la conducta son el fenómeno natural y el entorno. Pero en este caso, la actividad tiene más bien la naturaleza de una reacción que la de una conducta iniciada por uno mismo, voluntariamente, en su sentido primario. Mediante el ejercicio de la voluntad, el hombre puede rehusarse a reaccionar ante estos factores. La conducta es “iniciada por el deseo” y “conducida por la voluntad”. Por lo tanto, deseo y voluntad forman la base de la conducta.

### 3. Naturaleza de la conducta

La vida humana y también la subhumana es un proceso de búsqueda y auto-expresión. Es una búsqueda para liberarse de las ataduras, las carencias y el sufrimiento. Es una búsqueda de armonía, reposo y paz. Es sed y búsqueda de felicidad. Mediante esta búsqueda misma, el buscador expresa su naturaleza más interior. El verdadero Ser del hombre es el Atman, Espíritu puro. El Atman es autosuficiente y pleno. Es Paripurna. Por lo tanto, el ser humano da expresión a esta cualidad de su ser cuando se esfuerza por superar toda carencia. Una vez más, paz suprema es la naturaleza inherente del Ser. *Ayam Atma Shantah\** es la declaración de los videntes intuitivos. El esfuerzo del hombre por eliminar las preocupaciones y la inquietud es un intento por expresar este aspecto de su Ser. De este modo, siendo el Ser la personificación de la Felicidad, la búsqueda de la felicidad también es una auto-expresión solamente. *Anandam Brahmeti vyajanat\**.

(\*Nota: “*Ayam Atma Shantah*” significa “*Esa Alma es serena*”.  
“*Anandam Brahmeti vyajanat*” significa “*Él experimenta que Brahman es Felicidad*”.)

Sin tal auto-expresión, no puede entenderse la naturaleza de una cosa. Así, la expresión da el indicio de la naturaleza interior de las cosas. Por ejemplo, encontramos la cualidad y naturaleza de una planta por medio de su expresión en la forma de sus flores y frutos. En el ser humano, este impulso innato, este Icha o deseo de expresarse se manifiesta como Kriya o actividad. Esto es lo que constituye la naturaleza de la conducta humana. La conducta es voluntaria, es actividad resuelta. Por lo tanto, la conducta está en la naturaleza de la auto-expresión que se manifiesta como búsqueda activa de felicidad y de liberación de la necesidad. Connota un deseo por obtener cierto fin, el cumplimiento de un propósito. La naturaleza de la conducta parece ser voluntariedad y resolución.

### 4. Disciplina ética

La raíz y el corazón de toda disciplina moral es la purificación mental por medio de la abstención de toda acción mala y la práctica activa de la virtud. Haz el bien en todo momento. Ahimsa, Satyam y Brahmacharya simbolizan esos procesos de evitar el mal, adherirse a la virtud y purificarse.

Todo daño surge del egoísmo del hombre. El ego se manifiesta como ambición, deseo y lujuria. Bajo su influencia, el hombre se permite odio, amor, adulación, orgullo, falta de escrúpulos, hipocresía e ilusión. Debes avanzar por el sendero de la virtud. Ten la decisión de nunca apartarte ni un ápice del Dharma. La mente debe ser entrenada cuidadosamente y la voluntad debería ser desarrollada y fortalecida. Por lo tanto, los antiguos le han dado mucha importancia a Yama, Niyama, Shat-Sampat. La mente y la voluntad deben ser ejercitadas y disciplinadas por medio del acto deliberado de la abnegación y el sacrificio propio en la vida diaria. Por consiguiente, la cultura ética demanda vigilancia moral y esfuerzo correcto. El desarrollo de la conciencia sensitiva y la admiración positiva de la bondad y la nobleza juegan un gran papel en la finalización del desarrollo ético.

Para erradicar el egoísmo nacido del Deha Abhimana, piensa constantemente en lo inmundo y perecedero que es el cuerpo y los dolores que surgen de los sentidos. Recházalos como algo malo y elévate mentalmente por sobre ellos. Mora en aquello que es deseable, elevador y divino.

La acción impropia, inconsciente, sin discernimiento, da surgimiento a toda miseria. Para liberarse de la miseria, el noble sendero de la virtud, la verdad y Sadachara es el sendero real. Observa rígidamente la verdad y la pureza en tu pensamiento, palabra, acción, motivo interno y conducta en general. Sé amoroso, tolerante y caritativo en tu opinión de los hombres y las cosas, y en tu trato con otros.

El individuo debería esforzarse por adherirse a esas cualidades y manifestarlas en todo ámbito. Así debería practicarse este ideal entre padres e hijos, mayores y jóvenes, maestros y alumno, Guru y discípulo, entre amigos, entre líder y seguidores, gobernante y súbditos, y entre naciones.

Es difícil adherirse a Sadachara. Sin duda, uno debe enfrentar burlas, malentendidos y persecución. Por lo tanto, es de gran importancia el cultivo de la tolerancia, la docilidad de espíritu, la calma, la resistencia y el espíritu de perdón. Sostén la virtud a toda costa, soporta cualquier calumnia por ella. Devuelve bien por mal.

## **5. Samanya Dharma**

Samanya Dharma es el Dharma general o la ley general para todos los hombres. Independientemente de su casta, credo, Varna y Ashrama, todos los hombres deben practicar este Dharma. La bondad es propiedad de todos. No es



propiedad de ninguna casta, clase o comunidad. Todos deberían practicar esta ley general y desarrollar cualidades divinas.

En la filosofía del Raja Yoga, Yama y Niyama han sido explicadas como las dos primeras Angas (partes) de la práctica de Yoga. Estas constituyen no-violencia, veracidad, celibato, no-robar, ausencia de codicia, pureza interna y externa, contentamiento, penitencia y demás.

Según el Vishnu Samhita, perdón, veracidad, control de la mente, pureza, prácticas de caridad, control de los sentidos, no-violencia, servicio al Guru, visitar los lugares de peregrinaje, compasión, simplicidad, ausencia de codicia, adoración a los semidiosos y demás son la esencia del Samanya Dharma para todos los hombres.

Ausencia de temor, vida limpia, adhesión al Yoga de la sabiduría, caridad, autocontrol, sacrificio, estudio de las escrituras, austeridad, franqueza, inocencia, veracidad, ausencia de ira, renuncia, paz, ausencia de corrupción, compasión hacia los seres vivos, ausencia de codicia, modestia, dulzura, ausencia de inestabilidad, resistencia, pureza y demás constituyen el Daivi Sampat enumerado en el Bhagavad Gita.

Las virtudes enumeradas en el noble óctuple sendero del Budismo y las prescritas por el Señor Jesús en su Sermón de la Montaña entran en las virtudes fundamentales descriptas.

Tu corazón es más duro que una piedra o que el acero debido a que ha sido el depósito de cualidades demoníacas como codicia, avaricia, crueldad, vulgaridad, ira, orgullo y demás. Tu principal deber es ablandar el corazón. Has vuelto tu corazón corrupto y estrecho por medio de la hipocresía, la falsedad y la crítica. Ahora, tienes el arduo deber de expandirlo. Has vuelto tu corazón impuro mediante la lujuria. Ahora, debes purificarlo. Sólo mediante la práctica del Samanya Dharma, mediante el desarrollo de las virtudes, puedes ablandar, expandir y purificar tu corazón.

Practica Ahimsa. Si causas daño a cualquier otra criatura, realmente te dañás a ti mismo, porque el mundo entero no es más que tu propio ser. Esta es la Ética hindú.

Di la verdad a toda costa. El mundo está arraigado en la verdad. El Dharma de todas las religiones del mundo está arraigado en la verdad. La práctica de Ahimsa y de la verdad constituye la base y los cimientos de la vida ética.

La comida tiene influencia directa sobre la mente. Ten una alimentación Sattvica para purificar tu mente. Los sentidos son como caballos alborotados y salvajes. El cuerpo se asemeja a un carro. La mente es la rienda. El intelecto es el cochero. El Atman es el Señor del carro. Si no se mantienen los sentidos bajo apropiado control, ellos arrojarán este carro a un profundo abismo. Te arruinarás.

Aquél que mantiene las riendas firmes y conduce el carro inteligentemente, controlando los caballos de los sentidos, llega a destino, la meta de la vida.

¡Que todos ustedes logren beatitud eterna mediante la práctica de las virtudes cardinales o Samanya Dharma!

## **6. Lo correcto y lo incorrecto**

Todos se confunden con respecto a los términos “correcto” e “incorrecto”. Incluso los hombres más eruditos se desconciertan al determinar qué es correcto y qué incorrecto. Aún los sabios y videntes encuentran difícil definir estos términos con precisión.

El Señor Krishna dice en el Gita: “¿Qué es acción? ¿Qué es inacción? Incluso el sabio es engañado al respecto. Por lo tanto, te enseñaré tal acción que al conocerla te liberarás del mal. Es necesario discernir entre acción, acción errónea e inacción. Aquél que ve inacción en la acción y acción en la inacción es un hombre sabio, es un Yogui y realizador de todas las acciones”. Gita, IV, 16-18.

Aquello que te eleva y te acerca a Dios es lo correcto; aquello que te hace descender y te aleja de Dios es lo incorrecto. Las acciones realizadas según los mandamientos de los Shastras son correctas; las hechas en contra de los principios de los Shastras son incorrectas. Actuar de acuerdo con la Voluntad Divina es correcto, actuar en oposición a la Voluntad Divina es incorrecto. Aquél trabajo que da elevación, gozo y paz mental, es correcto; el que genera depresión, dolor e inquietud es incorrecto. Dar placer a otros es correcto; causar miseria y dolor a otros es incorrecto.

El egoísmo ensombrece el entendimiento. Si el hombre tiene tan solo un tinte de egoísmo, no puede saber qué es correcto y qué incorrecto. Para eso, se necesita un intelecto muy puro, sutil y perspicaz. Debes poseer un corazón bien purificado. Debes tener una mente equilibrada. Debes ser indiferente a calor y frío, placer y dolor, elogio y censura, éxito y fracaso. Debes estar bien entrenado en Nishkama Karma Yoga (servicio desinteresado). Un hombre puro que ha hecho servicio desinteresado durante varios años y que ha adorado a Ishvara por largo tiempo puede descubrir fácilmente qué es incorrecto y qué correcto. Él oirá su Voz Divina interior, la voz del silencio que lo guiará para detectar lo correcto y lo incorrecto.

Aquí está la esencia de Sadachara o conducta recta. “No causar daño en pensamiento, palabra y acto es la mayor de todas las virtudes”. Si uno está perfectamente establecido en Ahimsa, en pensamiento, palabra y acto, no puede hacer nada equivocado. Si uno practica esto cuidadosamente, no comete ningún error. Esta es la razón por la cual Patañjali Maharshi enfatiza Ahimsa prominentemente en su filosofía del Raja Yoga, poniéndola en primer lugar en la

práctica de Yama o autocontrol. No hagas nada que te traiga vergüenza y temor. Estarás completamente seguro si sigues esta regla.

Lo correcto y lo incorrecto varían según las circunstancias, la casta o Varna, y la etapa de la vida o Ashrama. Matar a un enemigo para la protección de sus súbditos, es lo correcto para un rey Kshatriya. Decir una mentira para salvar la vida de un Mahatma que ha sido acusado injustamente por un oficial del estado, es correcto. En este caso, la mentira se vuelve verdad. Matar a un delincuente que asesina diariamente a los caminantes es Ahimsa solamente. Himsa también se vuelve Ahimsa en ciertas circunstancias.

Adhiérete a una regla o un principio que le guste a tu razón y tu conciencia, y síguelo con fe y atención. Evolucionarás y alcanzarás la morada de la beatitud eterna. El cumplimiento de los propios deberes da felicidad, evolución rápida y liberación.

## **7. Verdad**

La verdad constituye la esencia de los Vedas. El control sobre las pasiones constituye la esencia de la verdad. La abnegación y la abstención de goces mundanos conforman la esencia del autocontrol. Estos atributos están siempre presentes en un hombre virtuoso.

Verdad es el Brahman eterno. Verdad es la penitencia imperecedera. Verdad es el sacrificio perenne. Verdad es el Veda inmortal. Verdad es despertar en los Vedas. Los frutos que se le atribuyen a la verdad han sido descritos como supremos. De la verdad, provienen la rectitud y el autocontrol. Todo depende de la verdad.

No hay penitencia como la verdad. La verdad crea todas las criaturas y sostiene el universo entero. Es con la ayuda de la verdad que uno va al cielo. Aquello que existe en pasado, presente y futuro es la verdad.

La verdad es el origen de las criaturas. Verdad es su progenie. Es por medio de la verdad que el mundo se mueve. Es por la verdad que el sol da calor. Es por la verdad que el fuego quema. El cielo descansa en la verdad. La verdad es el sacrificio, la penitencia, los Vedas, los versos del Sama, el Mantra y el Sharanagati.

La verdad es el Veda y sus ramas. Verdad es conocimiento. Verdad es ley. Verdad es la observancia de votos y ayunos. Verdad es la primera sílaba OM. Hay verdad donde hay rectitud. Todo se multiplica mediante la verdad.

Verdad es rectitud. Rectitud es luz y luz es felicidad. Ahimsa, Brahmacharya, pureza, justicia, armonía, perdón y paz son formas de la verdad.

Una vez, se pesó en una balanza a la verdad y a todas las observancias religiosas. Entonces se comprobó que el platillo de la verdad era el más pesado.

Harishchandra practicó la verdad. Se adhirió a la verdad poniendo en riesgo su vida y logró inmortalidad, beatitud eterna y fama inmortal. Él aún vive en nuestros corazones.

Brahman es verdad. Puedes alcanzar la Verdad sólo practicando la verdad. Por lo tanto, sé firme en la verdad. Experimenta la verdad practicándola.

## **8. Formas de verdad**

La verdad siempre existe en un estado puro y sin mezcla. La verdad es siempre un deber con lo bueno. La verdad es un deber eterno. La verdad es el mayor refugio de todos. Por lo tanto, inclínate respetuosamente ante la verdad.

Verdad es deber. Verdad es penitencia. Verdad es Yoga. Verdad es el Brahman Eterno. Verdad es un gran sacrificio. Todo depende de la verdad.

Imparcialidad, autocontrol, perdón, modestia, resistencia, bondad, renuncia, meditación, dignidad, entereza, compasión y abstenerse de causar daño son diversas formas de la verdad.

La verdad es inmutable, eterna e inmodificable. Se obtiene por medio del Yoga. Se gana por medio de las prácticas que no son opuestas a ninguna de las otras virtudes.

Cuando se eliminan el deseo, el odio, la lujuria y la ira, aquella cualidad por la cual no se hace diferencia entre uno mismo y su enemigo, y entre lo que sea bueno o malo para uno, se llama imparcialidad.

El autocontrol consiste en nunca desear la propiedad de otro hombre, en tener seriedad, paciencia y poder para eliminar los temores de otros con respecto a uno mismo y liberación de enfermedades. Esto se obtiene mediante el conocimiento.

La devoción por la generosidad y el cumplimiento de los propios deberes forman la buena voluntad. Mediante la devoción continua a la verdad, lograrás buena voluntad universal.

La cualidad por la cual un hombre estimado y bueno tolera tanto lo agradable como lo desagradable, es perdón. Puedes cultivarla mediante la práctica de la veracidad.

Aquella cualidad por la cual un hombre inteligente, con su mente contenta, realiza muchas acciones virtuosas y nunca es criticado por otros, se llama modestia. La misma se cultiva por medio de la rectitud.

Aquella cualidad que perdona por amor a la virtud y al beneficio religioso, se llama resistencia. Es una de las formas de perdón. Se desarrolla mediante la paciencia. Su objetivo es lograr conocimiento del Eterno.

El abandono de los deseos mundanos y las posesiones terrenales es renuncia. Sólo puede lograr renuncia el hombre que está desprovisto de ira y malicia.

Aquella cualidad por la cual uno hace el bien a todas las criaturas con diligencia y cuidado es bondad. No tiene ninguna forma en particular y consiste en abandonar todos los logros egoístas.

Esa virtud por la cual uno permanece inmutable en las buenas y en las malas se llama entereza. El hombre sabio que busca su bien practica siempre esta cualidad.

Debes practicar siempre el perdón. Debes ser siempre devoto de la verdad. El hombre sabio, capaz de renunciar a la alegría, el temor y la ira, puede desarrollar entereza.

Abstenerse de perjudicar a toda criatura en pensamiento, palabra y acto, bondad y caridad son los deberes permanentes del bueno.

Todas las virtudes mencionadas, aunque diferentes en apariencia, tienen una y la misma forma llamada verdad. Todas ellas sostienen la verdad y la fortalecen.

Es imposible agotar los méritos de la verdad. Esa es la razón por la cual los Brahmanas y los seres celestiales hablan muy bien de la verdad.

No hay deber mayor a la verdad y ninguna falta más horrible que la falsedad. Por cierto, la verdad es la raíz de la rectitud. Por lo tanto, nunca deberías ignorar a la verdad.

De la verdad, provienen las ofrendas, los sacrificios con presentes, las tres formas de Agnihotras, los Vedas y todo lo demás que conduce a la rectitud.

En una ocasión, se pesaron en una balanza mil sacrificios del caballo\* y la verdad. La verdad demostró ser más pesada que los mil sacrificios del caballo.

*(\*Nota: Elaborada ceremonia védica llevada a cabo por los reyes con el fin de obtener descendencia o soberanía.)*

## **9. Cumple con tu promesa**

Nunca rompas tu promesa. Adhiérete a ella incluso a costa de tu vida. Es mejor dejar la vida para asegurarse el debido cumplimiento de una promesa sagrada y solemne.

“Sé lento para hacer una promesa pero rápido para cumplirla”. Ese es el viejo adagio. Di, “Voy a tratar pero no te lo prometo”. No te comprometas haciendo promesas sin pensar. Piensa bien antes de hacer una promesa.

Nadie confía en aquél que rompe su promesa. Es duramente criticado por la gente debido a que es un mentiroso.

Aquél que mantiene su promesa es respetado por todos. Aquél que practica la verdad debe cumplir sus promesas.

La vasta mayoría de las personas da toda clase de falsas excusas cuando rompe su promesa. Eso es muy malo.

Supón que has prometido encontrarte en la municipalidad con cierto hombre, a las 4 de la tarde el 9-7-1943; debes encontrarte con él a toda costa. Aunque llueva copiosamente, no debes romper tu promesa. No debes dar falsas excusas. Debes ir en auto, pagar lo que sea y encontrarte con él.

Aquél que cumple con su promesa genera una impresión muy profunda en otros. Fortalece su poder de voluntad. Logra éxito en todos sus emprendimientos.

Adherirse a las promesas es un gran voto. Es una gran virtud. Aquél que cumple sus promesas logra gran felicidad aquí y en el otro mundo.

## **10. Conciencia**

Conciencia es una forma de verdad. Es el conocimiento de nuestros actos y sentimientos como rectos o erróneos. Es un equilibrio sensible que pesa las acciones. Es la facultad o principio por el cual distinguimos lo correcto de lo incorrecto. Es la voz que guía desde el interior. Conciencia es el sentido del deber. Escrupulosidad es conciencia. La conciencia es un testigo silencioso y un maestro silencioso. Es la luz del alma que está encendida en las cavidades de tu corazón. La conciencia crece por medio de las experiencias.

Cuando cometes un error, te remuerde la conciencia. Experimentas molestias. Ella te dice con voz clara, baja y chillona: “No hagas esta mala acción, mi amigo. Te traerá sufrimiento”. Un hombre sensato deja de actuar inmediatamente y se vuelve sabio.

En un hombre malvado, esta facultad está muerta. La naturaleza sensitiva de la conciencia es destruida por la maldad o la corrupción. De allí que no sea capaz de discernir entre lo bueno y lo malo.

Un hombre de conciencia clara es siempre puro, alegre y jovial. Un hombre que no tiene la conciencia tranquila está malhumorado y triste.

Los actos virtuosos, la caridad, la benevolencia, la nobleza, la generosidad, los actos de compasión, la práctica de la veracidad, de Brahmacharya y Ahimsa agudizan la conciencia; la falsedad, la vida cruel e inmoral, la deshonestidad y el engaño matan la conciencia. Ciertas profesiones, en las cuales uno tiene que mentir deliberadamente a diario, aniquilan la conciencia.

Un hombre de conciencia pura y limpia duerme feliz y despierta feliz, y se mueve feliz en el mundo. Un hombre que no tiene la conciencia tranquila está siempre inquieto e infeliz en este mundo y también en el otro.

La alimentación juega un papel importante en el desarrollo de una conciencia pura. La alimentación Sáttvica ayuda al hombre a tener una conciencia limpia. La alimentación carnívora vuelve la conciencia impura, produce una dura capa en la superficie de la conciencia y la embota totalmente.

Un hombre de conciencia culpable está muerto en vida. Un hombre de conciencia pura es un verdadero Dios en esta tierra.

Ten siempre tu conciencia limpia adhiriéndote a la Verdad y regocijándote en el Alma Eterna interior.

## CAPÍTULO III **MORALIDAD**

### **1. Beneficios**

Ningún Yoga, Samadhi o Kaivalya es posible sin perfección ética.

La palabra “moralidad” proviene de la raíz “moris” que significa conducta.

Aquello que es éticamente bueno ayuda al hombre a lograr libertad, perfección y felicidad eterna. Aquello que es éticamente malo genera en el hombre miseria, sufrimiento y bajos nacimientos.

Chitta-Shuddhi o purificación mental es una condición indispensable para los estados superiores de la vida moral.

Lo que expresa verdad es una acción recta; lo que expresa falsedad es una acción errónea.

Los deberes son oportunidades dadas al hombre para eliminar su individualidad separada y desarrollar una visión amplia y universal de la vida. Los deberes de Varna y Ashrama juntos constituyen el código de deberes relativos, los deberes de la etapa de la vida, los deberes obligatorios en el individuo según su posición social, temperamento, poderes específicos y

capacidades. Los Sanatana Dharmas son los deberes comunes del hombre, los deberes que son obligatorios para todos los hombres por igual, sin distinción de capacidades individuales, posición social, nacionalidad o credo.

Todo individuo debería apaciguar sus sentidos y abandonar su egoísmo, el mayor mal. Debería conquistar el orgullo mediante la humildad, la ira mediante el perdón, los estrechos apegos a la familia mediante la benevolencia universal y el amor cósmico. Verdadera paz y grandeza no se encuentran en la asertividad o en los esfuerzos individuales para el propio bien sino en ofrecerse como una contribución al bienestar del mundo entero. La práctica de la Ética ensancha el corazón, destruye el egoísmo y hace que uno viva para el universo entero. Transforma la naturaleza inferior del hombre, genera una conversión radical en su interior y le muestra el camino hacia la libertad y la beatitud.

Inocencia o Ahimsa –no pura abstención negativa de causar daño sino bondad positiva hacia todas las criaturas – caridad, veracidad, pureza de pensamiento, palabra y acto, y renuncia a todos los intereses mundanos distinguen al hombre bueno.

La práctica de la Ética necesita del autocontrol. El autocontrol te traerá felicidad a ti y a otros. El control de la ira te ayudará a desarrollar amabilidad, misericordia y compasión. El control de la codicia te hará generoso y caritativo. El control de la lujuria te llevará a la pureza.

Controla la ira, el deseo de posesiones materiales, la lujuria de la carne, la malevolencia y todo tipo de antojos. Sólo entonces estarás dotado de buena conducta. La buena conducta te conducirá al logro de la felicidad y el bien supremo.

## **2. Obligación moral, sentimientos morales**

El juicio moral está siempre acompañado de obligación moral y sentimientos morales. Cuando juzgas una acción como correcta, sientes la obligación moral de realizarla. Tienes un sentimiento de aprobación. Cuando juzgas una acción como errónea, sientes la obligación moral de no llevarla a cabo. Tienes un sentimiento de desaprobación. Los sentimientos de aprobación, desaprobación, remordimiento, arrepentimiento y demás son llamados sentimientos morales.

La obligación moral es el sentido del deber. No se caracteriza por la compulsión física. Su naturaleza es la del “deber moral” y no la de “tener que hacer algo”. La obligación moral es esencialmente autoimpuesta. El mismo Ser es el origen de la obligación moral. Dios es el origen de la obligación moral. Él no sólo conoce todas tus acciones sino que también conoce tus motivos e intenciones internas.



La ley moral es la expresión de la perfección de Dios. Es la voz de Dios en el hombre.

El sentido o la facultad moral es la capacidad del Ser por la cual capta la cualidad moral de una acción o discierne entre lo correcto y lo incorrecto. A menudo se lo llama conciencia. Pero es algo más que conciencia. Es conciencia más Vishuddha Buddhi o intelecto puro, más poder de discernimiento.

El ideal moral es infinito. Por lo tanto, la vasta mayoría de las personas no puede experimentarlo completamente. Un aspirante sediento puede alcanzar este ideal. Un Jivanmukta o sabio liberado es una encarnación de la moralidad. Él ha alcanzado la cima o el pináculo del ideal moral. El progreso moral consiste en la aproximación gradual al ideal moral. Cuanto mayor sea el progreso moral, mayor será el ideal moral y más profundo será el sentido de obligación moral.

### **3. Acciones morales, inmorales y no-morales**

Moralidad e inmoralidad son términos relativos.

Aquél que molesta a su esposa frecuentemente es más inmoral que un hombre que ocasionalmente visita la casa de una hermana perdida. Aquél que constantemente piensa en una mujer y siempre tiene pensamientos sexuales es el más inmoral de los hombres.

Karma es acción. Akarma es inacción. Permanecer en un estado ocioso es inacción. Vikarma es la acción prohibida como matar, causar daño, etc. Esto es acción inmoral.

Una acción moral está en concordancia con los mandatos de la escrituras. Está sujeta a la ley moral. Es una acción virtuosa. Es consistente con lo recto.

El autómatas y los animales no son morales ni inmorales. Son no-morales.

La acción amoral o no-moral está más allá de las reglas morales o el estándar moral corriente. Las acciones de los Jivanmuktas o sabios liberados pertenecen a esta categoría. Ellos no pueden ser juzgados por los estándares humanos corrientes. La razón y las leyes morales no tienen cabida aquí. El Señor Rama matando a un Brahmana y a Vali, la Rasa Lila del Señor Krishna y el Niyoga de Shri Vyasa en la procreación de Pandu, Dhritarashtra y Vidura son todas acciones amorales o no-morales.

Si bien un Jivanmukta está más allá de todas las reglas y prohibiciones, nunca llevaría a cabo ninguna acción inmoral. Él tiene posesión absoluta del conocimiento supremo de Brahman, el Absoluto. Lo que sea que haga será estrictamente moral en el sentido supremo y final del término.

El sendero de la moralidad es sutil y profundo. Lo que es moral en una ocasión es inmoral en otra. Un estudiante sabio sigue el sendero recorrido por los grandes Mahatmas.

#### **4. Vida moral y estándar moral**

La Ética de los hindúes no es sólo teórica sino que también es disciplinaria y práctica. Culmina en la filosofía del Absoluto, la consumación de la vida espiritual. No incluye puramente un análisis de la voluntad y sus brotes internos sino también una parte de la Sadhana moral práctica, incorporada en los diversos esquemas de Chitta-Shuddhi o purificación mental por medio de ayudas externas e internas. La Ética de los hindúes siempre tiene en vista el fin práctico de llevar al alma más allá de la vida empírica, a lo no-empírico y trascendental. Esto confiere libertad absoluta y autonomía perfecta del Ser – Absoluto Atma Svarajya o Kaivalya. Aquí yace el mayor contraste con la Ética occidental.

La Ética es el estudio de aquello que es correcto o bueno en la conducta. Moralidad implica responsabilidad consciente por parte del sujeto agente con respecto a sus acciones. Para la Ética, son más importantes los motivos internos que las acciones externas. Las acciones externas son sólo indicadoras.

¿Por qué debería el hombre llevar una vida moral? ¿Por qué debería hacer esto y no aquello? Porque si no lo hiciera, el hombre no sería mejor que un animal. El fin de la moralidad es elevar al hombre al nivel de Divinidad mediante la transformación de su naturaleza bruta.

Grandes Rishis y sabios de la antigüedad como Manu, Yajñavalkya y Parashara prescribieron las reglas de conducta para aquellas almas bebés que no pueden pensar por sí mismas. Estas reglas de conducta están expresadas en los Smritis. Tendrás que llevar la vida según esas reglas. Esa es la vida moral que allanará el camino para el logro del bien supremo o Shreyas.

Una acción correcta está en concordancia con una regla o ley. Es buena porque conduce al logro de la virtud. Lo malo debe ser evitado porque conduce al vicio o mal, y a la caída. Tendrás que decidir tu conducta según el estándar de lo “correcto” y lo “bueno”. Correcto y erróneo se refieren al estándar moral como ley. Bueno y malo se refieren a dicho estándar moral como fin.

¿Por qué es correcta la veracidad? Porque está en conformidad con la ley. “Satyam Vada – Di la verdad”. ¿Por qué es incorrecto robar? Porque está en contra de la ley. “No robarás”. Así el estándar moral tiene naturaleza de ley.

¿Por qué es bueno tener actos de compasión hacia la gente que está sufriendo? Porque llena el corazón de misericordia, hace al hombre compasivo, ablanda su corazón, elimina el odio y refina y ennoblece su carácter. Lo ayuda a desarrollar Daivi Sampat o virtudes divinas, y a obtener paz duradera y felicidad.

¿Por qué es malo matar a un hombre? Porque ese acto lo lleva al nivel animal, arruina su carácter y hace que se vuelva infeliz.

Así el juicio moral se transmite a la acción desde el punto de vista del fin.

La vida moral, según el hinduismo, no es puramente el servicio del hombre sino también de Dios revelándose en el sufrimiento humano. La vida moral lleva a la vida eterna y la inmortalidad.

No hay un estándar moral perfecto o absoluto en la Ética debido a que moralidad e inmoralidad son sólo términos relativos.

## **5. Dharma Sankata**

*(Dilemas en el Dharma)*

### **I**

Algunas veces, uno está desconcertado con respecto a qué hacer bajo ciertas circunstancias. Hay conflicto del deber. Uno tiene que elegir entre dos alternativas, ambas en contra del Dharma. El Dharma es muy sutil y profundo. Incluso los sabios quedan perplejos.

Narada apareció ante Anasuya y le dijo, “Como sólo una vez cada doce años y de la persona a la que se lo pido. Si se rehúsa, entonces pospongo el Bhiksha por otros doce años. Sólo recibo Nirvana Bhiksha”.

Anasuya estaba en un gran dilema. Ella estaba en Dharma Sankata. Si le daba Bhiksha desnuda, pondría en riesgo su castidad, el verdadero ornamento de una mujer. Pero si se rehusaba, implicaría desobedecer la orden de su esposo y violar los mandatos de los Dharma Shastras con respecto al Atithi Bhiksha. Sería una falta en cualquier caso. Servir a un Atithi es lo más sagrado para los dueños de casa.

Entonces, ella rogó al Señor y a su esposo, y se salvó milagrosamente. Roció el cuerpo de Narada con el agua con que había lavado los pies de su esposo. Inmediatamente se desnudó, tomó el plato de comida y, sin mirar a su huésped, le pidió que recibiera el Bhiksha. Narada se había convertido en una mujer por el poder de castidad de Anasuya y huyó. Este es un ejemplo de Dharma Sankata. En este caso, su poder de castidad la salvó. Anasuya actuó muy sabiamente.

### **II**

Algunas veces, tendrás que elegir el mal menor y deberás estar preparado para experimentar el resultado de ese Karma. Una vez, el padre de un hombre estaba moribundo. No tenía comida. Estaba muriendo de hambre. El padre

moriría si no se le daba algún alimento. La única forma de obtener comida era robándola. ¿Cuál es el Dharma de un hijo en esa situación crítica? Salvar la vida de su padre es su Dharma. Robó algo de comida y salvó la vida de su padre. Debe sufrir por el mal acto de robar.

### III

Un hombre estaba parado en un lugar donde se cruzaban tres caminos. Él observó que una vaca negra iba rápido y corriendo por uno de los caminos. Un poco después, vino un carnicero en persecución de la vaca y le preguntó, “¿Viste a una vaca negra por este camino?”

Si el hombre le decía al carnicero qué camino había tomado la vaca, seguramente la capturaba y la mataba. Si decía que no la había visto, hubiera dicho una mentira. Si señalaba otro camino, eso también hubiera sido una mentira. Debía quedarse callado.

### IV

Un joyero iba por un camino con algunas joyas. Había un Brahmana que conocía bien al joyero. Un delincuente fue y le preguntó al Brahmana, “¿Has visto al joyero?” Si decía que sí, cometía una falta. El ladrón podía matar y saquear al joyero. Si le señalaba otro camino, también era una falta. Si se quedaba callado, el delincuente le habría dado una buena paliza. Lo mejor era quedarse callado. Debía estar preparado para recibir la paliza e incluso morir en manos del delincuente.

### V

Ravana estaba haciendo grandes estragos. Aunque Ravana era un Brahmana, Rama lo mató para salvar al mundo de la destrucción. Eso no es Himsa. Matar a un delincuente que está asesinando a mucha gente no es Himsa. Es Ahimsa. Aquél que mata a ese bandido hace mucho bien a la sociedad.

### VI

Había una vez un cazador llamado Valaka. Solía matar animales para mantener a sus hijos, su esposa, sus padres mayores y otras personas a su cargo. Nunca mataba animales voluntariamente. Siempre decía la verdad. Estaba libre de malicia.

Un día, Valaka buscó laboriosamente en el bosque algún animal, pero no pudo encontrar ninguno. Finalmente, encontró una presa que estaba bebiendo agua. Nunca antes había visto un animal como ese. El animal era ciego pero tenía un sentido del olfato muy fino. El cazador lo mató. En ese momento, cayeron flores del cielo. Un carro celestial con Apsaras cantando melodiosamente descendió del cielo para buscar al cazador.

Ese animal había realizado severas penitencias para adquirir el poder de matar a otros animales. Brahma le había concedido ese don pero había hecho que se volviera ciego. Valaka fue al cielo porque había matado al animal que tenía la cruel intención de matar a todas las criaturas. Un hombre puede adquirir el mérito de una buena acción incluso llevando a cabo un acto cruel, como en el caso de Valaka que mató a un animal ciego.

Por lo tanto, la moralidad es muy difícil de entender. Matar a un animal fue un acto bueno en este ejemplo en particular. No fue considerado Himsa (crueldad infligida) porque el matar al animal trajo mucho bien. Himsa y Ahimsa son términos relativos solamente. Para un hombre corriente, Ahimsa debe ser el objetivo; pero si debido a la necesidad y sin ningún motivo egoísta, ocasionalmente, recurre a Himsa, no se aparta de este principio. Uno no debe ser indulgente con la mente en lo que a esto respecta. Si es indulgente, la mente se aprovecha de ello y lo impulsa a cometer actos de violencia. “Dale una pulgada a un ladrón, se tomará un codo”. Inmediatamente, la mente adopta esa política si le das una larga soga para que se mueva.

## VII

En una aldea situada en la confluencia de dos ríos, había un Brahmana llamado Kaushika. Era muy estricto en la observancia de sus votos. Uno de ellos era, “Siempre diré la verdad”. Por lo tanto, adquirió la fama de ser un hombre veraz.

Una vez, la gente de la aldea huyó al bosque temerosa de unos asaltantes. Los ladrones trataron de encontrarlos aún allí y le preguntaron a Kaushika, “Oh, hombre veraz, por favor, dínos qué camino tomaron las personas que pasaron hace un momento. En nombre de la verdad, dínos si las has visto”. Kaushika les dijo la verdad. Los ladrones los capturaron y los mataron. Kaushika, ignorante de las sutilezas de la religión, cayó en un horrible infierno por la grave falta de decir una verdad que no debió haber dicho. Incluso la “verdad” divorciada del principio de Ahimsa puede ser causa de falta como en este caso.

Un hombre tonto, no es versado en los principios morales y su significado completo, puede caer en un terrible infierno por no consultar a los sabios para aclarar sus dudas. Todo lo que está libre de cualquier motivo de causar daño a otros seres es seguramente moralidad, porque los preceptos morales han sido creados para liberar a las criaturas de todo daño. Dharma (moralidad) lleva ese nombre porque protege a todos.

Si un hombre hace un voto con algún propósito definido y no puede cumplirlo mediante sus acciones, no obtiene la recompensa del mismo.

Si la propia vida está en peligro durante el casamiento o en ocasiones en que la vida del propio Guru, el padre o los parientes está en peligro, cualquier cosa dicha que esté lejos de la verdad no será considerada como falsedad.

Cuando se dice una mentira en pos de Ahimsa, no equivale a falsedad. Esa mentira está permitida. Uno debe ser bien versado en los verdaderos secretos del Dharma.

Cuando la propia vida está en juego, cuando está por perder toda su fortuna o por el bien de un Brahmana, se puede pronunciar una falsedad. No hay falta en decir una mentira en tales ocasiones. En dichos casos, se permite la mentira como una excepción a la regla. Sólo aquél que pueda distinguir los detalles de la verdad y la mentira podrá ser considerado versado en el Dharma.

El hecho de que se diga que uno puede mentir en tales ocasiones, no significa que haya que ser indulgente con la mente. Tu ideal debería ser decir la verdad a toda costa y no mentir ni siquiera en broma. Las mencionadas son excepciones para cuando cosas mayores están en peligro, es decir, el bien de otros.

## VIII

¡Qué alma magnánima fue Shibi! Fue una encarnación del Dharma. Cumplió su promesa arriesgando su vida. Tenía un corazón extraordinariamente compasivo. Para salvar la vida de una paloma, cortó partes de carne de su propio cuerpo. El Dharma y la compasión lo salvaron, logró fama eterna y pudo alcanzar las regiones eternas. Aquél que se adhiere al Dharma, que es misericordioso y que cumple con sus promesas es adorado por los seres celestiales. Seguramente logra Inmortalidad y Felicidad Eterna.

Debes proteger al hombre que ha buscado refugio en ti. Ese es tu Dharma. Ganarás gran mérito como Shibi.

## IX

En una ocasión, el rey Amarisha ayunó tres días consecutivos. Se bañó en el Yamuna y adoró a Vishnu en Mathura. Dio abundante riqueza y ganado a los Brahmanas. Primero alimentó a los Brahmanas y después les pidió permiso para romper su ayuno. En ese momento, llegó Durvasa como huésped. El rey lo recibió debidamente y lo invitó a que comiera. El Rishi aceptó pero antes fue a bañarse al río y a realizar sus ritos diarios. El rey lo esperó por largo tiempo pero el sabio no regresó. Sólo quedaba entonces medio Muhurta del Dvadashi. Si el rey no comía nada, rompía su Vrata. Si comía, le faltaba el respeto al Brahmana. En esa encrucijada, el rey decidió cumplir los dos fines tomando un poco de agua, porque los Brahmanas consideran eso como comer y como no comer.

## X

Considera la conducta de Parashurama. Su padre, el Rishi Jamadagni, le ordenó que matara a su madre. Parashurama le obedeció implícitamente, porque creía firmemente que nada más que lo bueno podía resultar de la obediencia al

padre. Su Shraddha fue recompensada inmediatamente porque Jamadagni resucitó a su madre. Si sigues así los dictados de tu conciencia, puedes resolver problemas desconcertantes de Dharma Sankata.

## **6. Juicio moral**

El juicio moral es el acto moral de discernir y determinar si acciones particulares son correctas o erróneas, buenas o malas. Compara la acción con el estándar moral y juzga así si la acción voluntaria está en conformidad o no con el mismo. Tiene en cuenta el estándar moral y lo aplica en los casos en consideración. Es un juicio de una acción en referencia al ideal moral. Es un juicio de la conducta, un juicio de que tal o cual conducta es correcta o incorrecta.

Hay un sujeto que juzga. Hay un objeto que es juzgado. Hay un estándar según el cual se juzga la acción. Hay una facultad moral de juicio (conciencia).

Sólo se aplica el juicio moral a la conducta. No se aplica a toda clase de acciones. Las acciones voluntarias y las acciones habituales son objeto de juicio moral. Se excluyen las acciones involuntarias.

El motivo es la idea del fin elegido por la persona. Es parte de la intención. La intención es más amplia que el motivo. La intención incluye las ideas de los fines elegidos y las ideas de los medios elegidos, agradables o desagradables, placenteros o no, y también las consecuencias previsibles de la acción.

Algunas veces, el motivo es muy bueno pero las consecuencias resultan ser malas. Por ejemplo, un cirujano hábil realiza una operación con gran cuidado para curar a un paciente, pero el paciente muere a pesar de sus esfuerzos. En este ejemplo, el motivo es bueno pero la consecuencia es mala. La acción del cirujano no puede ser considerada mala porque su motivo es bueno.

Otras veces, el motivo es malo pero la consecuencia resulta ser buena. Un hombre malintencionado arroja una rupia a la cabeza de un mendigo para causarle daño, pero el mendigo la levanta y compra algo de arroz y dhal (legumbre). Aquí la acción es errónea, aunque la consecuencia sea buena, porque el motivo es malo.

Algunas veces, el fin elegido es bueno pero los medios empleados para su logro son malos. Un hombre roba algo de dinero y alimenta al pobre. Aquí el motivo es bueno pero los medios adoptados son inmorales. Por lo tanto, la acción es errónea. No podemos considerar su conducta como correcta. Una acción es correcta si ambos, el motivo o fin, y los medios son buenos. Una acción es errónea si cualquiera de ellos es malo.

Juzgamos moralmente el carácter de un hombre cuando queremos determinar su mérito moral o su excelencia moral. No determinamos la cualidad

moral de la acción de un hombre considerando su carácter, porque un hombre de buen carácter no siempre tiene una buena intención y un hombre de mal carácter no necesariamente tiene que tener siempre mala intención. Estás lejos de la verdad si consideras que el carácter es el objeto del juicio moral, aunque en la vida actual suele pesar como un factor influyente en tal juicio. Es siempre la intención del sujeto agente lo que determina la cualidad moral de una acción.

El juicio moral es extremadamente difícil. Demanda un intelecto puro, sutil y agudo, o una conciencia muy pura. El mínimo tinte de egoísmo o impureza altera la facultad moral de juzgar. Aquél que lleva una vida pura, moral y divina es capaz de hacer un juicio moral correcto. Un Jivanmukta o sabio liberado solamente puede hacer un juicio moral correcto.

## **7. Estándar moral y juicio**

Esta inevitable relatividad de la moralidad ha hecho difícil tener un estándar moral definido o correcto. No se puede evaluar las acciones de todas las personas ni todos los sucesos con un solo estándar fijo. Las acciones de un soldado en el campo de batalla no pueden ser juzgadas por el mismo estándar de moralidad aplicable a una persona corriente en la vida civil. Tampoco será de la misma naturaleza una acción similar del mismo soldado si la repite en su casa en tiempos de paz. Los materialistas y los críticos buscan sacar ventaja de esta aparente falta de uniformidad del estándar moral, entonces presentan el cargo de que no hay estándar moral confiable en absoluto. Esto es un error. Se debe a una visión puramente superficial, sin entendimiento. Detrás de la variedad y diferencia en temas de detalles, hay una unidad de principios subyacente. Hay una ley moral universal, fundamental y uniforme para todos los tiempos.

Esta ley puede ser considerada como la promoción de la felicidad y el bienestar humano. Otros la expresan como “El mayor bien del mayor número”. Ciertos occidentales, como Berkeley y Hume, sostuvieron que moral era aquello que contribuía al placer del hombre y eliminaba su dolor. Pero lo modificaron diciendo que no se referían al placer sensual. Era un tipo de placer racional y superior. Pero todos ellos partieron del supuesto de que el mundo es una realidad sólida. Los videntes de Oriente han desarrollado la ley sobre una base particularmente espiritual. Al tratar de fijar un estándar, uno debe tener en cuenta que ética y moralidad son parte de la vida. Por lo tanto, deben ser conducentes al logro del fin supremo de la vida. Está definitivamente establecido que la Experiencia del Ser, el logro del Estado Infinito y Eterno de Existencia-Conocimiento-Beatitud es el sùmmum de la vida. Así, en el sentido absoluto, aquello que ayuda a lograr ese Bien Supremo se ajusta a la ley ética eterna. Finalmente, no hay ideal que sea un ideal en sí mismo sino que está subordinado al ideal supremo, la Experiencia del Ser, el logro de la liberación y la vida eterna.

Ellos también dijeron que el proporcionar felicidad era el test de la moralidad de una acción. Pero esa felicidad no era felicidad mundana. Toda felicidad mundana es evanescente, no es pura. Además, causa una reacción de



sufrimiento. La verdadera felicidad es la eterna e infinita. “Yo Vai Bhuma Tat Sukham”. Este criterio es trascendental. Sin embargo, esta visión de los antiguos videntes encontró un medio de reconciliar esto con la vida del hombre en el plano relativo. ¿Cómo? El sacrificio de todo interés egoísta y la dedicación de la vida al bien de otros conforman el pilar de la vida ética. Porque “Ishavasyam Idam Sarvam”. La Ética fue resumida en “Sarva-Bhuta-Hite Ratah”. El Señor declaró, “Es querido para Mí Yo Mam Pashyati Sarvatra”\*.

*(\*Nota: “Yo Vai Bhuma Tat Sukham” significa “La felicidad está en Aquello que es pleno”. “Ishavasyam Idam Sarvam”, “Todo en este universo está impregnado por Dios”. “Sarva-Bhuta-Hite Ratah”, “Aquél que se alegra con el bien de otros”. “Yo Mam Pashyati Sarvatra”, “Quiquiera Me vea en todas partes”.)*

Así se encontró que había una feliz concordancia entre la vida ética y el bien supremo. Esta moralidad se volvió necesaria y deseable porque era el camino a la Beatitud. La base lógica y las sanciones de la Ética son indispensables en la vida ética para la experiencia del bien supremo de la vida y el hecho probado de que es inevitable que el castigo descienda sobre aquél que va en contra de la ley moral. Vemos cómo esta ley no escrita opera en todas partes. Siendo que la clave es el sacrificio, encontramos que los ideales del deber ejercen dominio sobre los ideales de los derechos. Los padres sacrifican su comodidad y placer personal para el bien de sus hijos. El hijo deja de lado todas las consideraciones de ventaja personal para servir a sus padres y obedecer sus órdenes implícitamente. La esposa casta dedica su vida al servicio de su señor sin ostentación y con modestia. El hombre de familia ideal subordina su interés egoísta para ayudar a todas las criaturas desinteresadamente. El Sannyasin dedica su vida entera a Vishuddha Seva. El gobernante asume la carga de proteger a sus súbditos y se expone a miles de peligros por ese motivo.

Este es el estándar moral fundamental, cualquier línea de conducta dada sirve, directa o indirectamente, de impulso hacia la meta más elevada.

Fuera de la cuestión del estándar moral, hay ciertas acciones que no pueden ser declaradas desde ningún punto de vista moral en absoluto. Estas acciones no pueden ser clasificadas como morales o inmorales. Incluso aceptando cierto estándar moral convencional, más o menos aplicable en forma general, estas acciones permanecen fuera de la esfera de la ley moral reconocida. Son las acciones reflejas que responden puramente al estímulo externo – las acciones de los niños, de los discapacitados mentales y de aquellos cuyo intelecto no está totalmente desarrollado, y las acciones de los sabios que han fundido su voluntad individual en la Voluntad Cósmica.

Ha sido explicado cómo un sujeto agente moral es responsable de sus acciones y cómo su voluntad individual debería controlar y guiar los efectos de sus acciones en la felicidad y la salud social. En otras palabras, el mérito moral de una acción consiste en la libre voluntad y la elección del sujeto agente; y si

esa acción contribuye a la salud y la felicidad social, es llamada acción moral. Si la acción retrasa o destruye el bien social, entonces es conocida como inmoral. En cualquier caso, se presume que el sujeto agente tiene un intelecto completamente desarrollado, capaz de comprender todas las consecuencias de sus acciones.

No se puede aplicar el estándar moral en el caso de las otras acciones mencionadas – las realizadas por niños y por intelectos no desarrollados o defectuosos debido a causas anormales por las cuales Buddhi, el instrumento de percepción moral, no está desarrollado totalmente o es defectuoso de nacimiento. Pueden encontrar en el Código de Manu que las acciones de niños menores de 13 años no deben ser cuestionadas en la corte.

En el caso de los sabios, ellos han renunciado a la experiencia del ser moral en favor de algo superior, la Experiencia del Ser Espiritual o Cósmico, y cuando tiene lugar esa fusión de la voluntad, la Voluntad Cósmica toma el control y guía del organismo individual. La Voluntad Cósmica no tiene preferencia por el bien social o lo opuesto sino que guía al organismo según el Prarabdha residual, según las Vasanas que aún están en el depósito de la mente subconsciente en el momento de fundir la voluntad individual en la Voluntad Cósmica. De modo que esas acciones no pueden entrar en el juicio moral del hombre y son clasificadas como no-morales, porque no tienen una voluntad individual totalmente desarrollada ni una ausencia completa de voluntad individual como en el caso anterior. Es por eso que cuando uno lee la biografía de sabios liberados, puede encontrar diversas acciones que no encuadran en los estándares morales.

Sadhakas inmaduros toman a esos sabios como ejemplos y actúan de la misma manera. Piensan tontamente que están moralmente justificados debido a que vieron tal acción en un sabio liberado. No consideran ni por un momento que ellos aún tienen su voluntad individual planificando su futuro. Por ejemplo, un hombre usó dinero del Gobierno para alimentar a su familia hambreada citando el ejemplo de Shri Ram Das\*. ¡Qué tonto! Sólo un hombre altamente desarrollado moralmente tiene la capacidad para evaluar el mérito o demérito de las acciones de otros. Un hombre corriente se equivoca en muchos casos. Sólo un sabio es imparcial en su juicio.

## **8. Crimen y castigo**

La violación de la ley moral constituye un mal moral.

El vicio es una mancha en la reputación. Es un defecto en el carácter. Es una mancha o falta. Da lugar a errores y crímenes. El vicio da origen a los malos actos llamados pecados.

El pecado es una mala acción. Es una violación voluntaria de la ley de moralidad y religión. Es una transgresión de la ley de Dios. Según el Vedanta, no

hay tal cosa como pecado. El Vedanta sostiene que el pecado es sólo un error cometido por un alma bebé que es débil e ignorante.

El crimen es una ofensa a la sociedad reconocido por la ley natural y que está sujeto a castigo. Todos los pecados no son crímenes. El pecado que merece el castigo del Gobierno se llama crimen. El robo es un crimen. Pero la ingratitud no lo es. No puede ser castigada por el Gobierno.

El Estado debería levantar la vara del castigo para mantener el orden público.

Aquél que comete un crimen se rebaja en la escala de la perfección moral. El fin del castigo es educar o reformar al culpable.

Otra visión es que un criminal debe ser castigado para defender la supremacía y la autoridad de la ley moral. El criminal rompe la ley moral. La justicia demanda que se lo castigue. Si el criminal no es castigado, la ley moral pierde su autoridad, majestuosidad y dignidad. El crimen es una violación del orden moral de la sociedad.

Debería imponerse el castigo según el carácter de la ofensa bajo circunstancias particulares. Las circunstancias que disminuyen la fuerza del castigo son la edad del criminal, su intención y las situaciones que provocaron la ofensa.

La pena capital de la horca parece ser una reliquia de la edad de los bárbaros. Eso tiene que terminar. No hay oportunidad de mejora o reforma del culpable.

El pecado se expía mediante el auto-castigo tal como ayunar, Krichhra y Chandrayana Vratas, Japa, meditación y arrepentimiento con un corazón contrito.

¡Que este mundo se convierta una vez más en el reino del Señor Rama – Rama Rajya – donde no pueda haber crimen ni castigo, y donde todos sean virtuosos!

## CAPÍTULO IV

# CONDUCTA DE VIDA RECTA

### (VIDA DIVINA)

#### I. Virtud y vida virtuosa

##### 1. Virtud

La virtud se ve hermosa cuando es adquirida y agregada a una conducta virtuosa como la tintura en una tela blanca.

La veracidad y la ausencia de malicia son muy beneficiosas para todas las criaturas. La ausencia de malicia constituye la principal virtud que se encuentra por sobre la verdad.

La verdad es la virtud suprema adoptada especialmente por los piadosos. La buena conducta forma la virtud peculiar del honesto y del sabio.

La justicia constituye la virtud.

Todo hombre forma principios propios según su tendencia inherente.

El dar comida en caridad, incesantemente, según la propia capacidad, paciencia, firme creencia en la virtud, respeto necesario por todas las criaturas – esas virtudes están presentes sólo en aquella persona que ha abandonado totalmente los placeres mundanos.

No se encuentra ninguna persona en esta tierra que brille con todas las cualidades excelentes.

Una persona que ha sido virtuosa, si comete pecados debido a la ignorancia, puede destruirlos después. La virtud de la persona brilla otra vez si los pecados son cometidos debido a errores.

La conducta piadosa es maravillosa, antigua, inmodificable y eterna. La buena conducta es el atributo destacado de los piadosos.

Prestar servicio a los superiores, veracidad, ausencia de ira y caridad, están siempre presentes en aquellos que son verdaderamente virtuosos.

Puedes obtener gran mérito dirigiendo tu corazón hacia una conducta virtuosa.

La verdad constituye la esencia de los Vedas. El control de las pasiones constituye la esencia de la verdad. La abnegación o la abstención de los goces mundanos conforma la esencia del autocontrol. Estos atributos están siempre presentes en un hombre de conducta virtuosa.

## **2. Hombre virtuoso**

Se considera virtuoso a aquél que nunca muestra ira, malicia, orgullo o arrogancia, y cuya conducta se caracteriza siempre por la sencillez y la serenidad.

Se dice que posee una conducta virtuosa aquél que sigue cuidadosamente los ritos establecidos en los Vedas, que es santo, que posee piedad y un carácter sagrado, que sirve a los superiores y que tiene poder de autocontrol.

Perdón, veracidad, sencillez y santidad son las características de la conducta virtuosa.

Aquellos que son buenos hacia todas las criaturas, que no tienen malicia, que nunca hablan mal de nadie y que están familiarizados con los frutos de las acciones malas y buenas son considerados virtuosos.

Aquellos que son justos y bien dispuestos hacia todos, que son honestos, que poseen un carácter sagrado y que siempre recorren el sendero de la virtud, que son generosos al hacer caridad, que son desinteresados, que son serviciales con el afligido, que poseen la riqueza del conocimiento, que son devotos y que son buenos con todas las criaturas son personas virtuosas.

Un hombre virtuoso da limosnas incluso negándole comodidad a su esposa y dependientes.

Aquél que es santo, posee buena conducta.

Las acciones y la conducta de los grandes hombres son difíciles de adquirir.

Mueren solos los pecados de aquellos hombres que se han vuelto puros mediante sus acciones virtuosas.

El tonto no puede brillar en este mundo con sólo elogiarse a sí mismo. Los hombres sabios, aún si están sucios y sin unguir, brillan gloriosamente en este mundo.

Un hombre virtuoso no habla mal de nadie; tampoco se halaga a sí mismo.

Sacrificio, caridad, austeridad, estudio de los Vedas y veracidad se encuentran siempre en un hombre de conducta virtuosa.

Teniendo control sobre los deseos, la ira, la arrogancia, la avaricia y la maldad, aquellos que se complacen en la virtud por la virtud misma son considerados realmente virtuosos.

### **3. Beneficios de una vida virtuosa**

Aquél que es virtuoso, que es bondadoso en toda ocasión y que está lleno de compasión obtiene la mayor satisfacción y asciende al sendero superior de la virtud.

Inocencia, perdón, tranquilidad, hablar agradable, control de las pasiones y de la excitación, servicio a la gente virtuosa y acciones hechas en concordancia con los preceptos de las sagradas escrituras constituyen el sendero superior del honesto y del sabio.

Aquél que sigue constantemente el sendero de la virtud y diariamente adora al virtuoso, puede alcanzar la morada eterna de la sabiduría. Sólo él está libre del gran terror de la reencarnación.

Los hombres sabios que llevan una vida virtuosa con santidad obtienen felicidad eterna e inmortalidad.

Aquellos que son caritativos, se aseguran prosperidad en este mundo y morada de felicidad en el siguiente.

Aquellos que son virtuosos y devotos de la observancia de los votos, de los Shrutis y de la abnegación, aquellos que han ascendido por el sendero de la virtud y están comprometidos en decir la verdad y observar las virtudes, que están dotados de una conducta virtuosa, que siguen las órdenes de sus maestros y que observan minuciosamente los preceptos de las escrituras obtienen la sabiduría suprema, felicidad eterna e inmortalidad.

#### **4. Vicio**

El hombre vicioso que carece de autocontrol se vuelve susceptible a vicios tales como deseo, ira y demás.

La mala conducta constituye pecado.

Cometiendo un crimen, te vuelves malvado y deshonesto. Aquellos que consideran que no hay virtud, que se ríen del puro y bueno, se echan a perder a la larga. La persona malvada que desea cometer un crimen se está matando.

Si te arrepientes de tus faltas, estás libre de ellas. Si afirmas que no cometerás esa falta otra vez, te liberas de cometerla una segunda vez.

Puedes salvarte del pecado realizando actos ordenados por las sagradas escrituras.

Los dioses observan nuestra falta al igual que el Habitante interior, el Testigo silencioso.

La tentación forma la base de todas las faltas. Los hombres ignorantes ceden a las tentaciones y cometen pecados.

Aquellas almas engañadas que odian la virtud seguramente recorren el sendero malvado. Caen en el abismo de la decadencia.

## **5. Sadhana**

No ofendas a nadie. Sé caritativo. Di siempre la verdad.

Mediante el bote de la resistencia y la buena conducta, cruza el océano infestado con los cocodrilos de los deseos y los tiburones de las tentaciones.

Refúgiate en la sabiduría y adora siempre a aquellos que son virtuosos.

Una persona que ha nacido mala puede que tenga buen carácter. Mediante la compañía de los sabios, puede incluso volverse virtuoso aún si es muy malvado.

Abandona la falsedad. Haz el bien a todos sin que te lo pidan. Nunca abandones la virtud debido a la lujuria, la ira o la malicia.

No expreses la alegría artificial de la buena fortuna ni sucumbas ante las calamidades. No te desesperes ni abandones las virtudes cuando la pobreza te abrume.

Si cometes un error en ciertas ocasiones, no debes repetirlo. Deberías dirigirte hacia lo que contribuye a la felicidad de otros.

No debe haber error tras error. Sé honesto en tu trato con otros.

## **II. ¿Quién es bueno y virtuoso?**

Aquél que no tiene afición por lo agradable ni aversión por lo desagradable, que practica autocontrol, que considera lo mismo placer y dolor, que no causa daño a ninguna criatura y que no destruye la vida es considerado bueno y virtuoso.

Aquél que es devoto del bien de todos, que puede dar todo e incluso sacrificar su vida por otros, que está dotado de gran coraje, que cumple con todos los deberes establecidos por las escrituras, que es un benefactor universal, que está siempre listo para trabajar por el bien de otros, que tiene a la verdad como su refugio, que da pero no toma, que tiene compasión, que adora a los mayores tanto pasados como presentes, que adora también a dioses y huéspedes, que no teme a la obligación de regresar a este mundo después de la muerte, que tampoco teme al otro mundo y que aprecia la buena conducta, es considerado bueno y virtuoso.

Nadie puede seducir a tal promotor de la virtud para que se aparte del sendero de la virtud.

Él está perfectamente libre de temor. Es tranquilo, sereno. Es apacible. Siempre sigue el sendero recto. Está lleno de compasión. Los buenos siempre lo adoran.

Él está libre de lujuria e ira. No está apegado a ningún objeto mundano. No tiene orgullo. Observa votos excelentes. Siempre infunde respeto.

No adquiere virtud con el fin de obtener riqueza o fama sino sólo porque sabe que es un deber como el de mantener el cuerpo.

Temor, ira, inquietud y pena no viven en él. No lleva un atuendo externo de religión para engañar a sus vecinos y a su prójimo. No tiene misterios.

Él está perfectamente contento. No comete errores de juicio motivado por la codicia. Es siempre veraz y sincero. Nunca se desvía de la rectitud.

No se siente eufórico ante una adquisición ni sufre por pérdida alguna. No está apegado a nada. Está libre de orgullo. Es siempre devoto de la cualidad de la bondad. Considera todo imparcialmente.

Ganancia y pérdida, felicidad y miseria, lo agradable y lo desagradable, vida y muerte son estimados de la misma manera por el hombre de mente firme, dedicado a adquirir conocimiento divino y recorrer el sendero de la serenidad y la rectitud.

¡Oh, hombre! Respeta siempre a tal hombre bueno y virtuoso. Sírvelo y busca sus instrucciones.

Mantén tus sentidos bajo control. No cedas a la imprudencia. Adora a aquél que tiene tal amor por la virtud. Obtendrás felicidad eterna.

### **3. Caridad**

El profesor Ramakrishna, máster en letras y doctor en filosofía, dio una frazada en caridad a un hombre pobre. Después pensó, “No debí haberle dado la frazada”. Su corazón estaba en un estado de agitación y agonía. Quería recuperar la frazada que había dado. Si haces ese tipo de caridad, no obtendrás ningún beneficio. No lograrás pureza de corazón. Muchas personas de mente mundana sólo realizan actos caritativos como el descrito. En este mundo, abundan tales personas caritativas.

La avaricia es una gran maldición. Es enemiga de la unidad y amiga del egoísmo. Las personas avaras son totalmente ineptas para el sendero espiritual. Las personas de corazón generoso son muy raras. Muchos han adquirido poder, popularidad, paz y felicidad sólo por medio de un corazón generoso. Las personas avaras nunca pueden soñar siquiera con tener todo eso y lograr éxito en la vida. Su compañía es muy peligrosa para aquellos con disposición espiritual.



Las personas avaras envenenan toda la atmósfera debido a su corazón corrupto y contraído.

La caridad debe ser espontánea e irrestricta. El dar debe volverse habitual. Experimentas gran gozo en dar. No debes pensar, “He hecho un acto muy caritativo. Gozaré felicidad en el cielo. Naceré como un hombre rico en la próxima vida. Esta obra de caridad limpiará mis pecados. No hay un hombre tan caritativo como yo en mi ciudad o distrito. La gente sabe que soy un hombre muy caritativo”. El fanfarroneo es algo mezquino y deplorable.

Debes tener un corazón muy grande. Debes arrojar dinero como piedras a los pobres. Sólo entonces podrás desarrollar el sentimiento Adváitico, el Samadhi y el amor cósmico. La mayoría de los hombres de familia son absolutamente egoístas en estos días. El dinero es su sangre. Encontrarás tristeza y fealdad en sus rostros. Preocupación, codicia, pasión, celos, odio, depresión y todas las otras malas cualidades se adhieren al hombre que tiene naturaleza avariciosa y consumen cada rincón de su corazón. Es lamentable que jueces y Samindars discutan por un centavo con los changadores, en la plataforma ferroviaria.

Si un hombre miserable tiene Rs.50000, no goza de su dinero sino que desea 100000 más. El millonario desea ser multimillonario. Es horrible encontrar que las personas ricas tengan un corazón tan avaro y duro como para no gustarle compartir con sus propios amigos algunos de sus ricos manjares. Guardan las mejores tortas en el armario, bajo llave, y las comen a la noche, cuando los demás están durmiendo. Tales personas no dan ni un pastel en caridad. Comen buena comida, pero no tienen corazón como para dar ni una pequeña ración a un pobre que ha estado pasando hambre durante tres días. Tal es la naturaleza de su duro corazón. Ellos toman leche fresca y buena, y le ofrecen leche diluida a sus sirvientes. Toman artículos frescos de rica comida y le ofrecen preparaciones inútiles a sus sirvientes después de conservarlas durante tres días. Esperan tres días para tener oportunidad de usar las viejas preparaciones de comida y luego tirársela a sus sirvientes con un corazón dolorido. Tampoco les gusta dar estas cosas deterioradas. Encontrarás tales angustiosos ejemplos en la mayoría de las casas de las personas ricas.

Algunos oficiales se retiran del servicio y viven a orillas de los ríos Ganga, Narmada y Yamuna. Hacen un poco de Japa y meditación, estudian el Yoga Vasishtha y los Upanishads, e imaginan que son Jivanmuktas. Abrigan un intenso Moha por sus hijos. Les mandan su pensión a sus hijos y nietos.

Ellos no gastan ni un centavo en caridad. Son la encarnación de la avaricia. ¡Son almas auto-engañadas y perdidas! Un avaro no puede soñar siquiera con la Experiencia del Ser ni en miles de nacimientos. El Señor Jesús dijo: “Es más fácil para un camello entrar por el ojo de una aguja que para un hombre rico entrar al Reino de Dios”.

Algunas personas hacen caridad y están ansiosas de ver sus nombres publicados en los periódicos con sus fotos. Esta es una forma Tamásica de caridad. No es caridad en absoluto.

El Señor Jesús dijo: “La mano izquierda no debería saber lo que está dando la derecha”. No deberías hacer publicidad de tu caridad y tu naturaleza caritativa. No debe haber exaltación en tu corazón cuando la gente alaba tu naturaleza caritativa.

Si uno puede destruir la naturaleza avara, gran parte de la Sadhana está hecha. Ha logrado algo sustancial. Los pecados pueden ser destruidos mediante la caridad. El Señor Jesús dijo: “La caridad cubre una multitud de pecados”. En el Gita (Cap. XVIII – 5) encontrarás: “*Yajño Danam Tapashchaiva Pavanani Manishinam*”, “Yajña (sacrificio), caridad y penitencia son los purificadores de la inteligencia”.

Deberías estar sediento de hacer actos caritativos diariamente. No deberías perder ninguna oportunidad. Deberías crear oportunidades. No hay Yoga o Yajña más grande que la caridad Sáttvica y espontánea. Karna y Raja Bhoja llevaron a cabo incontables actos de caridad. Por lo tanto, vivirán siempre en nuestros corazones.

Desarrolla este Udara-vritti. Entonces, te podrás convertir en Rey de reyes. Si das, toda la riqueza del mundo es tuya. El dinero vendrá a ti. Esta es la ley de la naturaleza inmutable, inexorable e implacable. Por lo tanto, da. Da. Ve a Dios en todas partes. Comparte con todos. Hay que dar la mejor porción a otros. Destruye esa avaricia arraigada. Tu corazón se expandirá. Tendrás una amplia perspectiva de la vida. Tendrás una visión nueva y profunda. Podrás sentir la ayuda del Habitante interior del corazón. Podrás experimentar una indescriptible emoción de éxtasis divino y felicidad espiritual. Esto te dará una enorme fortaleza interior. Tendrás una base firme en el sendero espiritual. Te convertirás en un moderno Buda.

Da al pobre, al enfermo, al indefenso y al desamparado. Da al huérfano, al decrepito, al ciego y a las viudas desprotegidas. Da a los Sadhus, a los Sannyasins, a las instituciones religiosas y sociales. Debes hacer caridad con respeto, humildad y alegría. Debes sentir que eres supremamente honrado al tener una oportunidad de prestar servicio a otro. Debes sentir que tú eres el receptor. Agradece al hombre que te da una oportunidad de servirlo haciendo caridad. Da con la actitud mental correcta y experimenta a Dios por medio de los actos caritativos. ¡Gloria a aquellos que hacen caridad con el espíritu correcto!

#### **4. Annadana Yajña**

Annadana o distribución de alimento a los Brahmanas, Sadhus, Sannyasins, huéspedes y pobres, es la mayor forma de caridad. Purifica el corazón del aspirante y lo prepara para el descenso de la luz y la gracia divina. Los donantes,

los que organizan tales trabajos encomiables y los que sirven son inmensamente beneficiados. Todos ellos experimentan un gozo y una felicidad inefables, y una satisfacción suprema. Aún si le das una enorme riqueza a una persona, no te dará satisfacción, pero si le das comida, el beneficiario queda perfectamente satisfecho. ¿No has estudiado el Nakulopakhyana del Mahabharata? La mangosta rodó por el suelo donde se habían lavado los pies del huésped del Brahmana; entonces la mitad de su cuerpo se tornó dorada.

En la superficie de esta tierra, India es el único país sagrado famoso por su distribución de limosnas. Los hindúes albergan siempre un deseo ardiente por distribuir alimentos. Dar comida a un huésped, un hombre pobre o un Sadhu es Atithi Yajña, la mayor ofrenda para ellos. No comerán hasta no darle de comer al huésped. El huésped es el Señor Vishnu para ellos. Buscarán un huésped antes de comer. No sólo eso, primero le dan de comer a las vacas, los pájaros y los peces, y después recién comen ellos. Distribuyen arroz incluso a las hormigas. La distribución de alimento es uno de los ítems del Pañcha Maha Yajña, los cinco grandes sacrificios.

La gloria del Annadana no puede ser descripta adecuadamente en palabras. Un hindú llega a pasar hambre con tal de dar lo poco que tenga al pobre y necesitado. Esa es su naturaleza innata. El Señor Krishna dice en el Gita: “Dar limosnas es el gran purificador del corazón”, Cap. XVIII-5. “El impío que cocina alimentos (sólo) para sí en verdad come pecado”, Cap. III-13.

## **5. Gloria de Annadana**

En la antigüedad, no había nadie en esta sagrada tierra nuestra que muriera de hambre. India ha sido el depósito de alimento material y espiritual desde tiempo inmemorial. Nunca hubo escasez de comida. La comida estaba asegurada con el sólo pedirla. Annadana es un gran sacrificio. Es una de las mejores formas de caridad.

Todo dueño de casa debería alimentar al menos a un hombre hambriento que venga a su casa antes de comer su comida diaria. Esto es Atithi-Pujanam. Un huésped es un representante visible de Dios. Los Upanishads declaran, “Atithi-Devo Bhava”, “Que el huésped sea tu Dios”. Nuestros antiguos Rishis se desprendían de su propia ración de comida por el bien de los huéspedes. Ten a bien leer el Nakulopakhyana del Mahabharata. Un Brahmana que vivía de limosnas sacrificó toda la comida preparada en la casa para satisfacer al huésped. Su esposa, su hijo y sus nietos sacrificaron alegremente su ración de alimento para complacer al huésped a pesar de que habían estado pasando hambre por los últimos cuatro días. ¡Mira el espíritu de sacrificio de toda la familia! Estas ideas están arraigadas en los hombres desde su misma niñez.

Aún hoy, en muchos lugares de India se conduce Annadana a gran escala. Hay muchas instituciones que alimentan a cientos y miles de peregrinos, Sadhus y pobres, todos los días.

India es un país muy famoso por la caridad. Todo individuo depende de la comida para mantener su vida. El cuerpo físico se mantiene por la comida que ingerimos. Crece con la comida y muere sin ella. Los beneficios de Annadana están más allá de toda descripción. Equivale a dar vida a un hombre moribundo.

Al ser interrogado por Raja Yudhishtira, Bhishma dijo: “Oh, Rey, en verdad no hay caridad mayor a la de dar de comer. Confiere méritos tanto en este mundo como en los otros. Devas y Rishis han elogiado mucho el Annadana. La vida de todo ser está basada en la comida. Por lo tanto, uno debería prestar especial atención, naturalmente, al dar de comer”.

“Toda actividad en este mundo depende del alimento. La fortaleza de un hombre fuerte, la buena conducta, la contemplación, el sacrificio y los actos virtuosos, todo se hace por el poder de la comida. Si uno no come, todos esos actos de virtud se reducen a la nada. El hombre acumula fuerza, esplendor, fama, felicidad y gloria en los tres mundos dando comida. Prajapati ha dicho que la comida es néctar”.

El Agni Purana dice: “La comida es la fuente de Dharma (rectitud), Artha (riqueza), Kama (satisfacción de deseo) y Moksha (liberación)”. El Skanda Purana dice: “Un feto en el útero, un bebé recién nacido, un niño, un joven, un anciano, un ser celestial, un Rakshasa y un asceta, todos requieren comida. En todo ser vivo, el hambre es la peor enfermedad y la medicina para tratar esa enfermedad es la comida. El que da comida da vida. Uno adquiere el fruto de la caridad dando comida”.

El Vishnudharmottara Purana dice: “Al dar comida, uno no debe considerar las reglas relativas al tiempo, lugar y persona calificada para recibir la caridad. Un perro, un Chandala, un gusano, una abeja, una vaca – todos deberían ser alimentados. Para resumir, se puede dar de comer a todo ser vivo”.

El Brahmanda Purana dice: “Sangre, carne, semen y demás se forman paso a paso por la comida. Del esperma nacen las criaturas. Este mundo es una manifestación o expresión de la comida. Este cuerpo es comida. Para un hombre hambriento, oro, joyas, elefantes, caballos, flores, guirnaldas, pasta de sándalo, etc. no tienen ningún valor. Al estar hambriento, él preferiría sólo un plato de comida. Rechazará oro, plata y caballos aunque se le ofrezcan en cantidad. No hay dolor, no hay enfermedad más grande que el hambre. Por lo tanto, habría que dar alimento libremente en caridad”.

El Nandi Purana dice: “Dando incluso un bocado de comida, el hombre alcanza el Cielo”. El Likhita Smriti dice: “El dador de alimento recibe los beneficios de tantos Ashvamedha Yajñas (sacrificios del caballo) según la cantidad de bocados de comida que haya dado”.

En el Bhagavad Gita, encontrarás, “*Annad Bhavanti Bhutani* – de la comida surgen las criaturas”. El Taittiriya Upanishad pone mucho énfasis en la

importancia de la comida. Dice, “Todos los seres que existen en la tierra nacen de la comida. Después viven de la comida y finalmente vuelven a la comida. Por lo tanto, la comida es, en verdad, la más antigua de todas las criaturas. Es por eso que se la llama el medicamento de todo”.

La comida es el medicamento para todo, puede enfriar el cuerpo y aplacar el hambre abrasadora de todos los seres.

La comida debería ser tratada con gran respeto. Nunca hay que mirarla con desprecio. La comida es Dios. Cuando uno come, no debería hacer comentarios tales como, “Esto no está bien preparado. Hay mucha sal en los vegetales. El Brinjal no es bueno. Este arroz no sirve. Esta comida está quemada, está ahumada, etc.” Uno debe estar contento cuando come. Debe evitar todo pensamiento y toda palabra desagradable o impura mientras come. Sólo entonces, su sistema digestivo trabajará apropiadamente y su salud permanecerá intacta.

El que da comida es considerado como un padre. Los Dharma Shastras dicen, “Aquél que fertiliza, que lo inicia con el cordón sagrado y el Mantra Gayatri, el Maestro que imparte conocimiento, aquél que alimenta y el que protege del temor – todos ellos deberían ser considerados como padres”. De esto, puedes inferir la importancia de dar de comer.

Uno debería dar comida con respeto y humildad. No debes esperar el fruto de tu caridad. Algunas personas hacen Annadana para obtener un hijo, riqueza o promoción. Obtendrán todo eso. Pero esa es caridad Rajásica. Uno debería dar alimento sin considerar tiempo, espacio y calificaciones del receptor; debería estar libre de expectativa por los resultados. Esta es caridad Sáttvica, la forma más elevada de caridad.

Si acumulas más alimentos de los que realmente necesitas, eres un ladrón. Mereces castigo. Ofrecele la comida al Señor antes de comer.

Aunque haya escasez de alimentos, las personas que puedan permitírsele deberían distribuir alimento entre los pobres y necesitados. Puedes alimentar a muchos pobres y salvarlos del hambre y la muerte. Si está en tus posibilidades, puedes iniciar algún trabajo religioso o social, y alimentar a aquellos que trabajen en él. Esto también es una clase de caridad.

Hay algunas personas que sienten timidez de pedir a otros. Consideran que mendigar es algo inferior. Por lo tanto, habría que dar alimento a la gente estudiando las necesidades de los pobres y necesitados.

Dos comidas diarias son esenciales para todo hombre. Sólo cuando el hombre no tiene necesidades con respecto a la comida, puede realizar todos los actos de Dharma, Artha, Kama y Moksha. Ni siquiera se puede emprender la Sadhana espiritual si no hay comida.

Sigue el principio, “Come para vivir y no vivas para comer”. Que tu atención no se vuelque a acumular comida y gozar de los lujos de la vida. Si eres un estudiante espiritual plenamente dedicado que ha abandonado todo trabajo y se dedica al Japa y la meditación, puedes vivir con una comida al día. Estarás libre de enfermedades y tu mente estará calma y serena. Cuando te sientes en meditación durante el Brahmamuhurta, te fundirás en Brahman.

Cuando el rey Bali, Shri Rama, Yudhishtira y otros gobernaron el país, no hubo hambre en absoluto. Nadie murió por falta de comida. Ellos cuidaron de las comodidades de sus súbditos. Le asignaron un trabajo a cada hombre de modo que todos pudieran tener su comida diaria. Las tierras infértiles se volvieron fértiles por medios eficientes y potentes, y la producción de comida se incrementó. Había plenitud, paz y prosperidad durante sus reinados.

Es un gran pecado vender comida. Los Shastras han condenado este acto. El que la vende no es mejor que el vendedor de vino.

Poner arroz cocido, vegetales y demás en una vasija y colgarla de las ramas de los árboles o dejarla en el techo de la casa para los pájaros y buitres; Dar comida a perros, monos, vacas y otros animales; esparcir arroz, legumbres secas, azúcar, etc. en los rincones de la habitación para las hormigas, preparar bolitas de harina y arrojarlas al agua para los peces. Todo esto es considerado Bhuta Yajña, sacrificio por los animales. Este es uno de los cinco sacrificios del hombre de familia.

En Punjab, Sindh y otros lugares, la gente sale a caminar de mañana temprano y llevan pan preparado la noche anterior. Alimentan a los pobres mendigos, a los perros callejeros, a las vacas y otros que vagan por las calles. Hay muchos choultries en el Sur de India para alimentar a los pelegrinos. En el Norte de India, están los llamados Annakshetras. En el Sur de India, casi todos los templos tienen choultries anexos donde se les da de comer a los devotos que van al templo por Darshan y Bhajan.

La gente rica contribuye con pagos únicos para el mantenimiento de los choultries y los Annakshetras, donde se alimenta a cientos diariamente. Así, en el pasado y en el presente también, la distribución de comida al hambriento ha sido una característica única en nuestro país. Esa es la razón por la cual India es conocida como Dharmakshetra o Dharmabhumi (una tierra de caridad).

Todos los festivales hindúes son famosos por su distribución de comida. En casamientos, ceremonias del cordón sagrado, aniversarios, festivales anuales de importancia religiosa como Holi, Dipavali, Janmashtami, cumpleaños de grandes hombres, Sankramana, etc., se alimenta a cientos y miles de hombres. Toda ocasión de alegría y felicidad es celebrada con generosa distribución de comida a los Brahmanas, Sadhus y pobres. Todo Anushtana, toda observancia religiosa y penitencia concluye con una buena distribución de comida. Todo hindú considera la distribución de comida como uno de los principales ítems de la caridad. Le da

de comer incluso a su enemigo cuando éste está hambriento. Tal es la gloria de Annadana.

En las Melas, como la Kumbha Mela de Haridwar o Allahabad, se sirve comida en abundancia a aquellos que la necesitan. No se hace distinción de casta, credo o color. Todo el que tiene hambre obtiene comida.

Annadana purifica el corazón del dador. Aquél que hace caridad de comida sin distinción, que se deleita en alimentar a otros, desarrolla amor cósmico o fraternidad universal. Él siente que el Señor está sentado en el corazón de todos y alimenta al hambriento. Esta actitud mental piadosa, de que está alimentando al Señor, ayuda a purificar su mente muy rápidamente. Nuestros Rishis de la antigüedad tenían esta actitud mental cuando servían a los huéspedes.

Amarisha, Draupadi y el Señor Krishna nos han enseñado esta filosofía sublime de Atithi Pujanam.

Es este Bhava mental el que ayuda al hombre a purificar su corazón muy rápidamente. Todos los actos hechos con Bhava divino se convierten en actividades divinas. Esto es verdadero Yoga.

¡Gloria a la India, la tierra de la caridad! ¡Que ella continúe sus actividades divinas por siempre! ¡Que los habitantes de este glorioso Ariavarta vivan según los ideales de sus ancestros, los Rishis de la antigüedad! ¡Que siempre florezca Annadana! ¡Que las lluvias vengan en tiempo apropiado! ¡Que la tierra produzca en abundancia! ¡Que todos los seres tengan paz, prosperidad y gozo! ¡Que el conocimiento del Ser descienda en todos ustedes!

## **6. Penitencia**

Aquél que come alimentos prohibidos como carne, pescado, huevos, etc., es un hombre porfiado. Aquél que come los santos remanentes de los sacrificios obtiene hijos y asciende al cielo.

La práctica de la humildad y la renuncia a los frutos de las acciones forma la mayor penitencia. Es superior a toda clase de penitencia. Se considera que aquél que realiza tal práctica es igual a alguien que está siempre ayunando y llevando una vida de Brahmacharya (celibato). Se convierte en adorador de los seres celestiales y los huéspedes. Se lo considera igual al que vive siempre de los remanentes sacrificiales.

Se considera que aquél que come una vez a la mañana y una vez a la noche, en horas fijas, sin comer nada en el intervalo, es igual a alguien que siempre ayuna.

Aquél que visita a su esposa sólo durante el período apropiado, nunca en otro momento, es considerado Brahmachari.

El que se abstiene de dormir durante el día es considerado como alguien que está siempre despierto.

Aquél que siempre come después de haber alimentado a sus huéspedes y sirvientes, se convierte en alguien que consume néctar. Aquél que nunca come hasta que los seres celestiales y los huéspedes hayan sido alimentados adquiere el Cielo mismo mediante tal abstención. Se dice que vive de los remanentes sacrificiales aquél que come sólo lo que sobra después de alimentar a los dioses, sirvientes y huéspedes. Tales hombres obtienen innumerables regiones benditas.

Aquél que comparte su comida con los dioses y los Pitrus, pasa sus días siempre feliz con sus hijos y nietos, y al final, después de dejar su cuerpo, obtiene un estado muy alto.

Dormir en el suelo desnudo sin almohada es también penitencia. Es también un buen auto-castigo.

El ayuno destruye los pecados y purifica el corazón. Es también una penitencia.

La práctica del Krichhra Vrata y el Chandrayana Vrata es un buen purificador. Es un acto expiatorio para la eliminación de los pecados. Es una forma severa de penitencia.

## **7. Amistad (Maitri)**

¿No has oído la historia de Damon y Pythias? Un amigo en la necesidad es un amigo en verdad. Un amigo verdadero y sincero es el mayor benefactor.

Nunca se debe romper una amistad. Debe mantenérsela hasta el final de la vida. Una amistad rota no puede ser cimentada por ningún medio.

El verdadero amigo sincero e inmortal es el Señor dentro, el Habitante interior. Inclínate ante Él. Medita en Él diariamente. Todos los otros amigos te dejarán, pero este Amigo Inmortal te será siempre fiel.

Es muy difícil encontrar un amigo sincero en este mundo. La gente está unida por fines egoístas. Cuando uno no puede lograr lo que desea de otro, rompe la amistad.

Nadie debería lastimar a un amigo. Aquél que hiere a un amigo se hunde en un pozo terrible y eterno. Todos deberían ser agradecidos y deberían tratar de hacer el bien a sus amigos. Se puede obtener todo de los amigos. Pueden obtenerse honores de los amigos.



Uno puede gozar de variados objetos de la vida gracias a los amigos. Por el esfuerzo de los amigos, uno puede escapar de distintas clases de peligros y desgracias. Aquél que sea sabio debería honrar a sus amigos lo más que pueda.

El sabio debería alejarse del desgraciado ingrato, sinvergüenza y malvado. Aquél que ofende a sus amigos es un hombre de carácter despreciable. Tal persona malvada es el más vil de los hombres.

Cultiva verdadera amistad duradera. Nunca la rompas. Abandona el egoísmo. Adáptate. Sirve. No esperes nada. Sólo entonces, tendrás amistad duradera con todos.

## **8. Sé dulce**

En este universo, es muy raro en verdad encontrar personas dulces. Aunque la dulzura sea una virtud femenina, no se la encuentra tampoco en las mujeres. La mayoría de las mujeres son duras y fastidiosas aunque su hablar parezca ser dulce, por el momento. Un hombre de negocios, un abogado, un médico y una hermana de mala fama son todos dulces, aparentemente, hasta que obtienen dinero de sus clientes. Esa dulzura no es natural, duradera, beneficiosa ni elevadora. Es falsa, reluciente. Es comercial y mercenaria.

Un hombre verdaderamente dulce es divino. Él no espera nada de otros. Su naturaleza misma es dulce. Da gozo a otros mediante su dulzura innata.

La dulzura nace de Sattva. Es una dulzura potente y divina, un residuo de oro después de que Rajas y Tamas han sido desplazadas por medio de una Sadhana de Yoga continuada. Es la esencia concentrada de Sattva. Es el dulce aroma de un Alma perfecta, un Siddha Purusha, un adepto o Arhata por medio de Tapas largo e intenso, disciplina, práctica de Yoga y comunión, fundiendo la mente en el silencio.

La dulzura debe ser un atributo esencial de un propagandista espiritual y de un trabajador público. Sin poseer esta virtud, su labor no puede ser eficiente ni sólida. Aquél que quiere establecer un Mutt o Ashram, o una institución espiritual, debe poseer esta ennoblecadora virtud. Todos los trabajadores públicos y los Ashramitas deben equiparse con esta cualidad divina.

Hay que fundir el ego Rajásico en el crisol del fuego del Yoga. Entonces, esta dulzura de oro brilla en toda su gloria. Hay que batir Rajas para que la manteca de la dulzura flote en la superficie de la mente Sáttvica.

Sé dulce en tu hablar. Sé dulce en tu conducta. Sé dulce en tus modales. Sé dulce al cantar Kirtan. Sé dulce al dar una clase o conferencia. Sé dulce al mirar. Sé dulce al servir a otros. Sé dócil, amable, cortés y educado también. Esto incrementa tu dulzura.

Desarrolla dulzura mediante la práctica de servicio, autocontrol, Mauna, plegaria, Pranayama, meditación, introspección, autoanálisis y control de la ira.

La dulzura es Radha Tattva. La dulzura es la sustancia de la que está hecho el corazón de Radha. Veracidad, Prem, sinceridad, amor cósmico y Ahimsa son todas modificaciones de la dulzura. La dulzura es rara, divina, mezcla de todos los atributos Sáttvicos. Es muy poderosa.

Un hombre discutidor, intolerante, impaciente, orgulloso, irritable y crítico no puede cultivar dulzura.

¡Que todos ustedes sean dotados con esta noble cualidad de la dulzura que les posibilitará estabilizarse en Brahman, la personificación de Rasa, beatitud divina de la Dulzura de dulzuras! ¡Gloria a Brahman, la Dulzura de dulzuras!

## **9. Palabra dulce**

La cualidad que te traerá respeto, fama y confianza de los hombres nobles es la dulzura de la palabra. Esto es algo que todos estiman y hace que la persona que lo practica se vuelva famosa. La palabra dulce da felicidad a todos. Uno puede asegurarse siempre el amor de todas las criaturas practicando la dulzura de la palabra.

Todos odian a aquél que nunca dice una palabra y cuyo rostro está siempre marcado con el ceño fruncido. La falta de un lenguaje dulce lo hace así. Aquél que al ver a otros, habla primero y con una sonrisa cautiva a todos y gana el amor del mundo.

La cualidad de hablar primero (Purvabhashitva), sin desear el prestigio de que le hablen primero, es en verdad una gran cualidad. El Señor Rama siempre hablaba primero. ¡Él era un Purvabhashi!

Un presente que no es acompañado por una palabra dulce no complace a los hombres. Es como comida sin condimentos o arroz sin curry.

Un rey debe usar palabras dulces incluso cuando está deseoso de infligir castigo. La dulzura de la palabra asegura el objetivo buscado y, a su vez, nunca hiere el corazón de otros. La palabra dulce complace más que regalar un objeto.

Un hombre de buenas acciones y de un habla buena, placentera y dulce no tiene igual.

## **10. Honestidad y fe**

Honestidad y fe son los lazos sutiles que sirven para mantener juntos a los individuos en la vida cooperativa. Ambas cualidades van juntas. Si no existiera la honestidad, los hombres no confiarían unos en otros. La fe o confianza entre un

hombre y otro desaparecería. La sospecha y la duda llenarían todas las mentes, y la vida en sociedad pronto se volvería imposible. El temor y una profunda desconfianza reinarían supremas. Todos considerarían a los demás como sus enemigos.

Todos confían fácilmente en un hombre honesto. Todos tienen un sentido de seguridad al tratar con él. Saben que pueden confiar en él. Depositán su fe en él. Esto ayuda a tener un trato sin problemas y relaciones armoniosas. También el hombre honesto encuentra fácil hacer su trabajo. El hombre ha comprendido plenamente la importancia de esta virtud y es por eso que encuentras el adagio, “La honestidad es la mejor política”. Pero es mucho más que pura política. La honestidad es también el mejor principio para adoptar en la vida. Debe convertirse en un principio tanto subjetivo como objetivo, con respecto a uno mismo y con respecto a otros. Debes ser honesto contigo mismo, es decir, sincero con tu ser interior. Debes ser concienzudo. También debes ser honesto en tu trato con otros. Ambas cosas son indispensables. Si consideras la honestidad sólo como un recurso y una política transitoria, entonces se convierte en hipocresía.

La honestidad no es una virtud pensada sólo para un sector particular de la humanidad, como la lealtad lo es para el subordinado, la castidad para la mujer casada y la piedad filiar y la obediencia para los hijos o estudiantes. La honestidad es una virtud universal que todo ser humano debe cultivar. Amos, sirvientes, padres, hijos, médicos, abogados, comerciantes, hombres de negocios, jueces y administradores, todos sin excepción deberían ser escrupulosamente honestos. Es un deber sagrado y una obligación moral por el bien de la solidaridad social.

Un hombre honesto es querido por el Señor. La Gracia y las bendiciones del Señor colman al honesto. A la larga, la honestidad nunca queda sin recompensa. El hombre honesto es honrado por todos.

La gente simple del campo ha conservado la inocencia y la honestidad. La gente de las ciudades modernas está perdiendo esas cualidades rápidamente. El engaño, la decepción y la estafa descarada prevalecen en las ciudades. Esta es una triste anomalía. Se supone que las ciudades deben ser centros de progreso, mayor iluminación, refinamiento y cultura. Deberían exhibir esas virtudes en mayor grado que las personas simples del campo, quienes carecen de educación superior y aprendizaje. Pero los hechos son totalmente contrarios.

Toda la vida se funda en la fe y la confianza mutua. Es indispensable mantener intactas esa fe y esa honestidad en el trato.

## **11. Moderación**

La moderación es una virtud importante que debe cultivar el estudiante de Ética o el aspirante espiritual. Moderación es estar libre de excesos en todo. Moderación es calma mental. Moderación es ecuanimidad. Moderación es

habilidad en Yoga. Sin moderación, no hay éxito posible en Yoga ni en las actividades materiales. Todas las luminarias del mundo del pasado observaron moderación.

Debes ser moderado en el comer, beber, dormir, leer, reír, copular, hablar, hacer ejercicios, etc. El Señor Krishna dice, “En verdad, Yoga no es para aquél que come demasiado ni para el que se abstiene, excesivamente, de comer, no para el que es demasiado adicto a dormir ni para el que no duerme. Yoga elimina todos los sufrimientos en aquél que es moderado en la comida y la diversión, moderado en la acción, moderado en el sueño y la vigilia”, Cap. VI-16, 17. Si comes demasiado, dormirás mucho. Desarrollarás diversas enfermedades de estómago, intestinos e hígado. Todos los órganos internos se agotarán. Demasiado dormir te hará torpe y Tamásico. Demasiada copulación agotará tu energía y te causará debilidad, baja vitalidad y diversas enfermedades. Demasiado hablar perturbará la paz de tu mente.

El Señor Buda se sumió en una penitencia extrema al comienzo de sus prácticas espirituales. Dejó de comer completamente. Hizo un Tapas demasiado riguroso. Sufrió mucho. Su cuerpo se volvió emaciado. Pero no hizo demasiado progreso espiritual. Entonces, se adhirió al justo medio. Comenzó a comer con moderación. Reguló sus prácticas espirituales. Sólo entonces, obtuvo la iluminación. Siempre le enseñó a sus discípulos a adherirse sólo al justo medio. Él aprendió lecciones de la experiencia.

Se vuelve difícil para algunos controlar la lengua. Si la comida es sabrosa, comen más allá de los límites de la moderación. Sobrecargan el estómago. Los estudiantes universitarios que tienen mucho dinero van al negocio de dulces y comen dulces por Rs.5 a la vez. No pueden levantarse hasta que el estómago no está completamente lleno. Llenar totalmente el estómago no es higiénico ni científico. Habría que llenar sólo la mitad del estómago con comida y un cuarto con agua. Debe quedar libre un cuarto del estómago para la expansión del gas. Esto es Mitahara o moderación en la dieta. Puedes controlar la sobrecarga del estómago ayunando completamente en los días de Ekadashi y con una dieta ocasional de leche y frutas.

Levántate siempre cuando todavía tienes inclinación a comer. Dejar la sal durante dos o tres días a la semana te ayudará a reducir la cantidad de comida. La reducción de la ingesta no te matará. Te mantendrá completamente saludable. Te ayudará a obtener longevidad.

Algunos estudiantes comienzan a estudiar duro, se esfuerzan para no dormir tomando té fuerte y trabajando hasta muy tarde antes de presentarse para el examen final. Viven una vida despreocupada durante diez meses. Esto es muy malo. Esa es la razón por la cual se enferman debido al estrés durante la época de exámenes. El estudio debe ser bien regulado. Debes preparar tus lecciones a conciencia todos los días.

Algunos aspirantes dejan de comer y tratan de vivir de hojas de Nim durante 40 días. Este es un Tapas tonto. Se enferman, se debilitan y no son capaces de hacer ninguna Sadhana. El Señor Krishna condena esto, “Los hombres que realizan penitencias no ordenadas por las escrituras, acompañadas de vanidad y egoísmo, impelidas por la fuerza de sus deseos y pasiones, no inteligentes, atormentando los elementos que conforman el cuerpo y a Mí, que estoy sentado en el cuerpo interior, reconócelos como de resoluciones demoníacas”. No arruines tu salud en nombre del Tapashcharya. No vayas a los extremos en nada.

La Sadhana también debe estar bien regulada. El período de meditación debe ser aumentado gradualmente. El período de Shirshasana también debe ser aumentado progresivamente. La reducción del sueño debe ser gradual. Cuando se hace la Sadhana con discontinuidad, no hay progreso espiritual.

Algunas personas hacen rápidamente amistad con otros, los aman intensamente por un tiempo y rompen la amistad enseguida por causas triviales. Son extremos en su manifestación de emociones. O aman intensamente u odian intensamente. Las emociones también deben estar bien controladas. No estés demasiado con nadie. Sé moderado también en esta dirección. Podrás mantener amistad duradera con todos.

Sé moderado en tus gastos. Regúlalos. Algunas personas son imprudentes. Gastan demasiado en un mes, irreflexivamente, y piden prestado al mes siguiente.

Sé moderado en el pensamiento. Mata todo pensamiento irrelevante, absurdo o incoherente. No pienses demasiado. Ten pensamientos sublimes y divinos.

Sé moderado en el trabajo. No trabajes en exceso. El trabajar en exceso es causa de muchas enfermedades. Si trabajas demasiado, no puedes meditar.

Aquél que es moderado en todo es un Yogui perfecto. Goza de felicidad aquí y también en el otro mundo. Se mueve feliz y está siempre alegre. Mantiene una salud perfecta y un alto estándar de vigor, energía y vitalidad. Obtiene longevidad y fama. Logra éxito espiritual y material.

Por lo tanto, adhiérete al justo y feliz medio. Sigue siempre el sendero medio. Abandona los extremos en todo y sé feliz para siempre.

¡Que la moderación sea tu lema y tu ideal!

## **12. Tolerancia**

Tolerancia es soportar a personas u opiniones ofensivas. Es una virtud nacida de Sattva. La tolerancia es una virtud y su opuesto, la intolerancia, es un vicio. Sólo un hombre paciente puede practicar tolerancia.

Se necesita tolerancia en todos los ámbitos de la vida – social, económico, político y religioso. Peleas, discusiones, rupturas y fricciones en la sociedad y en círculos domésticos, así como las guerras, son todas debidas a la falta de tolerancia. Todas las instituciones sociales, religiosas y políticas se mantienen unidas por la fuerza cohesiva de la tolerancia. La tolerancia es un maravilloso aceite lubricante que ayuda a suavizar las rotaciones de las ruedas de la vida.

Sólo un hombre auto-controlado puede estar dotado de tolerancia. La intolerancia denota falta de refinamiento y cultura. Muestra inhabilidad para apreciar los diferentes aspectos de una cosa. Es un signo de estrechez de corazón y mente. Aquél que tiene un gran corazón, que está libre de prejuicios, mezquindad, deshonestidad, odio intenso, orgullo y malevolencia, que tiene sus emociones bajo control, y que es noble y magnánimo puede convertirse en un hombre tolerante.

La vasta mayoría de las personas imponen sus opiniones a otros. Creen que sólo su opinión es correcta. No pueden tolerar o admitir contradicciones, oposiciones ni criticismo. El menor criticismo, la menor contradicción u oposición los vuelve intolerantes. Entonces, tienen lugar peleas y discusiones.

Se necesita gran tolerancia en temas de religión. La intolerancia en la visión religiosa es causa de persecuciones, derramamiento de sangre y discusiones religiosas. La esencia de todas las religiones es la misma. Todas las religiones son una. Conducen al mismo fin. Diferentes arroyos tienen su origen en diferentes lugares, pero todos mezclan sus aguas en el océano. Así también, los distintos senderos que los hombres toman por medio de sus diferentes tendencias, aunque parezcan variados, todos conducen a la misma meta o el mismo destino, es decir, la Experiencia de Dios o el logro de la perfección, la libertad absoluta. Si todo hombre entendiera esto, no habría ninguna intolerancia o discusión religiosa. Un hombre hiere a otro simplemente porque éste no cree en la religión que él sigue. Hay que destruir esta clase de intolerancia definitivamente si se quiere gozar paz en el Eterno.

Las estructuras económicas y sociales del mundo moderno pueden mantenerse unidas sólo mediante el cemento de la tolerancia y el entendimiento. El entendimiento va de la mano con la tolerancia. Esposos y esposas, amos y sirvientes, padres e hijos, capitalistas y gremios laborales, el Gobierno y sus empleados no tienen tolerancia ni entendimiento, y como resultado sobrevienen las divisiones y rupturas.

La causa de las últimas dos guerras fue la falta de tolerancia y entendimiento. La intolerancia genera una dura corteza en el cerebro y esto impide que el hombre comprenda la visión de otras personas. Esta dura corteza

actúa como barrera e impide la entrada de las opiniones de otros en el cerebro por más razonables que ellas sean. Si un hombre puede comprender que para un tema hay siempre tantas opiniones y visiones como aspectos y temperamentos que lo perciben, que los puntos de vista y las opiniones de otros son correctas desde su punto de vista, y que otros tienen tanto derecho como él a sostener una opinión en particular, terminarían muchas de las divisiones, peleas, debates y riñas que encontramos en la sociedad. Habría más paz en el mundo.

Un hombre intolerante es un factor de discordia adondequiera que va. Es un problema constante en toda asamblea y serios dolores de cabeza en todos los círculos en los que se mueve. Sólo sostiene una actitud, la de la oposición. Él abre la boca sólo para oponerse, contradecir y condenar. Pero finalmente el hombre intolerante es el gran perdedor. Pierde el beneficio de las valiosas opiniones de las mentes inteligentes. No puede aprovechar la experiencia de otros. Así descarta oportunidades de mejorar y progresar en conocimiento. Al igual que la rana en el pozo, él vive dentro del limitado círculo de sus opiniones predilectas y pierde la preciosa lección de la vida.

Por lo tanto, desarrolla tolerancia y un corazón comprensivo. Expándete. Evolucionas. Crece. No te opongas vehementemente a la visión de los demás. Piensa bien. Cavila. Reflexiona. Da lugar en tu corazón a las visiones y opiniones de todos. Desarrolla un corazón muy grande. Mézclate libremente con todos los religiosos. Escucha sus puntos de vista pacientemente y contempla la verdad en ellos también. Las enseñanzas de todos los profetas y santos son las mismas.

¡Que todos ustedes desarrollen tolerancia y entendimiento, y lleven una vida de paz y perfección!

### **13. Entereza**

Entereza es Dhriti. Entereza es poder mental de resistencia. Es firmeza ante el peligro. Es fortaleza, es poder de resistencia, es aspecto pasivo o negativo del ataque.

El nacimiento de un hombre se debe a sus Karmas mezclados; una mezcla de bien y mal. Todo hombre deberá enfrentar peligros, calamidades, adversidades, catástrofes, carencias, dolor o perjuicio en algún período de su vida. Aquél que esté dotado de entereza los soportará calmadamente con gran aplomo y saldrá del paso con un rostro sonriente.

La entereza es una mezcla espiritual, misteriosa y dulce, de coraje, calma, paciencia, aplomo y resistencia. Es una virtud nacida de Sattva. Da gran fortaleza mental a los Sadhakas que recorren el sendero de la Verdad y también a aquellos que viven en el mundo y recorren el sendero de Pravritti.

El Sadhaka que no está dotado de entereza abandona su Sadhana durante los tiempos de peligro, privación y enfermedad. Se desmaya, gruñe y se

desalienta. Fue la entereza lo que sostuvo al Señor Rama y a Sita, a Nala y Damayanti, a Yudhishthira y sus hermanos durante su vida en el bosque, cuando pasaron gran sufrimiento. Shri Harishchandra, Jesucristo, Rana Pratap y Abdul Ba'ab son ejemplos de personas que poseyeron gran entereza.

La entereza es una amiga en la necesidad. Es la madre que cuida. Es un tónico mental y una panacea. Es un escudo y una armadura que protege del hambre, la sed, el calor y el frío. Es una inyección infalible para infundir fortaleza interior en momentos de colapso amenazador e insuficiencia cardíaca. Es un arma potente para combatir las condiciones difíciles de la vida y las circunstancias desfavorables.

Un hombre de fortaleza se mantiene firme como el Himalaya durante la adversidad. Mantiene equilibrio mental bajo todas las condiciones de la vida. No es sacudido por las grandes penas. Así como una roca a orillas del mar que permanece firme y no es afectada por las olas que se estrellan contra ella, él permanece firme ante las tormentas y vicisitudes de este terrible Samsara.

Así como el hombre en el campo de batalla protege ingeniosamente su nariz, sus ojos y otras partes contra los efectos desastrosos de las bombas explosivas, también el Sadhaka y el hombre sabio se protegen de los gases explosivos de las adversidades mundanas por medio de la entereza, y salen victoriosos.

Pero el hombre tímido y débil, de espíritu ruin, que carece de entereza, tiembla en las horas de peligro, se sacude, se desmaya y cae vergonzosamente. Se hunde en la desesperación. Queda perplejo y confundido. No sabe qué hacer. Es como la caña que se sacude ante la menor brisa. Él pierde el aplomo. El temor, la pusilanimidad y la impotencia lo superan. Se encuentra desesperadamente con el fracaso y la pena. Sucumbe y se rinde en tiempos de adversidad y desgracia.

Desarrolla entereza gradualmente y mantente firme como el Meru o el Himavan. Cultiva pacientemente esta virtud, una y otra vez.

La entereza muestra poder de carácter. Así como para un hombre de alta jerarquía, su autoridad es su fortaleza, para un noble, su alcurnia es su fortaleza, para un gran líder, su estatus es su fortaleza y para un hombre rico, su dinero es su fortaleza, también para un hombre de carácter, la entereza es su fortaleza. Eso es lo que lo sostiene. Denota confianza en sí mismo e independencia. Donde hay entereza, el desaliento y el pesimismo no se animan a acercarse.

La entereza es, por lo tanto, la única fortaleza real y duradera; porque alto rango, nacimiento, liderazgo y dinero, todos pasan. El carácter es riqueza duradera; la entereza es poder duradero.



¡Que todos ustedes logren éxito en la vida mundana y en la Experiencia de Dios mediante la entereza!

#### **14. Autocontrol**

Autocontrol es un requisito indispensable para vivir una vida verdaderamente ética. Sin autocontrol, la práctica de la Ética es absolutamente imposible. Puede que poseas sentimientos sublimes e intenciones nobles, pero si no tienes autocontrol, eres esclavo de las pasiones más bajas. Sucumbirás a toda tentación y cometerás infinitos errores. Querrás llevar una vida ética, pero debido a la voluntad débil y la falta de autocontrol, fallarás. Es el autocontrol lo que te permite adherirte a las leyes de la Ética.

El autocontrol lleva al mayor mérito. Es el deber eterno del hombre. Supera en mérito a la caridad, el sacrificio y el estudio de los Vedas.

El autocontrol aumenta tu energía. Es altamente sagrado. Mediante el autocontrol, te purificarás de todas tus faltas, serás dotado de energía y después adquirirás la mayor bendición.

No hay otro deber igual al autocontrol. El autocontrol es la virtud más elevada en este mundo. Mediante el autocontrol, puedes gozar de la mayor felicidad tanto en este mundo como en el siguiente. Dotado de autocontrol, ganarás gran virtud.

El hombre autocontrolado duerme feliz, se despierta feliz y se mueve feliz en este mundo. Está siempre alegre.

El autocontrol es el mejor de los votos.

El hombre que carece de autocontrol siempre sufre. Atrae hacia sí muchas calamidades, todas causadas por sus propias faltas.

Perdón, paciencia, abstención de causar daño, imparcialidad, verdad, sinceridad, control de los sentidos, inteligencia, afabilidad, modestia, firmeza, generosidad, ausencia de ira, contentamiento, dulzura en las palabras, benevolencia, ausencia de malicia – todas esas virtudes combinadas hacen al autocontrol.

También consiste en respeto por el preceptor y compasión hacia todos. El hombre de autocontrol evita tanto la adulación como la calumnia. Depravación, infamia, falsedad, lujuria, codicia, orgullo, arrogancia, vanagloria, temor, envidia y falta de respeto son todos evitados por el hombre de autocontrol.

Él nunca es criticado. Está libre de envidia.

Esta religión eterna de Brahman, originada en las penitencias védicas y ocultada en una cueva, sólo puede ser adquirida por medio del autocontrol.

Los apegos causados por las conexiones y los sentimientos mundanos nunca atan al hombre autocontrolado.

Sólo hay una falta en el autocontrol. No se le encuentra una segunda falta. Los hombres consideran débil al hombre que tiene autocontrol. Mediante el perdón, el hombre autocontrolado puede adquirir fácilmente mundos felices.

El lugar en que vive un hombre dotado de autocontrol es un bosque. Ese es siempre un lugar muy sagrado. ¿De qué sirve un bosque para un hombre de autocontrol? ¿De qué sirve un bosque para aquél que carece de autocontrol?

El hombre autocontrolado adquiere gran recompensa en el siguiente mundo. Logra estima en este mundo y obtiene un alto fin después. Él adquiere el estado de Brahma. Logra la liberación.

## **15. Práctica del autocontrol**

Los antiguos, cuyas mentes estaban guiadas por los Shrutis, hablaron muy bien del deber del autocontrol para todas las castas en general, pero para los Brahmanas en particular. Aquél que no tiene autocontrol no puede tener éxito en los ritos religiosos. Tanto los ritos religiosos como las penitencias y la verdad dependen del autocontrol. Los hombres de autocontrol se liberan de faltas y de temor, y adquieren grandes resultados.

Mediante el autocontrol, puede dominarse toda clase de excitación. Aquél que carece de autocontrol fracasa en sus esfuerzos. El hombre de autocontrol ve a sus innumerables enemigos, tales como la lujuria, el deseo, la ira y demás, como si vivieran en un cuerpo separado. Aquellos que no tienen autocontrol golpean a todas las criaturas con temor.

De todas las formas de vida, la práctica del autocontrol se distingue por sobre todas las virtudes. Los frutos del autocontrol son mucho más grandes que los obtenibles en todas las otras formas de vida.

El hombre que posee autocontrol debería equiparse con nobleza, naturaleza calmada, satisfacción, fe, perdón, sencillez, ausencia de charlatanería, humildad, reverencia por los mayores, benevolencia, compasión hacia todas las criaturas, franqueza, abstención de hablar de los reyes y de las autoridades, de hablar de todo tópico falso e inútil y de elogiar y criticar a otros.

El hombre autocontrolado se vuelve deseoso de liberación. Soporta silenciosamente las alegrías y las penas del presente, y nunca se vuelve eufórico o se deprime por las futuras.

Él esta despojado de afán de venganza y de toda clase de astucia. La alabanza y la censura no lo afectan. Está bien equilibrado. Tiene buenos modales. Tiene pureza y entereza. Es perfectamente dueño de sus pasiones.

Él es honrado en el mundo. Va al cielo cuando deja este mundo. Hace que todas las criaturas ganen aquello que no pueden adquirir sin su ayuda, goza y se vuelve feliz.

Él es devoto de la benevolencia universal. Nunca siente animosidad hacia nadie. Está tranquilo como un océano en calma. Es sabio y siempre alegre. Está dotado de inteligencia. Obtiene reverencia universal. Nunca teme a criatura alguna y, a su vez, ninguna criatura le teme.

Se dice que está dotado de sabiduría y contentamiento aquél hombre que nunca se alegra ante grandes ascensos ni se apena cuando es dominado por la mala fortuna. Se dice de tal hombre que posee autocontrol. En verdad, tal hombre es un verdadero dos veces nacido\*.

*(\*“Dos veces nacidos” o Dvijas son los miembros de las primeras tres castas de la sociedad hindú, cuya iniciación espiritual es considerada como un segundo nacimiento.)*

Un hombre de autocontrol es bien versado en las escrituras. Está dotado de pureza de alma. Realiza todos aquellos actos que hacen los buenos y goza de frutos elevados.

Los hombres malvados nunca siguen el sendero de la benevolencia, el perdón, la tranquilidad, el contentamiento, la dulzura de la palabra, la verdad y la libertad. Siguen el sendero de la lujuria, la ira, la sensualidad, la envidia y el alarde.

Superando la lujuria y la ira, practicando el voto de Brahmacharya y volviéndose un completo maestro de sus sentidos, practicando pacientemente las penitencias austeras y observando el autocontrol más rígido, el Brahmana debería vivir en este mundo esperando su momento calmadamente, como alguien que parece tener un cuerpo aunque sepa bien que no está sujeto a destrucción.

## CAPÍTULO V ENEMIGOS DE LA ÉTICA

### 1. Naturaleza del hombre vicioso

Un hombre vicioso es infeliz en este mundo y en el otro. Lleva a cabo actos pecaminosos y siente una inclinación irresistible a hacerlo. Habla mal de otros y él es a su vez criticado.

Habla siempre de sus actos caritativos. Mira a otros con ojos maliciosos. Es muy mezquino, mentiroso y taimado. Nunca salda sus deudas. Es arrogante. Vive en mala compañía. Siempre alardea.

Teme y sospecha de todos con los que se relaciona. Es tonto en su entendimiento. Es avaro. Elogia a sus compañeros. Siente gran aversión y odio por los ermitaños, Sadhus y Sannyasins.

Se deleita perjudicando a otros. Es totalmente descuidado al señalar los méritos y faltas de los demás. Es un verdadero mentiroso. Está siempre insatisfecho. Es muy codicioso y actúa siempre con crueldad.

Considera que la persona virtuosa y cualificada es una peste, y cree que todos los demás son como él. No confía en nadie.

Tal persona pregona las faltas de otros, por más insignificantes que sean. Pero nunca hace referencia, ni siquiera leve o remotamente, a faltas similares propias con tal de obtener ventaja de ello.

Considera a la persona que le hace algún bien como un tonto del que está abusando. Se arrepiente de haber dado alguna vez un regalo material incluso a su benefactor.

Conoce como persona malvada o malévola a aquél que tranquilamente come y bebe lo mejor ante personas paradas con ojos ávidos.

Aquél que dedica la primera porción de comida a los Brahmanas y toma el resto, dividiéndola con amigos y parientes, adquiere una beatitud infinita en el siguiente mundo y gran felicidad en éste.

Los aspirantes espirituales y los hombres sabios deberían evitar a tal persona viciosa o malévola.

## **2. Ira**

El control de la ira es indispensable en la práctica de la Ética. La ira es tu gran enemiga. Es enemiga de la paz, la sabiduría y la devoción. Proviene de Rajoguna. Todas las malas acciones proceden de la ira. Es una de las tres puertas del infierno. Es la destructora de todo Tapas. Por lo tanto, controla la ira mediante la paciencia y el perdón. No te permitas la pasión de la ira.

Soporta con paciencia las pequeñas provocaciones. Perdona las faltas de otros. No olvides tus defectos y debilidades. Olvida el mal que otros te hayan hecho. Esta es la forma de controlar la ira.

Un hombre enojado pierde su entendimiento. Debes controlar la ira antes de que explote en una gran ola, cuando aún está en la forma de una pequeña

irritabilidad, en la forma de una pequeña ondulación en la superficie de la mente subconsciente. Si te resulta difícil controlarla, trata de evitarla. Sé vigilante. Observa los Vrittis. Evita toda ocasión de caer en el resentimiento o la indignación. Protégete de estos sentimientos siempre que aparezcan. Estate alerta.

No discutas. No entres en debates acalorados ni discusiones. Habla dulcemente. Habla poco. Sé amable. Sé suave. Cultiva la afabilidad, la dulzura y la suavidad, una y otra vez.

Al tratar de controlar la ira, puedes fallar mil y una veces. Nunca desesperes. Sigue adelante. Si caes, levántate y avanza resueltamente otra vez. No des rienda suelta a la ira. Deja que se extinga suavemente en el interior. Enfríala con el néctar del Japa de los nombres del Señor.

Soporta insultos y perjuicios. No albergues revancha en tu corazón. Olvida. Perdona. Sé bueno. Indaga. Reflexiona. Aprende a volverte sabio.

Habla dulce y afablemente al hombre enojado. No repliques. No ganarás nada enojándote. Por el contrario, gastarás mucha energía y perderás tu salud si te enojas.

La ira es una señal de debilidad mental. Comienza siempre en locura o debilidad, y termina en arrepentimiento o remordimiento. Si controlas la ira, tendrás energía ilimitada en tu reserva. Cuando se controla la ira, ésta se transmuta en un poder espiritual que puede mover el mundo entero.

Bien y mal están en el hombre. El ser humano es una mezcla de ambos. Todas las criaturas contienen fuerzas de virtud y de mal. Es el control del mal y el ejercicio activo del bien lo que eleva al hombre por sobre otras criaturas. La ira hace que el mal incurra en acciones dañinas. El autocontrol mantiene al mal en jaque y da lugar al ejercicio de las virtudes. De ese modo, cuando se controla la ira, se controla el mal. El bien prevalece. La ira es la salida o el canal por medio del cual emergen la dureza, la crueldad, el dolor, el daño, la venganza, la violencia, la guerra y la destrucción. Cuando superas la ira, se aclara tu entendimiento y se activa tu discernimiento. Estás capacitado para elegir entre lo correcto y lo incorrecto. Procede, sin confusión, por el sendero recto y estrecho de la rectitud moral.

### **3. Codicia**

#### **I**

La codicia también es una gran destructora. El pecado se origina en la codicia. Pecado, impiedad y gran sufrimiento proceden de la codicia. Esta es también la raíz de toda astucia e hipocresía en el mundo. Es la codicia lo que hace que los hombres cometan pecados.

De la codicia, surge la ira. De la codicia, crece la lujuria. Es la codicia la que engendra pérdida de juicio, decepción, orgullo, arrogancia, malicia, afán de venganza, desfachatez, pérdida de prosperidad, pérdida de virtud, ansiedad e infamia.

La codicia también genera avaricia, sensualidad, inclinación a toda clase de acciones impropias, orgullo de nacimiento, orgullo de erudición, orgullo de belleza, orgullo de riqueza, ausencia de piedad hacia todas las criaturas, malevolencia hacia todos, apropiación de la propiedad de otras personas, abuso de las esposas de otros y dureza en la palabra.

La codicia también causa ansiedad, deseo de hablar mal de otros, fuerte deseo lujurioso, glotonería, sujeción a muerte prematura, fuerte inclinación a la malicia, intenso deseo hacia la falsedad, irresistible deseo a ser indulgente en las pasiones, insaciable deseo de permitirse escuchar, crítica, presunción, arrogancia, descuido de los deberes, irreflexión y perpetración de todo tipo de acciones malvadas.

Los hombres son incapaces de abandonar la codicia en la vida. La codicia no desaparece ni siquiera con la pérdida de la vida. Al igual que el océano que nunca se puede colmar mediante el continuo fluir de innumerables ríos de profundidad inconmensurable, la codicia no puede ser conquistada por ningún número de adquisiciones. Nunca se satisface mediante la satisfacción de los deseos. Los seres celestiales y otros seres no conocen la verdadera naturaleza de la codicia.

Orgullo, malicia, asesinato, astucia e incapacidad para escuchar acerca del bienestar de otras personas son vicios que se encuentran en las personas de alma impura que están bajo la influencia de la codicia.

Incluso hombres altamente eruditos, que recuerdan todas las escrituras y que son capaces de despejar las dudas de otros, son muy débiles en este tema y sufren mucho debido a esta pasión.

Los hombres codiciosos son dominados por la malicia y el resentimiento. Están fuera del rango de la buena conducta. Son astutos en sus corazones aunque su hablar sea dulce. Son como pozos oscuros, cuyas bocas están cubiertas de hierba.

Esto los viste con el atuendo hipócrita de la religión. Tienen pensamientos bajos. Roban el mundo posando como grandes predicadores religiosos. Crean diferentes divisiones en la religión. Ellos destruyen los senderos de la rectitud debido a su ansiedad por servir a la lujuria.

Orgullo, ira, arrogancia, insensibilidad, ataques de alegría y de pena, y engreimiento se ven en las personas que son presa de la codicia. Aquellos que están siempre bajo la influencia de la codicia son muy malvados.

La persona de alma purificada, debería conquistar la codicia, pasión irresistible que arrastra el corazón hacia las irrealidades del mundo.

Satsanga, discernimiento, desapego, práctica de las virtudes opuesta tales como nobleza, generosidad, caridad, integridad, honestidad, desinterés, Japa, Kirtan, meditación e indagación erradicarán la codicia, el gran enemigo de la sabiduría, la devoción y la paz.

## II

Apego, odio, pérdida de juicio, alegría, pena, vanidad, lujuria, ira, orgullo, postergación, holgazanería, deseo, aversión, celos, envidia y todos los demás hábitos pecaminosos llevan el nombre común de ignorancia.

Ignorancia y codicia son lo mismo. Ambas producen los mismos resultados o frutos, y las mismas faltas. La ignorancia se origina en la codicia. La ignorancia crece junto con la codicia. La ignorancia existe simultáneamente con la codicia. Surge con el surgimiento de la codicia. Múltiple es su proceder.

La raíz de la codicia es la pérdida del juicio. La pérdida del juicio a su vez es su cualidad inseparable. Eternidad es el curso de la ignorancia. La ignorancia tiene lugar cuando no se obtienen los objetos deseados.

De la ignorancia, procede la codicia. La codicia produce todas las faltas. Por lo tanto, abandona la codicia, sin compasión, mediante una fuerte determinación. Erradicando la codicia, adquirirás felicidad aquí y en el otro mundo.

### **4. Bebidas alcohólicas y drogas**

El sentido del bien y del mal, la facultad de discernimiento y el poder de voluntad hacen una elección deliberada del bien en lugar del mal – estos son los componentes de la vida ética práctica. Mantener esas facultades alerta e intactas es un deber moral de todo individuo. Los hábitos que embotan, debilitan o destruyen estas facultades son una amenaza para la cultura ética. Por más triviales que estos actos puedan parecer, externamente, a la larga tienden a provocar en el hombre un daño incalculable. Aquél que se permite tales hábitos perpetra una seria transgresión a la ley ética.

La bebida está en primer lugar como hábito degradante. Destruye completamente las facultades morales del hombre, mata todas las ambiciones y aspiraciones elevadas, y los instintos superiores más nobles en el hombre. Su naturaleza se vuelve grosera y el hombre se hunde en un nivel bajo de degradación extrema. Esta práctica se ha vuelto tan extendida que es considerada un logro social y algo intensamente deseado. Whisky, champagne, brandy, ginebra y vinos de diversas clases se han convertido en bebidas corrientes como el agua y la leche. En toda reunión social, tales bebidas han sido aceptadas como

un tema de rutina. Las mujeres también han adquirido este hábito nefasto. En algunas familias modernas, padre e hijo, madre e hija, se sientan juntos y beben a la mesa. Lentamente el hábito crece y los hace bebedores empedernidos. Se cometen miles de crímenes y asesinatos bajo la influencia del alcohol. Donde está presente la bebida, los vicios se extienden. La bebida es un enemigo peligroso de la vida ética de la humanidad. Es una gran responsabilidad y un deber del individuo, de los líderes de la comunidad, de las cabezas religiosas y del gobierno, esforzarse vigorosamente para eliminar este mal de la faz de la tierra.

Un mal igualmente extendido, una contraparte de la bebida, es el vicioso hábito de drogarse con opio, Bhang, Charas, cannabis y Ganja. Al igual que los negocios de ponche, estas drogas se venden en negocios autorizados para los drogadictos. Este mal está extendido en India del Norte. La droga mata toda iniciativa. Las emociones y los sentimientos más finos del hombre perecen con el lento envenenamiento producido por la droga. Ésta trastorna el cerebro, destruye la claridad del pensamiento y el juicio, y hace al hombre presa de vagas fantasías y alucinaciones. El adicto se vuelve propenso a la neurosis y a caídas en un mundo de fantasía, incapaz de enfrentar las realidades de la vida. Estos tóxicos producen una excitación anormal, perversión y corrupción moral. Incluso personas de buena familia, cultura y refinamiento, con gran talento y habilidades, se vuelven maníacas y verdaderas ruinas debido a la adicción a las drogas. Hasta cierto punto, el fumar habitual también embota las facultades morales. Pero no se comprende totalmente su daño debido a que su trabajo es muy lento, acumulativo e insidioso. Así, el drogadicto, desprovisto de toda vergüenza, cuando el anhelo lo supera, llega a caer amedrentado a los pies del proveedor. Vende incluso las joyas de su esposa para procurarse drogas. Pierde todo sentido del honor.

Cuando el espectro de tales vicios acecha la tierra limpia de Bharatavarsha, ¿cómo puede haber avance ético? ¿Cómo pueden prosperar la vida ética y la cultura? Un ejército moral para combatir a esos enemigos es la única esperanza para superar estos vicios profundamente arraigados. ¡Que todos, jóvenes y mayores, sean inspirados para formar una agrupación que luche contra estos males destructores de la vida ética!

## **5. Juego**

El juego es una gran maldición en la sociedad moderna. Nadie gana nada y, aún así, la gente juega. El juego es más tóxico que el vino y las mujeres. El juego es el cebo más tentador de Maya para atrapar a las pobres almas engañadas, ignorantes y pasionales.

Pushkara desafió al Rey Nala a una partida de dados. Nala aceptó y perdió todo. Cuanto más perdía, más encaprichado se volvía. Tuvo que dejar su hogar con lo puesto, como una persona indigente. Damayanti, vestida con una sola tela, siguió al rey que partía. ¡Qué estado tan triste! Fue todo resultado del juego.



Yudhishtira también jugó con Duryodhana y perdió su reino. Tuvo que retirarse al bosque con Draupadi.

El juego da siempre falsas esperanzas. Tienta al jugador. Es un arma de Maya. El jugador siempre cree que ganará en la siguiente ronda. Pero sólo continúa perdiendo.

El juego arruina totalmente el carácter del hombre. Lo vuelve irreligioso y deshonorado. Hace que se excite y pierda el sano juicio y el sentido del decoro. Lo vuelve ateo. Lo lleva a la compañía de personas malvadas, de la escoria de la sociedad. Bebida, adulterio y alimentación carnívora son los constantes compañeros del juego. La principal morada de Kali Purusha es el lugar del juego.

Todos los jugadores quedan totalmente en la ruina. Se vuelven mendigos en las calles. Pierden su entendimiento. El juego convierte al hombre en tramposo. Los jugadores se vuelven deshonestos, torcidos, llenos de engaño y falsedad. Contraen deudas que saben que no pueden pagar. “Mendigar, pedir prestado o robar” se convierten en su principio y lema. Son tratados con desprecio. Se vuelven víctimas de toda clase de vicios. ¡Su suerte es triste y lamentable!

No te acerques al lugar de juego. No te asocies ni por un segundo con un jugador. No lo mires. No hables con él.

En India del Norte, durante Dipavali, la gente juega días y noches. Incluso el hombre pobre ahorra doscientas rupias para jugar en Dipavali. Durante esos días, se le permite a la gente jugar con libertad. El Gobierno autoriza tal vicio. Los contratistas ganan mucho dinero. Los propietarios obtienen su debida parte. Tan extendido está el hábito del juego que incluso los escolares y las mujeres son jugadores incorregibles. En todo ámbito de la vida, está presente el juego. Incluso la gente de negocios juega.

Esto debe ser totalmente erradicado. Habría que perseguir y apresar a los jugadores. Se debería castigar severamente a los contratistas y propietarios. Si escapan aquí, el Señor Omnisciente los castigará. Por alentar este vicio, son enviados a regiones oscuras. También sufren de enfermedades crónicas incurables en el siguiente nacimiento. Nacen como mendigos.

Carreras de caballos, juego de naipes y apuestas durante el show de carnaval son todas formas de juego. Todos vuelven llorando de la carrera de caballos, con un corazón roto después de perder mucho dinero y, aún así, no pueden dejar de jugar. Misteriosa es la tentación del juego. Las pobres víctimas mueren con un corazón afligido después de perder todo.

Abandona el hábito del juego inmediatamente. Vive en compañía del sabio y lleva una vida divina. Satsanga es una fortaleza inexpugnable, donde no hay lugar para que entren Maya y sus compañeros.

No pierdas tu precioso tiempo jugando a las cartas, haciendo crucigramas, apostando y yendo al hipódromo. El dinero que ganes con los crucigramas no te durará ni un día. La vida tiene un propósito espiritual superior. Despierta. ¡Oh, hombre ignorante! Esfuérzate mucho, obtén al Supremo, la riqueza espiritual inagotable, y sé feliz para siempre.

## 6. Prostitución

El hombre, esencialmente divino, ha olvidado completamente su naturaleza divina debido a la ignorancia y está dando vueltas en el remolino del placer pequeño y vulgar. Misteriosa es Avidya, la ignorancia. Misterioso es Moha, el encaprichamiento amoroso.

La prostitución es un gran mal social. Debe cesar totalmente mediante el entendimiento apropiado y la educación. Socaba los cimientos de la sociedad y mina la integridad de la nación entera. Es la causa de los estragos extendidos de dos serias enfermedades venéreas, la gonorrea y la sífilis, que destruyen la salud de hombres y mujeres convirtiéndolos en ruinas, con un cuerpo dilapidado, y hacen que tengan mala salud a lo largo de la vida.

La gonorrea y la sífilis son dos maldiciones que Dios les ha enviado a los hombres que violan las leyes de la salud y llevan una vida despreciable de relajación moral.

Incluso hombres casados llevan una vida de libertinaje. ¡Qué gran vergüenza! Han jurado ante el fuego sagrado (el dios Agni) que serían fieles a sus esposas y, aún así, llevan una vida inmoral. Estas almas engañadas, de poco entendimiento, merecen la pena capital. La Ley Divina de causa y efecto es inexorable e implacable. No los perdonará en absoluto.

La gente que contrae enfermedades venéreas sufre en silencio. Debido a la vergüenza, no consultan al médico a tiempo y permiten que la enfermedad avance profundamente en su sistema. Surgen varias complicaciones y la sangre se recarga con el veneno o los gérmenes venéreos, gonococci y spirochaetae pallida. Esto afecta los huesos y los órganos internos.

Entonces recurren a un tratamiento de inyección “606” y “914” Salvarsen y neo-Salvarsen. Todas las inyecciones son inútiles. Ellos gastan montones de dinero en analizar su sangre.

Debido a que no tienen autocontrol, se vuelven víctima de la pasión y transmiten la enfermedad a sus esposas inocentes. Ellas también sufren en silencio. Tienen abortos y sus hijos nacen muertos. Los hijos también adquieren sífilis congénita.

¡Oh, hombre ignorante! ¿Te das cuenta de tu locura, al menos ahora? ¿Me prometerás que llevarás una vida buena y virtuosa al menos desde este momento?

¡Oh, hombre joven! ¿Has entendido ahora los efectos desastrosos de una vida inmoral? ¿Harás el voto de que llevarás una vida pura y serás fiel a tu esposa (Ekatpatni Vrata)?

¡Oh, estudiantes! No gasten el dinero de su padre en el centro, en restaurantes, hoteles y cines. Estén alerta, no caigan víctima de la gonorrea y la sífilis. Arruinarán toda su vida. Aprendan los métodos de autocontrol de los Sadhus y Sannyasins. Sean regulares en Japa, Kirtan, meditación y estudio de las escrituras sagradas. Ustedes son los futuros ciudadanos del mundo. Son la esperanza y la gloria de India. Sean puros. Sean castos. Sean virtuosos. Sean rectos. Alcanzarán la cima de la perfección y la gloria divina. No echen a perder su preciosa vida por la gratificación de la carne. Remóntense en las alturas de los reinos de la espiritualidad.

Aprendan a suavizar la picazón de los nervios mediante pensamientos sublimes y contemplación divina. Vuélvanse verdaderos superhombres. Vean a la Diosa Durga en todas las mujeres. Cambien su ángulo de visión. Tomen inspiración de Bhishma, Lakshmana y Hanuman, y lleven a cabo acciones que hagan su vida gloriosa, sublime y notable. Ganen reputación inmortal por medio de la virtud, el Tapas y la meditación.

Una vez que el hombre es atrapado en las garras de la prostitución, se convierte en una bestia. Se vuelve un ser Asúrico. Pierde completamente su sentido moral y se vuelve desvergonzado. No se detiene por nada. Se da a la bebida, el juego y el robo, e incluso perpetra crímenes. No tiene verdadera posición honorable en la sociedad. Nunca entres es su influencia ruinosa. Estate siempre alerta y sálvate de ese fuego terrible.

Se alienta la prostitución cuando se la hace una profesión reconocida y permitida. En vez de esforzarse por erradicar el mal, han llegado a aceptarlo como algo inevitable. Tal es la bancarrota moral de la humanidad. El Adharma destruye la fuerza y el heroísmo del hombre. Sólo el Dharma puede darle coraje y poder para luchar y triunfar sobre tales males, profundamente arraigados.

La prostitución clandestina es otro mal. Algunos hoteles y negocios tienen verdaderos burdeles. La prostitución secreta está yendo allí. Hay centros de gran pecado. ¿No hay otros métodos decentes de ganarse la vida? ¿Por qué adoptas esta forma de sustento condenable, innoble y baja? Deja esto de inmediato. Vuélvete un verdadero hombre. No te conviertas en asesino del alma. Abandona esta desgraciada forma de ganarte la vida. Ya no estás gateando. Eres un hombre. Estás caminando.

¡Oh, hermanas caídas! No vendan su cuerpo. Elévense. Sigán los pasos de Sita, Damayanti, Anasuya y Mira. Ustedes son todas hijas de la Madre Durga. Son venerables Madres divinas. Conozcan su verdadera naturaleza esencial, lleven una vida virtuosa y vuélvanse Madres divinas.

¡Que este mundo esté libre de toda clase de prostitución! Que todos ustedes lleven una vida de pureza y rectitud, y que obtengan así liberación, perfección y dulce armonía.

## **7. Erradicación de los vicios**

Los vicios son los destructores de la vida ética. Son la mala hierba venenosa que crece rápidamente y obstruye las flores fragantes de la virtud que florecen en el limpio jardín de la vida ética. A menos que se erradiques los vicios mediante un esfuerzo decidido y auto-purificación, tu bienestar moral no estará seguro. Estará en constante peligro.

Ira, lujuria, pena, pérdida del juicio, inclinación a causar daño a otros, celos, malicia, orgullo, envidia, asesinato, incapacidad de ver el bien de otros, crueldad y temor son enemigos muy poderosos de todas las criaturas. Se acercan a los hombres y los tientan de todos lados. Ellos aguijonean y afligen al hombre descuidado y tonto. Lo atraen poderosamente, como un tigre que salta sobre su presa. De ello surge toda clase de sufrimiento y falta.

La ira se origina en la codicia. Es reforzada por las deficiencias de otros. Se mantiene dormida por medio del perdón. Desaparece por medio del perdón.

La lujuria se origina en la resolución impura. Es reforzada por la indulgencia. Cuando te apartas decididamente de ella, desaparece y muere.

La envidia se origina en la ira y la codicia. Desaparece por medio de la compasión, el conocimiento del Ser y el desinterés por los objetos mundanos. También surge cuando se ve la debilidad de otras personas. Pero los hombres inteligentes la destruyen rápidamente mediante el verdadero conocimiento.

La pérdida de juicio surge de la ignorancia y los hábitos malvados. Cuando la víctima, a la que esta falta ataca, comienza a estar en compañía de los sabios, la pérdida de juicio desaparece inmediatamente.

Los hombres encuentran escrituras divergentes. De allí surge el deseo de diversas clases de acciones. Cuando se adquiere el verdadero conocimiento, ese deseo es satisfecho.

La pena del hombre surge de la separación de las personas amadas. Cuando uno aprende que el muerto no vuelve, la pena desaparece.

La incapacidad para soportar la prosperidad o el bien de otros surge de la ira y la codicia. Muere por medio de la compasión por toda criatura y la indiferencia hacia todo objeto mundano.

La malicia se origina en el abandono de la verdad; la indulgencia, en la maldad. Este vicio desaparece cuando uno sirve al sabio y bueno.

El orgullo se origina en el nacimiento, la erudición y la prosperidad. Cuando estos tres se conocen verdaderamente, este vicio se desvanece de inmediato.

Los celos surgen de la lujuria y la codicia en personas bajas y mezquinas. Se destruye mediante el conocimiento.

El asesinato se origina en los errores en la conducta diaria de los hombres y en las palabras desagradables que expresan aversión. Desaparece cuando se ve el mundo en su totalidad.

Cuando la persona que hace daño es poderosa y la damnificada es incapaz de vengar la injuria, se manifiesta el odio. Éste desaparece mediante la bondad.

La codicia se origina en la ignorancia. Desaparece cuando uno ve la inestabilidad de todos los objetos de disfrute.

La tranquilidad del alma sola puede conquistar todas las faltas mencionadas.

## CAPÍTULO VI ÉTICAS ESPECIALES

Además de la Ética psicológica y la correspondiente al Varnashrama, hay una Ética profesional.

### 1. Ética legal

En temas profesionales, existe la observancia de la Ética para un abogado o Vakil, procurador o abogado de tribunales. No debe tomar un caso dudoso sólo por los honorarios, aún cuando está seguro de no poder ganarlo.

No debe preparar falsos testigos. Entrenar falsos testigos es en sí mismo un crimen. Es un crimen atroz. Un abogado que entrena falsos testigos mata su conciencia y también su alma. Además, corrompe a otros. No puede tener ningún progreso en el sendero espiritual. No puede argumentar convincentemente, porque la falsedad no tiene fuerza. No se puede poner de pie con una actitud majestuosa, porque su columna moral es frágil. No puede estar seguro del éxito aunque pueda tergiversar y distorsionar los hechos de diversas formas. Sólo la verdad triunfa al final.

Cuando toma un caso, debe trabajar sinceramente en él, aunque el cliente se demore un poco en pagarle los honorarios.

Debe tomar sin costas los casos de la gente pobre. También debe trabajar para el bien público sin honorarios. Este será su Karma Yoga. Esto purificará su corazón. Noten cuán sincera e intensamente Bhulabhai Desai trabajó por la causa pública aún durante sus últimos días. Ha ganado una reputación inmortal por medio de su noble trabajo. Prakriti te ha dado conocimiento legal y deberías utilizarlo para proteger a sus hijos pobres y desamparados.

Una vez, Pandit Motilal Nehru quiso recibir honorarios incluso de la gente del Congreso. Jawaharlal Nehru dijo, “¡Venerable padre! ¿Para quién estás acumulando dinero?” Motilal Ji dijo, “Es para ti. Tú eres mi hijo querido”. Jawaharlal Nehru dijo, “¡Amado padre! Yo no quiero ni un centavo de tus ingresos. Me mantendré independientemente. Ten a bien tomar el caso sin honorarios. Este es un Seva público”. Esto abrió los ojos de Motilal Ji, quien dijo, “Jawaharlal, llama a esas personas. Los mandé de vuelta con un corazón antipático. Trabajaré en este caso sin honorarios”. Las palabras de Jawarharlal cambiaron la vida de su padre. Éste abandonó su profesión legal y se volvió un sincero y ardiente trabajador del Congreso.

Los abogados dicen, “No podemos estar en esta profesión sin decir mentiras directas o modificadas. No podemos tener éxito sin entrenar falsos testigos”. Esto es un error. Los abogados que falsean la verdad deliberadamente y tergiversan la mentira para hacerla aparecer como un hecho con los lacayos del mismo Kalipurusha. Se han aliado con las malvadas fuerzas de la oscuridad y se han vuelto herramientas de Satán. Hay algunos Vakils conscientes que no toman casos débiles y no entrenan falsos testigos. Ellos son leones en la barra. Tienen práctica en el rugido. Son conocidos en todas partes como abogados honestos y sinceros. Los clientes acuden a ellos en gran número. Sólo las personas veraces brillan y obtienen éxito. Estudia el libro “Experimentos con la Verdad” de Mahatma Gandhi y sabrás lo veraz que fue Gandhiji en su profesión.

Mediante tu abogacía astuta, has enviado a muchas personas inocentes a la cárcel y la horca. ¡Qué crimen tan terrible! ¡Qué acción imperdonable y horrible! Cosecharás las consecuencias de este acto malvado. No tendrás méritos para tener un buen nacimiento futuro. Tendrás nacimientos inferiores. Sufrirás de enfermedades incurables en la próxima vida.

¿No has escuchado acerca del gran y sensacional caso de Tirupati? El mismo Señor Venkatesha fue como testigo. El juez abandonó su trabajo y se convirtió en asceta.

El dinero no es la meta. No puede darte felicidad eterna. Lleva una vida virtuosa. Sé honesto y veraz. No prepares falsos testigos. Litiga por el pobre libremente. Haz Japa, Kirtan y meditación. Tú también puedes lograr la emancipación final, la morada de beatitud inmortal.

Así, establecido en la falsedad, el engaño y la deshonestidad, está el hombre que no es totalmente consciente de lo grande y grave que es el daño que está

causando a la sociedad. La existencia de la ley es para sostener la verdad y dispensar justicia. Pero la inmoralidad en la profesión golpea la raíz de la justicia y la rectitud, y cuando debe establecerse la verdad, se glorifica la mentira.

## 2. Ética médica

Un médico no debe divulgar los secretos de sus pacientes.

Una vez que ha tomado un caso para su tratamiento, no debería rehusarse a atender al paciente en su casa simplemente porque no le pago la visita el día anterior. Él es moralmente responsable de tratar al paciente hasta que se cure. El paciente puede pagarle los honorarios de la visita un par de días después.

Bajo el nombre de la llamada etiqueta profesional, un médico nunca debería rehusarse a ver a un paciente que ha pedido una cita urgente. No debes negarte a ver a un paciente porque éste haya consultado a otro médico.

Un cirujano recibe Rs. 500.- por una operación de hernia. El paciente está en la mesa de operaciones. Su abdomen ha sido abierto. El cirujano encuentra una complicación imprevista y debe hacer otra operación. Si le dice al padre del paciente, “Tendrá que pagar otras quinientas rupias; esta complicación significa una operación más difícil, es trabajo extra; de otro modo, no lo operaré”, eso va contra los principios de la Ética médica. Negociar cuando la vida de otro está en juego es inhumano. Él debe operarlo exitosamente. Más tarde, puede requerirle al paciente, amablemente, que pague algún dinero más si está en condiciones de hacerlo.

El deber primario del médico es aliviar el sufrimiento. Debe tratar y curar a sus pacientes en el menor tiempo posible. Posponer una cura completa para recibir honorarios por más tiempo es un crimen atroz. Nunca prolongues la enfermedad de un paciente. Es criminal “mantener los casos”.

No experimentes con los pacientes pobres y desamparados. La vida es sagrada. Considera cómo te sentirías si un médico insensible experimenta contigo o con tu ser querido, cuando éste está grave.

Cuando hay una epidemia, el médico debe tratar de detenerla lo mejor que pueda. Debe sugerir varios métodos y medidas fáciles para que la gente controle la enfermedad.

Debe difundir conocimiento de higiene y salud pública, salud infantil y cuidado prenatal y postnatal de las madres mediante demostraciones con proyección de diapositivas, discursos y clases públicas.

Si trata a un paciente pobre, debe darle el medicamento gratis. Debe manifestar gran interés y gozo en servir al pobre.

No debe poner una inyección de agua al paciente y obtener una gran suma de dinero diciéndole que es el medicamento más costoso. Esta es una gran corrupción moral.

Debe cobrar honorarios moderados. Su meta no debe ser volverse millonario sino convertirse en un médico bueno y comprensivo. Aquí tiene un gran campo para purificar su corazón rápidamente y obtener la Experiencia de Dios sólo mediante el servicio sincero, con Atma-Bhava.

No debe sugestionar erróneamente a los pacientes y atemorizarlos. “Esta es una enfermedad incurable. Es un caso avanzado de tuberculosis”. Debe conocer el poder de la sugestión. Las sugestionaciones erróneas matan al paciente en corto tiempo. Debería tener siempre palabras dulces y alentadoras para el paciente, “No temas, hermano. Te curaré en algunos días. Pronto estarás bien.” Sólo tal médico puede hacer verdadero bien a la humanidad sufriente.

El corazón del médico debería ablandarse ante el sufrimiento de los pacientes. Debería ir de casa en casa tratando gratuitamente al pobre. Debería gastar un décimo de su ingreso en dar medicamentos a los pobres.

El médico debería tener siempre en cuenta que el conocimiento de curar que ha adquirido no es sólo para ganarse el salario sino que lo capacita para poder desarrollar un papel noble en la sociedad. Por lo tanto, además de su práctica, el doctor debería siempre observar y ver dónde hay sufrimiento y dónde se necesita su ayuda. Este es un deber moral de los médicos. Su deber no consiste meramente en sentarse al escritorio y esperar que lo llamen por teléfono para atender un caso.

Un gran servicio que los médicos pueden prestar a la nación es hacer que todos los niños tengan conciencia de higiene. La salud de la nación debe ser protegida y construida desde el principio. Los padres fallan en instruir a los hijos en temas elementales de salud e higiene. Los médicos deberían tomar como su deber impartir rudimentos de higiene personal a todos los niños.

El médico que sólo está resuelto a extraer dinero de sus pacientes, que se ha vuelto insensible al sufrimiento de los demás, que es incomprensivo y duro con el sufriente, que abusa de la credulidad e ignorancia de los pacientes y explota su condición indefensa no es mejor que una bestia en forma humana. Tal transgresor recibirá un grave castigo. Le espera un castigo severo. El dolor y el sufrimiento que cruelmente causa a los pacientes reaccionarán y descenderán sobre él multiplicado cien veces.

Debería sentir que todos son manifestaciones del Señor y que él está sirviendo al Señor. El médico es en verdad Dios en esta tierra. ¡Gloria a ese Doctor!

### **3. Ética comercial**



Existe también una ética comercial. El comerciante debe practicar la Ética. Sólo entonces, no cometerá faltas. Sólo entonces prosperará.

La gente dice que si uno quiere prosperar en los negocios, tiene que mentir. Este es un serio error. Aquellos que son estrictamente honestos y veraces florecen en su negocio. La gente va sólo a ellos porque son veraces en su trato.

La falsedad entra primero a la tienda de telas. Si vas a una de esas tiendas, el comerciante te dice que el metro cuesta Rs. 8.-, el regateo continúa durante una o dos horas. Al final, llega a Rs. 1,50.- por metro. Esta clase de negocios existe en la mayoría de los comercios. Engaño y falsedad son los rasgos básicos de un comerciante. Su conciencia ha sido embotada por la codicia y la deshonestidad. Él es desdichado en este mundo a pesar de su riqueza y sus posesiones, y será infeliz en el otro mundo también, porque no está llevando una vida moral. No sabe en verdad lo que está haciendo porque su entendimiento está nublado.

Inmoralidad no significa sólo depravación sexual y adulterio ilegal. Aquél que miente y engaña a otros también está llevando una vida inmoral. Es también un hombre inmoral en el sentido amplio del término.

Un fabricante pone una preparación falsa en el mercado. Otro mezcla trigo con arena. Un comerciante adultera el ghi, la harina y otros comestibles. Un carpintero usa una madera inferior y la cobra como la mejor. Un contratista usa ladrillos de tercera clase y los cobra como de primera. Esos son todos ejemplos de engaño.

Después de todo, ¿en qué consiste la prosperidad reluciente del negocio? Comer alguna comida deliciosa, desplazarte en un auto, convertirte en Intendente, eso no puede darte una felicidad duradera. Esa no es la meta de la vida. Esta es la idea de felicidad que tiene un hombre tonto. ¡Totalmente pueril en verdad! Esos son todos juguetes de niños ignorantes. La gente sabia se ríe de esas cosas.

Gánate el pan por medios honestos. La deshonestidad y el engaño te generarán enfermedades incurables en la siguiente vida, como cáncer, tuberculosis, úlcera de estómago, fistula, sordera, mudez, ceguera, quemazón de corazón y pies, y deformidad de los miembros. Acción y reacción son iguales y opuestas. Tendrás que sufrir en el siguiente nacimiento por todos los errores que cometes en esta vida. Sé cuidadoso en tu pensamiento, palabra y acto. Sé bueno y haz el bien. Entiende la ley de causa y efecto.

Gasta un décimo de tu ingreso en caridad. La caridad contrarresta infinidad de pecados. Haz caridad regularmente. Dar algunas rupias en caridad ocasionalmente, cuando estás en apuros, no es loable.

Ten una ganancia moderada y razonable. Sé veraz y honesto en tu trato. No asfixies y mates tu conciencia. Mantén tu conciencia siempre limpia y pura. Haz

caridad abundante. Podrás prosperar en tu negocio. El negocio no te contaminará ni te corromperá. La Diosa Lakshmi estará siempre contigo.

Haz Satyanarayana Katha cada luna llena. Ayuda a instituciones sociales y religiosas. Abre escuelas de sánscrito y dispensarios ayurvédicos, hospitales, escuela para niñas y escuelas primarias gratuitas. Cava pozos en las aldeas. Construye Sankirtan Bhavans. Que tu ganancia sea bien utilizada en propósitos caritativos. Ganarás gran mérito. Estarás feliz aquí y en el otro mundo.

Si eres siempre consciente de que el Señor, el Habitante Interior, es testigo de tus pensamientos y acciones, si has entendido realmente la ley de causa y efecto, no te animarás a llevar a cabo ningún acto erróneo, tratarás de evitar la mala acción y gradualmente minimizarás tus errores.

Si has entendido realmente la verdad vedántica de unidad, no tratarás de engañar a otros. Engañando a otros, te engañas a ti mismo. Ayudando a otros, te ayudas a ti mismo. Hay sólo un Ser en todos los seres. Esta es la única Realidad.

#### **4. Ética industrial**

Los tiempos han cambiado considerablemente. La sociedad no es la que era cien años atrás. La humanidad ha desarrollado nuevos campos que estaban ausentes en el orden social antiguo. Hay industrialización de todas las naciones. Hay grandes industrias y fábricas por todas partes. Por lo tanto, estos factores dan lugar a reglas éticas peculiarmente apropiadas para las condiciones y situaciones prevalecientes bajo estas circunstancias especiales.

La mente del industrial también se vuelve una máquina. Llega a considerar autómatas a los trabajadores que emplea. No tiene compasión por ellos. Esto está mal. Su deber moral es tener en cuenta el bienestar de los trabajadores ya que su trabajo edificará su prosperidad.

Usualmente, la mano de obra en las grandes industrias se recluta de los sectores pobres. Ellos están obligados a trabajar por su subsistencia. El industrial no debería aprovecharse de ello y extraer trabajo que haga sudar. Debe pagar salarios justos y adecuados, darles facilidades en vez de llevarlos a que hagan huelgas, manifestaciones y demás. La explotación despiadada del trabajador es una transgresión grave de la ley moral.

La relación industrial está basada en el contrato. Por más puramente secular que sea la esfera de la industria, un contrato entre un hombre y otro es siempre un tema sagrado. Este contrato laboral también debería ser visto como tal. Sólo entonces prevalecerá el Dharma. El trabajador es igualmente responsable de respetar este contrato mutuo y debería dar lo mejor de sí en el interés de su empleador. Esta relación no está centrada meramente en dar y recibir dinero.

La existencia de celos, rivalidad maliciosa y competencia despiadada es la pesadilla de la industria moderna. Esto es Asúrico y contrario a la moral. Grandes industriales se alían pero no para cooperar sino para aplastar y destruir a los negocios menores. Acaparar el mercado mediante el mayor poder adquisitivo y arruinar a las industrias pequeñas está en contra de la moral. Crear demanda artificial por medio de una indecente destrucción de materias primas valiosas, cuando la gente las necesita urgentemente, es una burla deliberada de la ley ética. Esa es la razón por la cual la civilización basada en tales pilares del Adharma recibe una grave retribución.

Codicia y deseo son las causas de la inmoralidad industrial. El deseo insaciable de ganancia te lleva a una total falta de consideración por todo Dharma. Te hace totalmente inescrupuloso. Por lo tanto, abandona la codicia. No desees riqueza. Sabe que Dios te ha dado olfato para la industria, genio para la organización y poder económico para promover el bienestar de la comunidad. Eres custodio de riqueza y talentos especiales para utilizarlos primero en el bien común y luego incrementar tu prosperidad.

¡Que los industriales de la actualidad comprendan su precaria deriva hacia el Adharma y se vuelvan colaboradores del progreso y el bienestar de la raza humana! ¡Que se adhieran a las leyes de la Ética y obtengan así verdadera felicidad y paz además de pura ganancia material!

## **5. Ética internacional**

Así como hay Ética social para la sociedad, hay Ética internacional para las naciones del mundo y el mantenimiento de la paz. Las naciones pueden prosperar sólo si se adhieren a los principios de moralidad internacional. Si se hubieran adherido a los principios morales internacionales, no habría habido ninguna guerra.

El deseo de poder, soberanía y engrandecimiento domina a las naciones y las hace perder el poder de entendimiento y la facultad moral. Como consecuencia, transgreden los principios éticos.

Las leyes éticas que gobiernan las relaciones entre individuos dentro de la sociedad deberían también gobernar las relaciones entre naciones. Hay una necesidad absoluta de moralidad internacional. Los Gobernantes de las naciones sintieron esta necesidad imperiosa después de la primera Guerra Mundial. Debería establecerse una Federación mundial. Sólo entonces podrá ponerse en práctica la moralidad internacional. Una Federación mundial bien organizada puede evitar las guerras entre naciones y asegurar la paz en el mundo.

Pero tal organización funcionará exitosamente sólo cuando sus miembros sean hombres nobles con ideales puros y sublimes. Deben estar imbuidos con espíritu de tolerancia, cooperación y fraternidad. Deben dejar de lado el espíritu racial limitado y deben tener una visión universal amplia. De lo contrario, la

organización fallará como la Liga de las Naciones después de la primera Guerra Mundial y la Organización de Naciones Unidas en la actualidad.

El avance de la ciencia ha eliminado tiempo y espacio. En unas pocas horas, uno puede estar en Londres y Nueva York. Trenes, barcos, aviones, radio y televisión han unido el mundo. Todo está muy unido ahora. Los países y las naciones son interdependientes en la actualidad. La prosperidad o depresión económica de un país reacciona sobre todos los otros países. Si una nación sufre, genera sufrimiento también en otras naciones, del mismo modo en que una enfermedad reumática en la rodilla afecta también a la mente y otras partes del cuerpo. Un país no puede elevarse mucho en cultura y civilización a menos que otros países o naciones se eleven también.

Aunque el mundo entero haya logrado cierta unidad, no hay avance ético internacional. No hay mucha justicia, amor y trato justo entre las naciones. La hermandad del hombre ha sido olvidada. “La ley del más fuerte” que se aplica a los animales en el bosque rige las relaciones internacionales. “ Quien tiene el poder tiene la razón”. Aquellos que poseen más bombas atómicas son los gobernantes del mundo. Pueden obtener más privilegios en el comercio. Pueden tener posesión de vastos dominios. Ellos explotan al débil, sometiéndolo. Esta es la causa de guerras y degeneración moral.

Todas las naciones deberían tener los mismos privilegios. Nada debería ser monopolio de una nación en particular. Ninguna nación debería tener dominio absoluto o supremacía en nada. Mar, tierra y aire también deberían ser propiedad común de todas las naciones, del mismo modo que la luz del sol, la brisa y el agua son propiedad común de todos. Todos son hijos de Dios. Por lo tanto, todos son hermanos.

Un nacionalismo malinterpretado y mal practicado, el imperialismo y el militarismo impiden el crecimiento de la moralidad internacional. El imperialismo y el militarismo deberían morir. Humanismo, humanitarismo y Vedantismo deberían ocupar su lugar. Sólo entonces, habrá paz eterna en el mundo. Los presidentes y dictadores deberían venir a India, estudiar Vedanta y vivir en el espíritu del Vedanta.

El Vedanta y la Ética Vedántica deberían volverse obligatorias para todos los alumnos de las escuelas y los colegios del mundo. Todos deben entenderlo apropiadamente y ponerlo en práctica. Esto sólo contribuirá a la paz, el amor universal, la unidad, el entendimiento apropiado, la armonía mundial y la hermandad de la humanidad. Sólo esto pondrá fin a la fábrica de bombas atómicas y armas.

## **6. Ética doméstica**

### **(1) Yoga en el hogar**

Algunas veces, el hogar se convierte en un infierno cuando no hay unidad religiosa entre marido y mujer. Si el esposo es religioso, la mujer irreligiosa no le permite estudiar libros religiosos, sentarse en meditación, visitar lugares sagrados de peregrinaje, practicar Brahmacharya y tener Satsanga con grandes almas. Teme que se haga Sannyasin aunque él le haya hecho un juramento solemne de que no lo hará. Siempre hay peleas entre ellos. El esposo no tiene paz mental a pesar de tener un ingreso decente y todas las comodidades concebibles. La esposa lo amenaza, “Voy a quemar todos tus libros religiosos porque estudiarlos sólo ha producido un cambio en ti y estás descuidándome, ya no tienes interés en las cuestiones del hogar. Le voy a arrojar piedras en la cabeza al hombre que escribió esos libros y te inspiró a recurrir a las prácticas de Yoga. Sólo los tontos practican Yoga”. ¿Cómo pueden los hombres vivir felices con tales mujeres ignorantes e irreligiosas? Es mejor vivir entre mujeres Asúricas como Tataka, en el bosque, que permanecer en compañía de tales mujeres horribles que perturban la paz del hogar. Si tu esposa obstaculiza tus prácticas espirituales, sugierele con suavidad que vas a tomar Sannyasa. Entonces va a entrar en razón.

Es el deber del esposo entrenar a su esposa también en la línea religiosa. Ella debe hacer algo de Japa y Kirtan. Debe estudiar libros religiosos tales como el Ramayana, el Bhagavata y el Mahabharata. También debe hacer ayunos ocasionales. El marido debe llevarla a lugares de peregrinaje y a conferencias y Kathas conducidas por Mahatmas. La mujer debe ayudar a su esposo en sus prácticas religiosas y yóguicas. Sólo entonces, el hogar será un lugar bendito.

Algunos han tomado Sannyasa debido a la mala conducta de sus esposas y a sus obstáculos para practicar Yoga en casa. Si ellas les hubieran permitido continuar con sus prácticas y los hubieran ayudado, ellos habrían permanecido en el Grihastha Ashram. Es el deber de las jóvenes inteligentes cooperar con sus esposos para que lleven una vida religiosa en el hogar. Sólo entonces, ambos podrán vivir en paz y felices. Las escrituras declaran, “Sin religión, una casa es un cementerio aunque sea un palacio”.

El hombre tampoco debería interferir en las prácticas religiosas de su esposa. Debería ayudarla en todo lo posible para su evolución espiritual y pureza en la vida.

¡Que haya unidad de carácter, unidad psicológica y espiritual entre los esposos! ¡Que el marido ayude a su mujer y viceversa en las prácticas religiosas y yóguicas! ¡Que la Experiencia de Dios sea tu consigna! ¡Que la pureza sea tu máxima! ¡Que el Dharma sea tu guía!

## **(2) Para esposos y esposas**

Diariamente, surgen peleas en el hogar entre los esposos debido a malentendidos y diferencias de opinión. La mujer cree que su marido debe obedecerle y complacerla en todo respecto. El hombre piensa que su esposa debe obedecerle y complacerlo en todo respecto. ¿Es eso posible? No. Entonces pelean

a toda hora. Puede que no lleguen a los puños todas las veces, pero no se hablan varias horas al día. Algunas veces, puede que haya golpes y palos si el marido tiene mal genio y falta de autocontrol. Otras veces, él rompe los platos cuando pierde los estribos. Si la mujer es como la esposa de Sócrates o Jijibai (la esposa de Tukaram), responderá a su accionar. Habrá truenos y lluvia en la cabeza del esposo. Otras veces, la esposa, cuando se enoja, se rehúsa a cocinarle y se acuesta tapándose con una frazada bajo el pretexto de un severo dolor de estómago. El pobre marido corre al hotel a comer para poder tomar el tren e ir a su oficina. Algunas veces, la mujer se va a la casa de su madre sin informarle a su esposo. El hombre, sin vergüenza y de voluntad débil, corre a la casa de su suegra para traerla de vuelta con renovado entusiasmo, promesas doradas y ruegos.

La mujer debe estar siempre lista para recibir una lluvia de insultos cuando la comida no está preparada según el fastidioso gusto de su esposo. Esos son sólo motivos menores y sin importancia para que hayan peleas diarias. Las causas mayores son demasiado numerosas como para que las mencione aquí. Tú ya las conoces bien y en detalle.

Aún así, si le preguntas a un hombre de familia, “¿Qué es mejor, la vida de familia o la de Brahmachari?”, seguramente dirá, “La vida de familia es mil veces mejor que la vida de celibato”. Discutirá con todos sus torpes argumentos para sostener su postura. ¿Recuerdas la historia del rey que nació como cerdo y estaba disfrutando con sus cerditos? Su caso es similar al de este rey.

La gente no tiene discernimiento, desapego ni intelecto sutil y agudo. De allí que no puedan ver las cosas como son en verdad. Su intelecto está nublado, pervertido, turbido, intoxicado y velado por la pasión, la ilusión, el encaprichamiento y la ignorancia. Por lo tanto, no saben en verdad lo que están haciendo.

Cuando la pasión los sacude, los esposos se olvidan de sus peleas de la mañana. Piensan que su vida es bendita. Durante ese momento, pronuncian amablemente algunas palabras floridas, aunque no haya verdadera unión y amor en el fondo de sus corazones.

Trata de tener autocontrol. Elévate por sobre las pasiones. Sé puro. Desarrolla buen comportamiento, buena conducta. Controla la ira. Sé regular en la práctica de Japa, Kirtan y meditación, y en el estudio del Gita. Lleva una vida de hombre de familia ideal. Lee mis libros “Consejos para hombres de familia” y “Formas seguras para el éxito en la vida y la Experiencia de Dios”. Pon en práctica diaria las instrucciones.

¡Oh, Ram! Trata a tu esposa como a una Devi. Ella es la reina o Lakshmi en el hogar. Cuando la mujer es honrada, hay riqueza, prosperidad, éxito y paz. ¡Oh, Lila! Conviértete en una Pativrata. No discutas con tu esposo. Vuélvete como Savitri, Anasuya o Sita.

Que todos ustedes vivan una vida de Pureza y devoción, y obtengan la beatitud suprema en esta misma vida.

## **7. Progreso espiritual**

La acción de Maya es tan extremadamente sutil, tan difícil de superar, y la naturaleza humana es fundamentalmente tan Asúrica e incorregible que es muy duro de obtener verdadero progreso y desarrollo espiritual. Lograr éxito en cualquier medida en la vida espiritual es tan difícil y tarea cuesta arriba que, verdaderamente, sólo la Gracia Divina puede elevar al aspirante de la oscuridad a la Luz. El ser egoísta del hombre es tan vehemente y seguro de sí que se rehúsa a cambiar de su estado vicioso al estado de virtud, bondad y santidad. Es un gran error pensar que el solo hecho de renunciar es suficiente logro en la vida espiritual. Si la renuncia te ha hecho sentir que inmediatamente te has vuelto superior al resto de la humanidad y te ha otorgado el derecho de predicar y dar órdenes a otros, entonces el propósito mismo de la renuncia es echado por tierra. Con esta presunción egoísta, destruyes la misma base de la vida espiritual. La erradicación del egoísmo en todas sus formas agresivas forma el núcleo de la espiritualidad y de toda Sadhana espiritual.

Desde el comienzo mismo de tu vida espiritual, debes entender claramente que tu esperanza de progreso yace en la verdadera humildad, el deseo sincero de erradicar gradualmente el orgullo, el egoísmo y los celos, en la introspección seria e incesante, y en encontrar los propios defectos y superarse. Sin esta base, toda clase de Sadhana se vuelve una ilusión y una pérdida de tiempo. Hace que el aspirante se vuelva más engreído, orgulloso y egoísta. Cuando esto sucede, todos los buenos consejos y las instrucciones resultan un fracaso para él. Las influencias superiores dejan de tener efecto cuando el aspirante se vuelve deliberada y obstinadamente no receptivo de las mismas.

Todo aspirante debería ejercer continua vigilancia si quiere evitar caer en ese estado peligroso. La vida espiritual no es un tema liviano. Crecer en Yoga no es broma. Los Sadhakas deben tomar el sendero con sinceridad. Siente siempre que eres sólo un principiante y esfuérate diligentemente en adquirir las virtudes primarias de bondad, generosidad, paciencia, tolerancia con valentía, hombría e independencia combinada con humildad, suavidad en el hablar y en la conducta, y abnegación. Estate listo para servir a otros y enfrentar la provocación y el insulto sin represalia. Elimina de tu naturaleza toda acritud y tosquedad. Cortesía y amabilidad deben ser parte de tu naturaleza. Sólo entonces, puedes volverte puro. Sólo entonces, tu naturaleza se vuelve Sáttvica. Sólo entonces, se ablanda el corazón endurecido y surgen en él buenos sentimientos y emociones espirituales.

La concentración, la meditación y el Samadhi están todavía muy lejos de aquél que no se ha purificado y liberado de esos malos rasgos. El pecado y el mal se han vuelto tan habituales en el hombre que no siente estar haciendo algo malo aunque lo esté haciendo día y noche, constantemente. El mayor daño lo causa el

hecho de que aún mientras está en este estado no regenerado, Maya engaña al aspirante y le hace creer que ya ha progresado considerablemente en espiritualidad. Se engaña a sí mismo con la creencia de que en lo que a él concierne, está bastante avanzado en Sadhana. Cree que ha adquirido la actitud Nirlipta (desapegado) en la que puede hacer cualquier cosa y, aún así, no ser afectado por ello. Este autoengaño impide todo progreso. Bajo esta grave ilusión, él se permite ser descontrolado y andar libre, intolerante al criticismo, resentido ante la menor oposición, totalmente indiferente a los sentimientos de otros y absolutamente intratable para recibir un consejo o una corrección. Todo sentido de discernimiento, sano juicio e introspección desaparecen en él. Inclusive la cortesía común y la cultura que posee un hombre mundano corriente abandonan al aspirante debido a su presunción de avance espiritual y crecimiento en sabiduría. Se vuelve dispuesto a atacar incluso a personas venerables y mayores, y a almas espiritualmente superiores.

¡Oh, aspirante! Cuídate de esos peligros en tu vida espiritual. Mantente siempre vigilante. Considérate siempre un principiante que recién está comenzando su Sadhana. ¡Nunca subestimes la importancia de Yama y Niyama, de la cultura ética y de Sadhana Chatushtaya! Estas disciplinas lo abarcan todo. Hay que practicar Japa, Kirtan, Svadhyaya y Upasana a la par de este entrenamiento ético y la construcción del carácter.

Sin lo último, la Sadhana se vuelve tan infructuosa como llenar una vasija que está llena de agujeros en el fondo. Sin el deseo ávido y serio de obedecer al Guru y mejorar, sin servicio, humildad, sinceridad, sencillez y seriedad por aprender y superarse, la Sadhana es tan inútil como remar en un bote que está firmemente anclado en el lecho del río o como sembrar semillas en la piedra.

Espiritualidad significa crecimiento en la forma del Ideal Divino. Es la transformación de tu naturaleza humana en Divina. Sólo puedes esperar lograr perfección cuando efectúas esta transformación. Es sólo la purificación y el cambio del corazón lo que hace posible Dharana y Dhyana. Para crecer en Sattva, debes destruir totalmente el aspecto Asúrico de tu naturaleza. Nunca imagines, ni por un momento, que estás cerca siquiera de la meta, a menos que te esfuerces con seriedad y diligencia por deshacerse de las malas tendencias y establecerte en un carácter ético puro y Sáttvico.

Recuerda claramente este punto. Reflexiona constantemente sobre esto. Medita en ello. Conoce lo que es la verdadera espiritualidad. Comprende completamente la importancia de volverte un hombre cambiado ética y moralmente, antes de proclamar ser un Sadhaka. Evita cuidadosamente los peligros del autoengaño mediante una vigilancia constante e introspección. Haz Sadhana regularmente y ruega por Su Gracia. No imagines haber escalado las alturas de la espiritualidad. Espera pacientemente los resultados. Cuando tu naturaleza esté cambiada, purificada y preparada, la gracia descenderá sola en el firmamento de tu corazón puro. Dicha y Ananda fluirán espontáneamente en ti y te llenarán cuando te hayas vaciado totalmente de la dureza, el egoísmo, el



orgullo y la pasión. La perfección y la inmortalidad serán tuyas. Donde hay bondad, humildad y pureza, surge la espiritualidad, brilla la santidad, desciende la Divinidad y se manifiesta la perfección.

## CAPÍTULO VII **DEBERES DEL HOMBRE**

### **1. Deberes generales**

El deber de un Brahmana es estudiar los Vedas y retenerlos en su memoria.

El deber de un Kshatriya es proteger a todas las criaturas de la injusticia y la opresión.

El de un Vaishya es la agricultura y el comercio.

El deber de un Shudra es servir con humildad a los dos veces nacidos – Brahmanas, Kshatriyas y Vaishyas.

El deber del Maestro es hacer que su discípulo sea virtuoso y ayudarlo a alcanzar la Experiencia del Ser.

El deber del discípulo es esperar respetuosamente a su Guru para cumplir sus órdenes.

El deber del profesor es hacer al estudiante moral y virtuoso.

El deber del estudiante es obedecer las órdenes de su maestro o profesor, y seguir sus instrucciones.

El deber del hombre de familia es hacer el bien a todas las criaturas.

El deber del esposo es comportarse amable y apropiadamente con la compañera de su vida, asistirle en sus necesidades y ayudarla en todas las formas posibles a mantener apropiadamente a la familia.

Castidad y obediencia al esposo, y formación de los hijos en el sendero recto forman el mayor deber de la esposa.

El deber del empleador es cuidar de los intereses del empleado. No debería hacerlos trabajar en exceso ni mortificarlos.

El deber del empleado es servir honestamente a su empleador y esforzarse por incrementar su riqueza haciendo que se vuelva cada vez más próspero.

El deber del sirviente es obedecer las órdenes de su patrón.

El deber de un rey es proteger a su gente respaldando a los buenos y castigando a los malvados.

El deber de los súbditos es ser leal al rey.

El deber del padre es hacer que su hijo recorra el sendero de la Verdad.

El deber del hijo es obedecer las órdenes de su padre, mantener el prestigio de su familia y hacer Shraaddha, oblaiones, etc. tras su muerte.

El deber del Gobierno es hacer a la gente feliz y mantener el orden público en el territorio.

El deber de la gente es cooperar con el Gobierno en su trabajo.

El deber del empleador es pagar una remuneración justa al personal que trabaja para él. No debería aprovecharse de la pobreza del trabajador y explotarlo.

El deber del empleado es trabajar honestamente para el empleador y ser digno de su confianza.

El deber del fabricante es dar al público los mejores artículos y los más durables. No debería estafar al consumidor con productos falsos.

Finalmente, todos deberían recordar que todos los deberes, domésticos, sociales y demás, son sólo relativos. El deber supremo y principal de todo ser humano es el logro de la Verdad, la Experiencia de Dios. El cumplimiento de todos los demás deberes es, en realidad, lo que califica al hombre para este fin supremo.

## **2. Los deberes de un Brahmachari (estudiante célibe)**

El Brahmachari debe dirigir toda su atención solamente al estudio y adquisición de tal conocimiento que lo capacite para convertirse en un respetable miembro de la sociedad. Durante este período de estudio, puede vivir con sus padres o en el lugar de estudio bajo la supervisión de los maestros. No debería vivir solo, con amigos, conocidos o parientes. Un Brahmachari no debe perder su semilla. En caso de que esto suceda accidentalmente, inmediatamente debe darse un baño con agua fría y repetir el Gayatri o el Omkara mil ocho veces. El Brahmachari debe tener respeto y devoción por sus mayores. Debe realizar su Sandhya-vandana, diariamente, después de las plegarias al Sol, y realizar el Agnikarya. Debe adorar a su Guru, a las vacas y a los seres celestiales con debida reverencia.

El Brahmachari debe hacer del Japa su mayor posesión. Nunca debería dejar el Japa. El Guru es la encarnación de todos los Vedas y de todos los Devas. Por lo tanto, debe tomar a Dios y al Guru como uno, y adorar a su Guru diariamente. Debe servir a su Guru y a la esposa de su Guru con fe y devoción durante doce años completos. Nunca debería mirar a las jóvenes ni hablar con ellas. Mirarlas crea el deseo de acercarse a ellas. Hablarles crea el deseo de tocarlas. El toque destruye completamente al Brahmachari. Por lo tanto, él debe ser muy estricto en sus movimientos. No debería mirar ningún objeto que despierte la lujuria en él. Debería evitar totalmente el contacto, proximidad o incluso el pensamiento en tales cosas que den surgimiento a sentimientos impuros.

El Brahmachari debe retirarse a dormir después de que su Guru lo haga pero a la mañana, debe levantarse antes que él. De mañana temprano, debe recitar en voz alta los sagrados Vedas y hacer que el lugar se vuelva sagrado con las ondas del sonido espiritual. Debe obtener para el Guru lo que él quiera y nunca escatimar en hacer cualquier clase de trabajo. El Brahmachari debería servir a su Guru en pensamiento, palabra y acto con intensa devoción.

El Brahmachari no debe comer en exceso, ya que esto genera mala salud, lo que es un obstáculo para todo progreso. Por lo tanto, que evite comer demasiado. Que se dé un baño de agua fría diariamente en un río o estanque, y mantenga su cuerpo libre de toda enfermedad. Comer en exceso acorta la vida, resulta ser enemigo de los actos que conducen a la beatitud final, es malo y condenado por el sabio. Por lo tanto, debería evitar comer en exceso.

El Brahmachari no debería permitirse las bellas artes. Éstas crean en él pasión por las mujeres y los goces terrenales. No debería cantar y danzar, ni aplicar perfumes en su cuerpo o embellecerlo con flores y pasta de sándalo. La decoración del cuerpo, cantar y bailar crean apegos mundanos y, por lo tanto, es apropiado que el Brahmachari los evite. No debería cortarse el pelo, afeitarse, etc. para embellecer su cuerpo, porque eso va en contra del Brahmacharya. No debería usar ropa bonita, porque la belleza está en contra del Brahmacharya.

El Brahmachari debe tener siempre buena conducta. Debe comportarse apropiadamente ante los mayores y con sus compañeros de estudio. No debe tener conexión con la gente del mundo. Para el Brahmachari, el Gayatri Mantra es el único refugio. El Gayatri confiere salud. El Gayatri da paz. El Gayatri lo guía en el autocontrol. El Gayatri lo conduce a las regiones superiores. El Gayatri está en todas partes para el Brahmachari. Él debería hacer Japa del Gayatri mil ocho veces diarias.

Sólo por medio del Japa, el Brahmachari obtiene éxito, no importa si hace o no algún otro sacrificio Védico. Mediante el contacto de sus sentidos con los objetos de gratificación, indudablemente comete una falta. Controlando sus sentidos, uno logra éxito. El control de los sentidos es posible para el Brahmachari sólo por medio del Japa.

El Brahmachari no debería desear objetos mundanos. El deseo nunca se extingue gozando de los objetos. Por el contrario, crece como el fuego cuando se le echa ghi. No debe tratar de reprimir los sentidos por la fuerza; sólo se los puede controlar mediante el conocimiento. Aquél cuyo corazón es débil no puede tener éxito en el estudio de escrituras sagradas, la renuncia, la realización de sacrificios religiosos, el autocontrol y las penitencias devocionales. Por lo tanto, el Brahmachari debería ser puro de corazón en todo momento.

El mayor deber del Brahmachari es el autocontrol. Se dice que ha controlado sus sentidos aquél que tras oír, tocar, ver, comer u oler algo, ya sea bueno o malo, no siente placer ni dolor. Si sólo uno de todos los sentidos logra filtrarse, por él se va toda la sabiduría del mismo modo en que se filtra el agua por la única apertura de un odre. No debería hablarle a ninguna persona a menos que le pregunten algo, ni debería hablar de ningún tema que se le plantee sin decoro. En tales casos, el inteligente debe comportarse como un mudo.

El Guru no debería impartir conocimiento donde no hay virtud o ganancia, o donde no hay perspectiva de un servicio que equilibre. El Brahmachari que se sienta en la cama o almohadón en el que solía sentarse su Preceptor no encuentra prosperidad ni en este mundo ni en el otro. Cuando llega el Preceptor, él debe ponerse de pie y postrarse ante él con fe y devoción.

Entre el propio padre y el Maestro de sabiduría, el Maestro es superior debido a que el nacimiento de un Brahmana por medio del Conocimiento es su existencia eterna, tanto en este mundo como en el otro. El nacimiento de un hombre por medio de la unión lujuriosa de sus padres en el útero de su madre es el nacimiento que tiene en común con los animales. El nacimiento que le da el Preceptor espiritual es real e inmortal, y no decae.

Las canas no hacen superior a un hombre. Un hombre joven que ha estudiado y tiene conocimiento es realmente mayor. Es el conocimiento lo que hace a alguien superior y no la riqueza, el poder o la edad.

Aún siendo perseguido u oprimido, él no debe herir los sentimientos de los demás. Que nunca cause daño a nadie ni desee hacerlo. Que no use ninguna palabra dura que obstruya la puerta de la felicidad de otros. Que evite los honores mundanos como si fueran veneno a lo largo de su vida. Deseando inmortalidad, que se exponga a la humillación durante toda su vida.

El mayor Tapasya es el estudio del Veda y la adquisición de conocimiento. Durante esta penitencia, él no debe aplicar aceite en su cuerpo o usar guirnaldas de flores. Mientras viva con su Preceptor, debe controlar sus sentidos y observar las reglas de buena conducta con el fin de purificarse.

Que el Brahmachari sea puro, que renuncie al uso de miel, perfumes, guirnaldas y artículos dulces. Que se abstenga de visitar a mujeres o matar animales. Que renuncie al uso de ungüentos, colirio, zapatos y sombrillas. Que

renuncie a la lujuria, la ira, la codicia, la danza, el canto y la música, el juego de dados, el chismorreo ocioso, la calumnia, la falsedad, abrazar o mirar lujuriosamente a las mujeres. Debe dormir siempre solo con pensamientos puros. Debe tener cuidado de actuar según la conveniencia del Preceptor y nunca según la propia. Debe sentarse siempre en un asiento inferior al del Preceptor. Ante la vista de su Preceptor, no debe sentarse en una postura cómoda o descuidada. No debe pronunciar el nombre de su Preceptor incluso a sus espaldas, ni debería imitar su andar, su hablar o su voz.

El Brahmachari no debería mirar directamente al Preceptor a la cara, ni debería sentarse arrogantemente delante de él. Un estudiante de veinte años o mayor de edad no debería abordar a la esposa de su Preceptor si ella es joven. La naturaleza de las mujeres es la de corromper a los hombres, de allí que el sabio nunca esté encaprichado o desatento con respecto a ellas. El hombre, por naturaleza, está sujeto a la lujuria y la ira. Las mujeres son competentes en descarriar incluso a los sabios, ni hablar de los tontos que son víctimas fáciles.

El Brahmachari no debe vivir en un lugar solitario ni con su madre, su hermana o su tía. Las pasiones del hombre son poderosas y algunas veces abruma incluso al sabio.

El Preceptor es la imagen viva de Brahman y su autoridad no debería ser cuestionada o puesta en duda.

Que el Brahmachari adquiera conocimiento aún de un Shudra, que aprenda la mayor virtud incluso de un hombre de bajo nacimiento, buena conducta aún de su enemigo, una buena palabra incluso cuando proviene de un niño. Que vea solamente lo bueno en todas partes.

Aquél que practica el voto de Brahmachari, sin desviarse, obtiene un estatus excelente tras la muerte y no necesita volver a tener un nacimiento humano.

### **3. Los deberes de un Grihasta (hombre de familia)**

Después de finalizar su estudio en la casa del Preceptor, el Brahmachari debería adentrarse en el bosque para meditar en el Supremo o bien entrar en la vida de familia y casarse con una joven apropiada. El hombre de familia (Grihasta) debe ganar dinero suficiente para su vida más simple mediante trabajos que no deshonren el orden social al que pertenece y que no conlleven demasiado esfuerzo físico o privaciones.

Es muy difícil vivir la vida de un hombre de familia. Es prescripta para aquél que no puede controlar sus pasiones. Aquél que es desapasionado debería tomar al sendero del Nivritti. El hombre de familia no debería sumirse exclusivamente en el bienestar de su familia. Debe cumplir con muchos deberes sagrados. Debe practicar autocontrol. No debería volverse esclavo de los goces mundanos.

El hombre de familia debería acumular suficientes granos en su casa como para el consumo familiar de tres años o de un año, o suficientes para mantener a la familia durante tres días o sólo al día siguiente.

De estas tres clases de hombres de familia, el subsiguiente es más meritorio que el que lo precede, ya que debido a su pobreza comparativamente mayor, está forzado a practicar autocontrol, por medio del cual es capaz de conquistar el mundo entero.

Valiéndose del contentamiento, un buscador de felicidad debería abstenerse de tratar de aumentar riqueza. La felicidad tiene su raíz en el contentamiento, la miseria está basada en el descontento. Sólo cumpliendo sus deberes, incansablemente, según lo establecido por los Vedas, lo mejor que pueda, uno logra el estatus más elevado.

No debe ganar dinero mediante actos que cautiven los sentidos del hombre, ni por medios prohibidos por los Vedas. Ya sea que posea dinero o que carezca de él, no debe esforzarse por ganar dinero de cualquier procedencia, sin discernimiento. Que no se vuelva adicto, deliberadamente, a ningún objeto de gratificación sensoria. En caso de apego extremo, debe contrarrestarlo mediante su poder de voluntad.

El hombre de familia no debe omitir la realización del Rishi-Yajña, Deva-Yajña, Bhuta-Yajña, Athithi-Yajña y Pitru Yajña. Debe hacer las cinco ofrendas en conexión con el sacrificio del Agnihotra en la primera parte del día o de la noche, o en la primera o última parte del día, o en la primera o última parte de la noche. Al final de la quincena oscura, debe realizar el sacrificio Darsha y al final de la quincena clara, el sacrificio Purnimasi. El fuego consume la vitalidad del Brahmana glotón que guarda los granos para sí, sin ofrecerlos en sacrificio.

El hombre de familia debe dar de comer a los Brahmacharis que no preparan su comida y, después de dejar suficiente comida para sus parientes y dependientes, debe distribuir el resto entre pájaros y animales. Debe afeitarse apropiadamente, vestir ropa limpia y mantenerse bien arreglado. Aún sintiéndose muy apasionado, no debe visitar a su esposa ni compartir la misma cama con ella durante los tres días prohibidos de sus períodos. El intelecto, el vigor, la fuerza, la vista y la vitalidad se deterioran en el hombre que busca a una mujer durante sus períodos.

No debe comer vistiendo una sola tela, ni bañarse desnudándose completamente. No debe orinar o defecar en la calle, en praderas, sobre cenizas, en un campo sembrado, en el agua, en un campo crematorio, en una montaña, en un templo dilapidado, en un hormiguero o en la cueva de un animal; tampoco mientras camina o está de pie, habiendo llegado a la orilla de un río o en la cima de una montaña. El hombre de familia no debe orinar ni defecar mirando el viento, el fuego, una vaca, un Brahmana, el sol o el agua. Si lo hace, pierde su intelecto.

No debería arrojar objetos impuros al fuego ni calentarse los pies sobre él. Que no sople el fuego con su boca ni mirar a su esposa desnuda. No debe impedir que una vaca beba agua o amamante a su ternero si la ve haciéndolo, ni tampoco debe decirle esto a nadie. Una persona inteligente, que ha visto un arcoíris en el cielo, no debe mostrárselo a otros.

De mañana temprano, debe levantarse con un pensamiento sagrado, cantando los nombres y las glorias del Señor Hari con variados himnos y plegarias. Luego debe evacuar sus intestinos y lavar sus piernas, manos y cara. Debe mirar al sol y leer el almanaque diariamente. Después, debe tomar su baño en un río o estanque, y realizar el Sandhya-vandana y el Arghya de la mañana. Debe repetir el Gayatri Mantra mil ocho veces, tres veces el Narayana Ashtakshara Mantra y también el Pranava tanto como pueda. Debería complementar esto con el Pañchakshara Japa y terminar su Japa-yajña. Luego debe cantar el Suryasukta y mirar al sol, y luego otra vez tomar su baño para la Puja del mediodía de los cinco Devatas. Al mediodía, debe ofrecer Vaishvadeva Bali y Vayasa Bali (a los cuervos). Debe alimentar primero a su huésped y luego tomar su comida con su familia. Debería leer diariamente el Bhagavata, el Mahabharata y el Ramayana para el bien de su familia, tanto aquí como en el más allá. A la noche, debería comenzar otra vez con su Sandhya-vandana de la noche y hacer Japa apropiadamente. Debería comer sólo una vez al mediodía si quiere tener buena salud. Todos los días, debería masticar hojas de Betel después de la comida, sin fallar. Después de comer, debería caminar al menos cien yardas haciendo Japa. Debería dormir siempre sobre el lado izquierdo enfrentando al este o al sur. No debe dormir durante el día. El hacerlo genera mala salud. Por la noche, no debería dormir más de seis horas.

El hombre de familia no debería jugar a los dados ni apostar. No debería comer como un burro torpe ni apoyar su plato de comida sobre un almohadón y demás. Debe comer con los pies húmedos, pero debe acostarse a dormir por la noche con los pies secos. No debe dar ningún consejo valioso o instrucción Védica a un Shudra, el cual no es apto para recibir tal consejo. No debe bañarse sin mojar su cabeza, no debe rascarse la cabeza con las uñas, no debe aceptar regalos de un rey que no sea el hijo de un Kshatriya, ni de un vendedor de comida o de vino, ni de una prostituta.

El Veda es lo más santo y sagrado en el mundo entero. No debería cantar el Veda indiscriminadamente. Debería preservarlo como su propio ser, porque no hay nada en todos los mundos que sea más grande que el Veda.

No debería bañarse después de comer, ni cuando esté enfermo, ni a medianoche, ni con mucha ropa, ni en un estanque o reservorio de agua desconocido. Que no se menosprecie debido a pasados fracasos o desgracias. Que busque fortuna hasta el último día de su vida y nunca piense en nada que esté más allá de su alcance.

Debe decir la verdad, la verdad que sea agradable, no debe decir una verdad desagradable ni una mentira agradable. Aún en casos de recibir un trato poco amable, debe decir siempre a todo, “Eso está bien, eso está bien, bien, bien”. No debe entablar discusiones inútiles, ni crear enemistad estéril con persona alguna. No debería mofarse de las personas que posean miembros en menor o mayor cantidad, de los ancianos, de los analfabetos, de aquellos que estén privados de belleza personal o posesiones mundanas, ni de los hombres de bajo nacimiento debido a sus deformidades o privaciones desafortunadas. Por sobre todo, que estudie diligentemente los Vedas, porque ese es el mayor deber de un Brahmana, todos los demás son solamente deberes menores y accesorios.

Los recuerdos de sus vidas pasadas lo hacen apático hacia el mundo y sus preocupaciones, y lo llevan a obtener al Brahman Supremo y, existiendo en este Ser Supremo, goza de felicidad infinita y eterna. El estudio constante de los Vedas, la limpieza del cuerpo y de la mente, la contemplación, las penitencias y la compasión hacia todas las criaturas es lo que le da a un hombre el recuerdo de sus vidas pasadas.

En el otro mundo, su esposa, sus hijos, sus padres y parientes no le servirán de nada; es sólo la virtud lo que estará con él en el otro mundo. El hombre viene solo a la existencia y solo encuentra su muerte, solo goza de los méritos de sus buenas acciones y solo sufre las consecuencias de sus errores. Deja tras de sí su cuerpo muerto como un tronco o un terrón de tierra, en el suelo, y sus amigos y parientes se van dándole la espalda. Es sólo la virtud lo que lo sigue hasta el final.

#### **4. Los deberes de un Vanaprastha (hombre retirado)**

Habiendo cumplido debidamente sus deberes de hombre de familia, un Brahmana con todas las pasiones de su corazón moderadas y tranquilizadas, debe vivir autocontrolado en el bosque. Debería renunciar al uso de toda clase de cereales, todo tipo de ropa fina y vehículos, y dejar a su esposa al cuidado de su hijo o bien refugiarse en el bosque en su compañía.

Debe realizar los cinco grandes sacrificios en el bosque con los cereales usados por los Munis, raíces, tubérculos y frutos del bosque. No debe afeitarse ninguna parte de su cuerpo. Debe vestir corteza de árbol y no debe cortarse las uñas. Debe dar de comer su propia comida a los huéspedes que lleguen a su residencia en el bosque y no debe recibir regalos de nadie en el mundo. Debe hacer el Agnihotra aún en el estado de Vanaprastha y debe evitar los inconvenientes y lujos de la vida de familia.

Debe almacenar suficiente comida para un día, un mes, medio año o un año. O bien, debe vivir según la penitencia Chandrayana o sólo de frutas, raíces y flores. Debe ir a pasear por el área, pararse sobre la punta de los dedos de los pies durante el día o vagar serenamente por el lugar en el que está, y bañarse de mañana, al mediodía y a la noche. En verano, debe practicar las cinco



penitencias, acostarse a cielo abierto durante la estación de las lluvias y vestir ropa mojada en las partes delanteras en invierno. Así debería incrementar sus penitencias gradualmente. Instalando el fuego sacrificial en sí mismo, como lo hacen los ermitaños del bosque, debe observar el voto de silencio y, sin hogar y desposeído del fuego, debe vivir de frutas y raíces comestibles.

Apático a los objetos de placer y satisfecho, debe acostarse en el suelo desnudo, sin conocer otra casa que la sombra de los árboles y sin preocuparse por ningún otro refugio. Debe recolectar su comida incluso de las aldeas vecinas si fuera necesario, pero de ningún modo debería convertirse en una carga para los hombres de familia. Leerá los Upanishads y liberará su mente de todo deseo y ansiedad. Ante la llegada de una enfermedad incurable, debería vivir de aire y agua, y dirigirse hacia el Noreste, con el Ser arraigado en Yoga, hasta dejar su envoltura mortal, Así, el glorioso Brahmana alcanza las regiones de Brahma.

El Vanaprastha debería tener como meta el logro de la Inmortalidad y pasar su tiempo en prepararse para la vida de absoluto Sannyasa.

En la actualidad, puede que no sea totalmente posible de seguir al pie de la letra el ideal estricto de las escrituras con respecto a Vanaprastha. El hombre no tiene la misma salud robusta, la misma fortaleza, resistencia, fuerza y constitución de hierro como la de los ancestros. Si no es posible una vida de completa reclusión en la jungla, el Vanaprastha debería retirarse a una aldea tranquila o a un lugar de peregrinaje o Tirtha sagrado. Debe vivir allí con una dieta simple y sencilla, de pan y vegetales, o incluso de leche y frutas. Debe ser muy simple en sus hábitos. Debe reducir sus necesidades al mínimo, debe evitar el lujo y observar austeridad en la comida, el dormir, la vestimenta y todos los hábitos, tanto como sea posible. Debe tener siempre en su mente el ideal supremo y esforzarse por adherirse estrictamente al mismo.

## **5. Los deberes de un Sannyasin (renunciante)**

Cansado de la vida mundana, esforzándose por la experiencia y el verdadero conocimiento del Ser, reflexionando acerca de la Sabiduría de los Upanishads perteneciente a la ciencia de Brahman, un hombre realmente sabio debería abandonar su hogar y tomar la vida de ascetismo (Sannyasa). Aquellos Brahmanas que declaran protección a todas las criaturas, que dejan sus hogares y adoptan el ascetismo, obtienen las regiones refulgentes.

Solo y sin amigos, el Sannyasin debería deambular para lograr la liberación de su Ser. Sin hogar, desprovisto del fuego sagrado, sin deseos, indiferente y sin hablar, debería mantener perfecta ecuanimidad. No debe hacer distinción entre amigos y enemigos. No debe desear la vida ni la muerte. Al igual que un sirviente espera recibir su salario, él debería esperar pacientemente el momento de su emancipación.

Con esta visión, debe purificar cada paso, sólo decir aquello que esté purificado por la verdad y hacer sólo lo que su conciencia interior pueda aprobar. Debe soportar los insultos con desapego, sin enfrentar a nadie. Por el bien de su cuerpo frágil y patógeno, no debería crear enemistad con persona alguna.

Contemplando siempre a Brahman, desapegado de todo en el mundo y sin desear nada de este mundo o del otro, debería deambular en compañía de su Ser solamente, en pos de la felicidad de la liberación. No debe desear obtener presente por leer presagios, ni por practicar adivinación o astrología, ni por leer la fisonomía, ni por interpretar y predicar los Shastras. No debe vivir en un lugar lleno de ermitaños, Brahmanas, pájaros, mendigos y otros. Debe buscar paz y vivir en paz, porque paz es felicidad y paz es su ideal.

La cuarta orden de ascetas (Yatis) debería usar vasijas hechas de calabaza, madera, barro o bambú. Una vez al día, debería salir a mendigar y abstenerse de asegurarse una gran cantidad de productos alimenticios. Mendigando con el deseo de recolectar mucha limosna, un Yati puede volverse finalmente apegado a los objetos de los sentidos. Después de que las chimeneas de las casas de familia hayan dejado de emitir humo, que las masas y los morteros hayan sido dejados a un lado por ese día, que los fuegos de los hogares se hayan extinguido, que todos los hombres de familia hayan comido y se hayan separado los restos de comida, entonces el asceta (Sannyasin) debería salir a mendigar, cada día por la tarde.

No debe lamentarse si no obtiene limosna, ni regocijarse si la recibe. Debería abandonar la Bhiksha dada con honores, porque mediante tal Bhiksha glorificada, un Yati, aunque esté liberado, es encadenado otra vez por Maya. Comiendo poco y viviendo en soledad, debe retirar sus sentidos de los objetos del mundo que causan distracción.

El Sannyasin tiene sólo tres deberes que realizar, Shaucha, Bhiksha y Dhyana, vagando siempre de un lugar a otro.

Controlando sus sentidos mediante la aniquilación del deseo y la aversión, extendiendo su compasión hacia todas las criaturas, viendo que el Ser Eterno existe en todas partes, el Sannyasin logra Inmortalidad.

Para evitar ser atraído por el mundo y sus contenidos, el Sannyasin debería reflexionar acerca de los sufrimientos de la vida humana generados por los efectos de las malas acciones y los malos pensamientos, tales como el envío de las almas a las torturas de perdición degradante y los temibles sufrimientos que deben soportarse allí, debe reflexionar sobre la separación de los objetos deseables y la asociación con los rechazables, la asolación de la edad, la imbecilidad y la aflicción causada por las enfermedades, la salida del alma del cuerpo y su reencarnación en otro vientre después de la muerte, la transmigración de este espíritu interior a través de diez millones de vientres, la aflicción que toda criatura encarnada debe soportar por el predominio del mal y la felicidad eterna que goza por el efecto de sus buenas acciones.

Mediante el Yoga, el Sannyasin debería comprender al Ser desencarnado del Brahman Supremo que, en Su forma densa, está presente en todo tipo de ser vivo, bueno o malo, alto o bajo. Ubicado en cualquier posición o sociedad, y a pesar de ser deshonrado, debería practicar la virtud y ser igualmente indiferente hacia todas las criaturas. El solo atuendo de la orden sagrada no es virtud. Así como los metales eliminan su escoria al ser quemados, también las impurezas de los sentidos se queman mediante la práctica de la meditación perspicaz en Brahman.

El Sannyasin quema los defectos de los sentidos mediante Pranayama; destruye el pecado, concentrando su mente en el Ser; el apego al mundo; retirando los sentidos de los objetos externos; y sus cualidades no divinas, mediante la Meditación Divina. La omnipresencia de este Ser Interior, presente en todas las criaturas, ya sean elevadas o bajas, es ininteligible para los intelectos no entrenados ni cultivados; que él contemple esta Existencia-Conciencia-Beatitud mediante la meditación profunda.

Las acciones no atan a aquél que ha contemplado en plenitud este Estado Supremo de Existencia, el Ser; sin este conocimiento, el hombre debe volver a este mundo mortal.

Sostenido por los pilares de los huesos, atado por los ligamentos, embadurnado con carne y sangre, y cubierto de piel, este cuerpo debería ser considerado como un refugio maloliente de orina y excremento. Tendrá que abandonar esta estructura corporal, abatida por el dolor y el sufrimiento, la encarnación transitoria de elementos materiales caracterizada por la cualidad impura de Rajas.

Como un árbol que cae a orillas de un río, como un pájaro que abandona el árbol al alba o como un animal acuático liberado con gran dificultad de las mandíbulas de un monstruoso cocodrilo, el ser se libera de la ilusión del cuerpo. Así, abandonando gradualmente todas las asociaciones, y liberándose de los pares de opuestos, su ser se funde en el Gran Brahman.

Todas esas posibilidades latentes en su naturaleza, tales como el conocimiento del Brahman Supremo y la extinción de todo sentimiento de “yo” y “mío”, se vuelven patentes sólo mediante la práctica de la meditación ininterrumpida en el Brahman Supremo, en todo momento. Aquél que no ha adquirido el conocimiento de la identidad del individuo con el Brahman Supremo no obtendrá el bien supremo por el mero hecho de practicar una meditación torpe.

El Sannyasin debe murmurar constantemente los Mantras sagrados relativos a la Sabiduría de Brahman y las afirmaciones del Vedanta que tratan sobre la Verdad Eterna. Brahman es tanto el refugio de los seres omniscientes como de los ignorantes. Es la Meta final de las aspiraciones de todo el que desea volverse inmortal.

Desprovisto de todo trabajo, indiferente a los placeres del cielo como factores de encarnación y encadenamiento, debido al privilegio de contemplación del Ser, y mediante una reflexión constante en el Brahman Supremo, el sabio obtiene la Felicidad Suprema.

## CAPÍTULO VIII ENSEÑANZAS ÉTICAS

### 1. Moralidad – la base de la vida espiritual

1. La moralidad es la base de las cosas. La moralidad es la base de la vida espiritual. Es la base del Yoga. La Verdad o Brahman es la sustancia de toda moralidad. La práctica de la moralidad lleva a la pureza del corazón y el logro de la Experiencia del Ser.
2. Sin perfección ética, no hay progreso espiritual. Sin progreso espiritual, no hay emancipación. La práctica de Yama y Niyama da perfección ética. Asanas y Pranayamas forman la segunda etapa. Concentración y meditación forman el tercer paso. Samadhi es el sùmmum. Así, el alma humana que aspira a la perfección va de un estado a otro y, finalmente, se funde en la gloria beatífica de la unión suprema. Por lo tanto, aspira a la perfección moral. La mitad del éxito espiritual se logra por medio de una fuerte base moral.
3. Ten siempre en mente que la condición primaria del éxito en la vida espiritual es un serio anhelo de pureza. Por lo tanto, sé sincero y muy serio en tu Sadhana, y esfuérazte por lograr purificación y una profunda cultura ética. Canta las glorias y los más poderosos nombres del Señor. Esto te llenará de paz suprema y la devoción morará en tu corazón purificado. Los malos pensamientos son tan dañinos como las malas acciones. El sendero de la virtud está directamente enfrente de ti. Presta mucha atención y esfuérazte con fe.

### 2. El Dharma confiere riqueza y felicidad

4. ¿Qué es Bhagavad Dharma? Aquello que te lleva hacia el Señor, aquello que te posibilita destruir tus Vasanas, tu egoísmo, atracción y repulsión, es Bhagavad Dharma. Aquello que te libera de la rueda de nacimientos y muertes, que te libera del temor, de los deseos y del sentido del “yo”, es Bhagavad Dharma. Aquello que llena tu corazón con devoción por el Señor Krishna, que te posibilita contemplar en todas partes al único Tattva Supremo, el Señor Krishna, es Bhagavad Dharma.
5. La práctica de la compasión, la humildad y la honradez es Samanya Dharma (deber corriente) del hombre. Shrauta-smarta Karmas, tales como el

Agnihotra, constituyen el Vishesha Dharma (deber especial) que purifica su corazón.

6. En verdad, el Dharma es supremo en este mundo. La verdad está arraigada en el Dharma (Dharme Satyam Pratishtitam). Por lo tanto, practica el Dharma. La práctica del Dharma te llevará al logro de la emancipación final.
7. Préndete bien de la lámpara del Dharma. Esfuérzate incesantemente por hacer el bien a otros. Ten pensamientos de amor. Apaga las llamas de la lujuria, la codicia y la ira. Vuélvete el médico del alma. Siéntate inmóvil y sereno. Goza de la paz del Eterno.
8. De la rectitud (Dharma), surge la riqueza. De la rectitud, surge la felicidad. Mediante la rectitud, uno obtiene todo. Este mundo tiene la rectitud como su esencia.
9. No te opongas a la rectitud para obtener una ganancia o para satisfacer a tus sentidos. Evita la falsedad, la distracción, la ira, la dilación, la mala compañía, la holgazanería y la gratificación de los sentidos.
10. Aquellos que aparentan ser hombres rectos son más malvados que los deshonorados. Tendrán que pasar por grandes sufrimientos.
11. El curso de la moralidad es en verdad muy sutil. Aún los grandes sabios fallan en entenderlo siempre. Lo que dice un hombre fuerte en este mundo es moralidad y es considerado como tal por otros, aunque pueda no ser realmente así. Lo que dice un hombre débil es inmoralidad y es considerado como tal aunque pueda ser la mayor moralidad. Sigue el sendero hollado por las grandes almas. Esta será tu guía.

### **3. Carácter es poder**

12. Carácter es poder. La ausencia de carácter es prácticamente la muerte. El Karma hace al carácter. El carácter forma la voluntad.
13. El carácter es el ornamento de los virtuosos. El carácter es la verdadera protección y el ornamento de una mujer.
14. Tu carácter, tu futuro se construye mediante tus pensamientos y actos. Según lo que pienses, en eso te conviertes. Si piensas noblemente, nacerás con un carácter noble. Si piensas mal, nacerás con mal carácter. Esta es una ley inmutable de la naturaleza. Cambia tu forma de pensar y tu actitud mental a partir de este mismo instante. Desarrolla el pensamiento recto. Ten deseos Sáttvicos puros. La transformación del pensamiento transformará tu vida.
15. Haz buenas acciones. Ten pensamientos sublimes y divinos, y edifica tu carácter. Ten un deseo puro y santo, el deseo de liberación de la rueda de

- nacimiento y muerte. Desarraiga el odio. Irradia amor y compasión. Sólo el Prema puro puede superar el odio y la enemistad. El verdadero amor desinteresado es la mayor fuerza redentora y unificadora del universo. Contempla y siente la presencia del Atman en todas las cosas.
16. Tu carácter dependerá de la calidad de los pensamientos que haya en tu mente y de las imágenes mentales de los ideales que tengas. Si la naturaleza de tus pensamientos es baja, tendrás un mal carácter. Si tienes pensamientos nobles, ideales sublimes e imágenes santas, tendrás un carácter magnánimo, tendrás una personalidad magnética, serás un centro de gozo, poder y paz. Si desarrollas la práctica de cultivar pensamientos sublimes y divinos, todo pensamiento bajo morirá por sí solo, gradualmente. Así como la oscuridad no puede permanecer ante el sol, tampoco los malos pensamientos pueden permanecer ante los pensamientos sublimes.
  17. Más que lecciones morales enseñadas en las escuelas, lo importante es el entrenamiento que los niños reciben en casa. Si los padres cuidan del desarrollo del carácter en sus hijos, las lecciones morales serán como buenas semillas sembradas en suelo fértil. Cuando los niños se conviertan en jóvenes y adultos, serán hombres ideales.
  18. Los padres son los únicos responsables por el carácter de sus hijos. Si los padres son irreligiosos, sus hijos también lo serán. Es el pesado deber de los padres el dar a sus hijos entrenamiento religioso durante la niñez. Los padres mismos deben llevar una Vida Divina. Cuando se depositan Samskaras religiosos en la niñez, éstos echan raíces profundas, florecen y dan frutos en la madurez.
  19. No hay religión más grande que la virtud. La virtud genera paz. La virtud es más grande que la vida y la prosperidad. La virtud es la entrada a la Felicidad. Por lo tanto, sé virtuoso siempre. Que la virtud sea tu pilar.
  20. Coraje es esa cualidad de la mente que posibilita enfrentar el peligro y las dificultades con firmeza, sin temor ni debilidad del corazón. Valor, intrepidez y valentía son términos sinónimos. Es un atributo positivo de la mente. Esta cualidad es muy necesaria para el progreso material y espiritual. Un cobarde muere muchas veces antes de dejar verdaderamente el cuerpo físico. Honestidad y justicia están asociadas con el coraje. Hay personas que han exhibido coraje físico durante el combate, pero que han demostrado muy poco coraje moral en temas de principios. El coraje moral es un atributo del alma. Proviene de la fuente interior.

#### **4. El poder de Ahimsa**

21. Ahimsa es amor supremo. Ahimsa es la fuerza del alma. Ahimsa es Vida Divina. El odio se funde en presencia del amor. El odio se disuelve en presencia de Ahimsa. No hay poder mayor que el de Ahimsa. La práctica de

Ahimsa desarrolla poder de voluntad en un grado considerable. La práctica de Ahimsa te hará intrépido. Aquél que practica Ahimsa, con verdadera fe, puede mover el mundo entero, puede domar animales salvajes, ganar el corazón de todos y subyugar a sus enemigos. Puede hacer y deshacer cosas. El poder de Ahimsa es inefable. Su gloria es indescriptible. Su grandeza, inescrutable. La fuerza de Ahimsa es infinitamente más maravillosa y sutil que la electricidad o el magnetismo.

## **5. Sólo la verdad reina suprema**

22. Sólo la verdad reina suprema, no la falsedad. Sólo la verdad triunfa sobre la falsedad. El Dharma está arraigado en la Verdad. Los sabios alcanzan la morada inmortal donde está situado el Asiento Supremo de la Verdad. Ellos dejan entonces de hablar o pensar en otra cosa.
23. La verdad no es propiedad de nadie. No es propiedad de una secta, credo o religión en particular. Es propiedad de todos y es la misma para todos.
24. Sé veraz. La verdad se mantiene aún cuando no hay apoyo público. La verdad es la entrada al reino de Dios. Obtén inspiración de los santos que llevaron una vida de verdad y penitencia.
25. Satyam (verdad) es la semilla. Brahmacharya (celibato) es el fruto. Meditación es la lluvia. Shanti (paz) es la flor. Moksha (liberación) es el fruto. Por lo tanto, di la verdad, practica Brahmacharya y meditación. Cultiva Shanti. Seguramente lograrás la liberación final de las trabas de nacimiento y muerte, y gozarás de dicha eterna, paz suprema, gozo perenne e inmortalidad.
26. Oh, Ram, di la verdad a toda costa. Ve a Radha en todas las mujeres. Sé humilde como una brizna de hierba. Sé amable. Sé bueno. Haz el bien. Canta siempre el Nombre de Krishna. Que “Om Namó Bhagavate Vasudevaya” esté siempre en tus labios. Que el Señor Krishna te proteja.
27. No te aflijas. ¡Oh, Amado Kaivalya! No desesperes. No pierdas la esperanza. Recorre el sendero de la verdad y la rectitud. Adhiérete tenazmente a las veinte instrucciones. Sé regular en tu meditación. Nunca dejes de esforzarte. Pronto lograrás la meta. El sendero hacia la liberación, Moksha, está abierto para ti.

## **6. Cuando el hombre se unifica con la Divinidad**

28. El hombre es una mezcla de tres ingredientes, el elemento humano, el instinto brutal y la chispa divina. Está dotado de un intelecto finito, un cuerpo perecedero, un poco de conocimiento y un poco de poder. Esto lo hace distintivamente humano. La lujuria, la ira y el odio pertenecen a su naturaleza brutal. El reflejo de la inteligencia cósmica está detrás de su

intelecto. Por lo tanto, él es una imagen de Dios. Cuando mueren sus instintos brutales, cuando se destruye su ignorancia, cuando es capaz de soportar insultos e injurias, se vuelve uno con la Divinidad.

29. La conquista del ser inferior es la conquista del mundo.
30. La lascivia predomina en los Gandharvas, la ira en las serpientes, la timidez en los ciervos, el hambre en los buitres, la ferocidad en los tigres, la dulzura en las vacas y la astucia en los chacales. Cada uno posee sólo una cualidad viciosa. Pero el hombre es un animal complejo. Posee innumerables cualidades malas. Es difícil describirlo. ¡Es un horrible compuesto de tantos vicios!
31. Pasión, egoísmo, celos, orgullo y odio están muy profundamente arraigados. Si cortas las ramas de un árbol, crecen otra vez después de cierto tiempo. Así también, uno puede suprimir y reducir estos Vrittis por cierto tiempo, pero más tarde se manifiestan otra vez. Hay que erradicarlos completamente mediante un esfuerzo vigoroso, Vichara, meditación y demás.
32. Preocupación, depresión, pensamientos impuros, ira y odio producen algo así como una corteza o capa oscura en la superficie de la mente o del cuerpo astral. Esta corteza impide la entrada de las influencias beneficiosas y deja que operen las fuerzas negativas o influencias más bajas. La preocupación causa gran daño al cuerpo astral y a la mente. Mediante la preocupación, se desperdicia energía. No se gana nada preocupándose. Esto causa inflamación del cuerpo astral y drena la vitalidad del hombre. La preocupación debe ser erradicada mediante la introspección vigilante y manteniendo la mente totalmente ocupada.
33. Autosuficiencia, impertinencia, orgullo, lujuria, nombre, fama, autoafirmación, obstinación, sentimiento de superioridad, deseos sensuales, mala compañía, holgazanería, exceso de trabajo, demasiada relación social y demasiado hablar son algunos de los obstáculos en el sendero del Yoga. Admite tus faltas libremente. Cuando estés libre de todos esos malos rasgos, el Samadhi vendrá solo.
34. Orgullo, autosuficiencia, arrogancia, autoafirmación, naturaleza Rajásica, irritabilidad, curiosidad acerca de las cuestiones de los demás e hipocresía son todos obstáculos para la meditación. Las formas sutiles de estos malos Vrittis acechan en la mente. Ellos operan como corrientes oceánicas subterráneas. Bajo la presión del Yoga y la meditación, salen diferentes clases de impurezas de la mente al igual que sale la suciedad si barres cuidadosamente una habitación que ha estado cerrada durante seis meses. Los aspirantes deben practicar introspección y observar su mente. Deben eliminar esos vicios uno a uno aplicando métodos apropiados y efectivos. El orgullo es empedernido. Sus ramas se extienden en todas direcciones en la



- mente Rajásica. Se manifiesta una y otra vez aunque la onda se aplaque temporariamente.
35. Ser celoso es mezquino, ser egoísta es innoble, ser compasivo es divino, ser paciente y soportar es viril, estar satisfecho y feliz es sabio, estar sereno es glorioso, ser desapegado es elogiado y ser ecuánime es loable. Por lo tanto, erradica los celos y el egoísmo, y cultiva virtudes divinas. Pronto alcanzarás a Dios.
  36. Si estás dotado de buen carácter, Brahmacharya, veracidad, compasión, amor puro, tolerancia, perdón y serenidad, esas virtudes contrarrestarán muchas de las malas cualidades que poseas. Gradualmente, esos vicios también desaparecerán si eres cuidadoso, si enfocas tu atención en ellos.
  37. Si estás dotado de buen carácter, Brahmacharya, decisión, visión de futuro, discernimiento, presteza, y la facultad de “Daksha” (destreza, habilidad) que te ayudará a decidir la línea de acción correcta cuando estés en un dilema, sólo entonces serás capaz de descubrir qué es exactamente lo que se requiere ante una encrucijada y en el momento oportuno, no una hora más tarde. No te arrepentirás después en modo alguno.
  38. Si el aspirante se ofende fácilmente por nimiedades, no puede hacer ningún progreso en meditación. Él debe cultivar adaptabilidad y una naturaleza amorosa y amigable. Entonces, ese rasgo malo desaparecerá. Algunos aspirantes se ofenden fácilmente si se les señalan sus malas cualidades y defectos. Se indignan y comienzan a pelear con el hombre que le señaló sus defectos. Ellos creen que éste está inventando sus defectos debido a los celos o el odio. Aquél que no tiene una vida de introspección, cuya mente tiene una tendencia extrovertida (Bahirmukha-Vritti), no puede descubrir sus propios errores. Los actos arrogantes actúan como un velo y hacen borrosa la visión mental. Si un aspirante quiere crecer, debe admitir sus defectos cuando se los señalan. Debe tratar de erradicarlos lo mejor que pueda y agradecerle al hombre que se los señaló. Sólo entonces, podrá crecer en espiritualidad.
  39. Estate alerta. Sé vigilante. Sé valiente. Sé alegre. Sé puro. Sé bueno. Sé humilde. Sé paciente. No pierdas el ideal. Mantén clara ante tus ojos la visión de tu meta. Vive cada momento para experimentar el ideal en la vida. Corrige tus errores. Experimenta al Ser por medio de la experiencia intuitiva directa.
  40. Si eliminas el egoísmo, la codicia, la lujuria, la ira, los celos, el orgullo y el egoísmo, sentirás, más allá de toda duda, que Dios existe. No entres en discusiones acaloradas con la gente. Primero elimina tus malas cualidades. Entonces la Luz Divina descenderá sola en tu corazón.
  41. La sal de la vida es el servicio desinteresado. El pan de la vida es el amor universal. El agua de la vida es la pureza. La dulzura de la vida es la

devoción. La fragancia de la vida es la generosidad. El eje de la vida es la meditación. La meta de la vida es la liberación, Moksha.

## **7. Importancia del Brahmacharya**

42. La castidad o continencia es una parte integral del Yoga. Es un factor indispensable para que los aspirantes logren la unión divina o la felicidad del Samadhi. Sin castidad, no puedes alcanzar las grandes alturas de la espiritualidad. La castidad o Brahmacharya está en el corazón mismo del Tapasya o del Yoga.
43. Brahmacharya significa, literalmente, Achara o conducta que lleva a la experiencia de Brahman o el propio Ser inmortal. Su significado técnico es el autocontrol, particularmente maestría o perfecto control sobre el órgano sexual o ausencia de lujuria en pensamiento, palabra y acto.
44. Las Vasanas sexuales son más poderosas que todas las otras Vasanas. Por lo tanto, primero tendrás que dirigir todos tus esfuerzos hacia el control de las Vasanas sexuales y el órgano reproductivo.
45. Los hombres son influenciados por la lujuria. Pierden su sentido de la rectitud, de tiempo y lugar. No disciernen entre lo correcto y lo incorrecto. Pierden toda vergüenza.
46. Una mirada lujuriosa es en sí misma una ruptura del Brahmacharya. Hay descarga interna. El Virya se va del sistema.
47. La abstinencia o continencia es la piedra angular en la que se apoya el pedestal de Moksha. Si la base no es muy sólida, la superestructura caerá cuando haya una fuerte lluvia. Así también caerás si no estás establecido en Brahmacharya, si tu mente se agita con pensamientos sexuales. Así no puedes alcanzar la cima de la escalera del Yoga, el supremo Nirvikalpa Samadhi.
48. Se puede reconocer a un hombre que tiene una conducta lujuriosa por sus posturas, su mirada, su comida, su trabajo, su estado mental, etc.
49. En este mundo, existen tres males nacidos de la pasión. Mentir es el primero. Los otros dos, que son más atroces, son las relaciones con la esposa de otro hombre y la crueldad en ausencia de enemistad.
50. Astucia, engaño, orgullo, malos deseos, codicia, insatisfacción, lascivia y frivolidad, esas y otras características se encuentran en abundancia en aquél que es lujurioso.
51. El comienzo de la santidad consiste en matar al egoísmo o Ahamkara, el fin de la santidad es la vida eterna. La llave de la santidad es Brahmacharya. La

luz de la santidad es el amor universal. El atuendo de la santidad es la virtud. La marca de la santidad es la visión ecuánime. El Kasoti o piedra de toque de la santidad es la humildad. El camino hacia la santidad es la meditación metódica. La base de la santidad es Yama y Niyama.

52. ¿De qué sirve el conocimiento de las universidades y los títulos, de qué sirve la vida, de qué sirve el Japa, la meditación o la investigación en “¿Quién soy?” si eres esclavo de la lujuria o las mujeres? Antes de emprender una meditación rigurosa, controla este Indriya malicioso mediante un Tapas estricto. Al menos, vuélvete primero un estricto Brahmachari físico. Luego esfuérzate por tener Brahmacharya mental.
53. Tus acciones deben sostener tu carácter. Tus ideales deben llevarte hacia el Supremo. No arriesgues tu estómago por medio plato de arroz, ni tu independencia por la vida sexual.
54. Los hombres de familia que recorren el sendero de la Verdad y hacen Sadhana espiritual deberían observar perfecto celibato. Un contacto sexual revive todas las malas ideas.
55. Si quieres practicar Brahmacharya, piensa y siente que tu esposa es tu hermana. Destruye la idea de esposo y esposa, y desarrolla la idea de hermano y hermana. Ambos desarrollarán un amor puro y sólido, porque se eliminará la impureza de la lujuria. Háblale siempre de temas espirituales. Nárrale historias del Mahabharata y el Bhagavat. Siéntate con ella los días feriados y lee algunos libros religiosos. Gradualmente, su mente cambiará. Se interesará en la espiritualidad y se deleitará con ella. Pon esto en práctica si quieres liberarte de los sufrimientos del Samsara y gozar de la beatitud eterna del Alma.
56. Los padres no deberían forzar a los hijos para que se casen. No deberían erradicar sus Samskaras espirituales.
57. Brahmacharya no significa aislarse de la tentación mundana sino sublimar y espiritualizar la energía sexual, y ofrecerla como una dedicación pura y humilde al servicio de Dios y el hombre teniendo presente el ideal de Hanuman y de Bhishma.
58. La mirada lujuriosa, el pensamiento lujurioso y los sueños eróticos son todos fracasos y rupturas en Brahmacharya. Sé casto en tu mirada. Abandona Drishti-dosha (mirada lujuriosa). Ve a una madre en todas las mujeres. Cultiva pensamientos sublimes y divinos. Haz Japa y meditación regularmente. Te establecerás en Brahmacharya.
59. Aquellos que practiquen Brahmacharya deberían controlar el impulso de la mirada sexual o Skoptophilia. Esta clase de impulso es una gran amenaza, ya que estimula la curiosidad y el deseo sexual. No hay nada malo en mirar un

- objeto hermoso. Tendrás que desarrollar un Bhava divino. Tendrás que sentir que todo es una manifestación de Dios. Si hay impureza detrás de la mirada, eso equivale a adulterio. Purifica tus pensamientos y sentimientos. La pureza es Brahman. Eres puro en esencia. Eres una encarnación de la pureza. ¡Oh, Ram! Repite mentalmente la fórmula; “Shuddho’ham, Shuddho’ham – Yo soy pureza, yo soy pureza” y obtén el estado prístino de pureza inmaculada.
60. Haz entender a la mente, mediante el martilleo repetido y Vichara, que todos los placeres sexuales son falsos, totalmente inútiles y extremadamente dañinos. Ten en claro cuán ilusorios y llenos de dolor son. No debes escuchar, en modo alguno, la incitación de la mente impura. Pon ante la mente la gloria y la ventaja de una vida en el Atman Omnisciente, eterna y absolutamente feliz.
61. La lujuria le da un golpe mortal a la Sadhana espiritual. Mata esa lujuria mediante diversos métodos. No pienses en las mujeres. No mires figuras que creen la sensación de pasión en la mente. Evita ir al cine. No te mezcles con toda clase de gente, no te mezcles con aquellos a los que les gusta hablar de mujeres, de su carácter, amor, naturaleza, etc. Piensa en el Señor cuando la idea de sexo venga a tu mente. Ruégale fervientemente.

### **8. Consecuencias desastrosas de la ira**

62. Un terrible arranque de cólera destruye el sistema nervioso físico y produce una impresión profunda y duradera en el cuerpo astral interior. Se dispararán oscuras flechas desde el cuerpo astral. Puede que mueran los gérmenes que causaron una epidemia, pero la onda de la gripe continúa en varios lugares por largo tiempo. Así también, aunque el efecto del ataque de ira en la mente pueda calmarse en corto tiempo, la vibración o la onda continúa existiendo por días y semanas en el cuerpo astral o Linga Sharira. Leves sentimientos desagradables en la mente durante cinco minutos pueden producir una profunda inflamación del cuerpo astral. Llevará varios meses curar la úlcera. ¿Entiendes ahora las consecuencias desastrosas de la ira? No te vuelvas víctima de la ira. Contrólala mediante Kshama, amor, compasión, simpatía, Vichara y consideración por otros.
63. Incluso un leve disgusto o fastidio afecta a la mente y al cuerpo astral. Los aspirantes no deberían permitir que estos malos Vrittis se manifiesten en el lago de la mente. Si eres descuidado y débil, esos Vrittis pueden explotar como grandes olas de ira, en cualquier momento. Hay que destruirlos ni bien nacen mediante el perdón, el amor y la simpatía por otros. No debe haber la menor perturbación en el lago de la mente. Debería estar perfectamente calmo y sereno. Sólo entonces, será posible la meditación.
64. El odio no tiene verdadera existencia, porque es un Vikara negativo de la mente. Sólo el amor existe. Amor es Dios. La falsedad no tiene verdadera

existencia porque es un Vikara negativo. La verdad siempre existe. La verdad es Dios.

65. Es muy difícil controlar la ira. La ira es una manifestación de Shakti. Primero trata de reducir su fuerza (Vega), su frecuencia y duración. Esfuérzate por atenuar o reducir esta formidable modificación mental o Vritti. No le permitas asumir la forma de una gran ola en la superficie de la mente consciente. Córtala de raíz cuando aún esté en la forma de irritabilidad en la mente subconsciente. Luego desvía la mente. Ten pensamientos divinos. Haz Japa vigoroso y Kirtan. Repite algunas plegarias o Shlokas del Bhagavad Gita, el Ramayana o los Upanishads. Desarrolla gradualmente las virtudes divinas positivas, opuestas a la ira, tales como paciencia, amor y perdón. La ira morirá sola, paulatinamente. Es muy difícil luchar con ella directamente. Es fácil controlar la ira cuando está en la forma de una débil irritabilidad.
66. En la gente de mente mundana y emocional, la manifestación de ira existe en un estado muy expandido (Udaara Avastha). Ellos son arrojados a un estado de furia explosiva, por nimiedades. No pueden controlar la ira en lo más mínimo. Sus cuerpos tiemblan cuando se enojan; sus ojos se enrojecen; muerden sus labios. Sus corazones arden intensamente. Ese estado continúa por horas. Llegan a matar a sus oponentes. No saben lo que hacen.
67. Si la emoción de amor prevalece en la mente, no puedes tener, al mismo tiempo, la emoción de ira y viceversa. Los efectos de las emociones buenas o Sáttvicas persisten por más tiempo que los efectos de las emociones malas.
68. Si la mente de un hombre está llena de odio, no ve el verdadero mérito de los demás. Exagerará su falta aunque sea pequeña. Ira, malicia, hipocresía, rivalidad, envidia, mezquindad y otros estados semejantes se manifiestan en aquél que tiene odio en su mente.
69. No causes dolor o sufrimiento a ningún ser vivo debido a la codicia, el egoísmo, la irritabilidad y el fastidio. Abandona la ira y el rencor. Abandona el espíritu de lucha y los debates acalorados. No discutas. Si riñes con alguien o si tienes una discusión acalorada con alguien, no podrás meditar por 3 ó 4 días. Tu equilibrio mental estará alterado. Desperdiciarás mucha energía en canales inútiles. La sangre se calentará. Los nervios se destrozarán. Debes tratar lo mejor que puedas de mantener a tu mente siempre calmada. La meditación puede continuar sólo con una mente serena. La calma mental es un valioso bien espiritual para ti.
70. Benditas son las personas alegres que pueden tener control sobre la ira a fuerza de voluntad y por medio de un intelecto puro y fuerte, como se apaga el fuego con agua. ¿Qué maldad no haría alguien bajo el efecto de la ira? Una persona enojada puede incluso matar a personas venerables e insultar a los hombres piadosos con expresiones groseras. Un hombre enojado no puede decidir lo que debe decir y lo que no. No hay pecado que él no pueda

cometer. Verdadero hombre es aquél que puede despojarse de la ira como la serpiente se despoja de su piel.

71. Mantente sereno y tranquilo bajo toda circunstancia. Cultiva esa virtud, Shama, una y otra vez, mediante un esfuerzo constante y vigoroso. La serenidad es como una roca. Las olas de la irritación pueden estrellarse contra ella pero no pueden afectarla. Medita diariamente en el Atman siempre serena o en el Eterno inmutable. Obtendrás esta virtud sublime, progresivamente. La luz divina desciende sólo en una mente calma. Sólo un aspirante con mente serena puede entrar en meditación profunda y Nirvikalpa Samadhi. Sólo él puede practicar Nishkamy Karma Yoga. Es fácil devolver mal por mal y bien por bien, pero es difícil y sublime devolver bien por mal. El sendero descendente hacia el mal es muy fácil, pero el sendero ascendente hacia el bien es muy difícil, espinoso y escarpado. Aquellos que están dotados con fortaleza y sabiduría para devolver bien por mal son en verdad personas benditas. Son verdaderos dioses sobre la tierra.

## **9. Control de la ira**

72. Refúgiate en el Nombre del Señor. Haz Japa diariamente. Canta Su Nombre. La práctica de Pranayama también te ayudará a controlar la ira. Estate alerta. Permanece como un Sakshi. No te identifiques con el Vritti de la ira.
73. Cuando trates de controlar la ira, cuando alguien te hiera, no sólo debes controlar la gran ola de la ira sino tratar de erradicar el fuego interno, el cual perdura aún si no pronuncias ninguna palabra dura ni expresas externamente ningún signo de ira.
74. Primero controla la gran ola de la ira. Si no eres capaz de controlarla, acorta su duración. Controlar la gran ola de la ira te dará fortaleza para controlar la irritabilidad o el mal genio. La irritabilidad es una ola menor solamente. Ruega y observa. Desarrolla paciencia y perdón. Esta pequeña ola también desaparecerá. Gozarás de paz suprema.
75. Gradualmente, el fuego causado por la ira se apagará. La fuerza nacida de la ira (Vega) perderá su intensidad paulatinamente. Los ataques no durarán mucho. La fuerza espiritual nacida de los Nirodha Samskaras (potencias Sáttvicas controladoras) vendrán en tu ayuda. La mente se volverá cada vez más serena.
76. Sólo se puede quemar totalmente la ira mediante el Nirvikalpa Samadhi o el Conocimiento del Ser. Si reduces este Vritti malo mediante la práctica constante de Japa y meditación, indagación, etc., si mitigas su fuerza, no hará ningún estrago. Será como una cobra a la que se le extrajeron los colmillos venenosos. Puede que algunas veces levante su cabeza y silbe, pero podrás controlarla fácilmente.

77. El efecto del odio es la repulsión. El efecto de Raga es la atracción. Si estás apegado a cierta persona, te sientes inclinado a atenderla y servirla; si no te gusta u odias a alguien, no te sientes inclinado a esperarlo y servirlo. Atracción y repulsión son Vrittis de la mente. Trasciéndelos y descansa pacíficamente en tu Atman, donde no hay atracción ni repulsión.
78. En este mundo, no hay nada realmente bueno ni malo. Sólo el pensamiento o la imaginación lo hacen así. Todo el fenómeno y la diversidad, todas esas contradicciones aparentes y esa interacción del bien y del mal son los trabajos de la misteriosa Maya. En cuanto traspasas ese difícil velo, todos los problemas espinosos se solucionan para ti. Para un sabio realizado, no hay nada malo. El Samsara desaparece para él. Él se vuelve uno con Brahman, el Infinito.
79. Si tienes aversión por alguien, esta aversión echa profundas raíces en tu mente subconsciente y crece, gradualmente, convirtiéndose en un gran árbol. Por ende, tu deber yace en amar a todos y no odiar a nadie.
80. Controla los sentidos. Aniquila Raga-Dvesha (atracción y repulsión). Extiende tu compasión hacia todas las criaturas. Pronto lograrás Inmortalidad.
81. Si realmente quieres erradicar el odio y desarrollar Prema o amor puro, tendrás que servir a ese hombre a quien estás planeando destruir. Cuando escuches que tu peor enemigo está enfermo, tendrás que correr inmediatamente a su casa y masajear sus piernas con total Prema. Tendrás que atenderlo día y noche, al igual que atiendes a tu esposa, hijo o madre cuando ellos están enfermos. Sin duda, esta es una Sadhana dura y difícil, pero los beneficios son maravillosos. Te convertirás en un centro de poder y energía.
82. Es fácil hacer amistad, pero es difícil mantenerla debido a la debilidad de la mente. Un motivo insignificante puede generar una ruptura. Debes ser muy cuidadoso.
83. Si tu amistad con otra persona termina por alguna desavenencia, pelea o malentendido, no deberías nunca, *nunca*, hacer público o hacer circular las malas cualidades o malas acciones de tu amigo al que has amado por largo tiempo. Si lo haces, esto te perjudicará a ti y a tu amigo. Deja la cuestión de inmediato. Olvida todo acerca del triste incidente. Habla siempre bien de todos. Habla bien incluso de aquél que te ha perjudicado seriamente. Así ayudarás a ese hombre. Eso es nobleza. Esta es la naturaleza de un Mahatma. Aún si eres un hombre mundano, debes convertirte en un Mahatma en esta misma vida, en corto tiempo.

## **10. El egoísmo retrasa el progreso**

84. El egoísmo es la fuente de todos los vicios. Nace de la ignorancia. Un hombre egoísta es codicioso y deshonesto. Está muy lejos de Dios. Hace cualquier cosa para lograr lo que quiere. Perjudica a otros, roba sus propiedades y lleva a cabo muchas acciones malas para satisfacer su egoísmo. No tiene escrúpulos ni carácter. La paz mental le es desconocida. Está siempre planeando y conspirando para adquirir riqueza, poder, nombre y fama. Siempre se separa de los demás. Está muy apegado a su esposa, sus hijos y su propiedad. El apego y el sentido de separación están presentes en él en un grado máximo. El egoísmo es un gran impedimento para el Yoga. Destruye el egoísmo mediante el servicio desinteresado, la caridad y la Satsanga.
85. El hombre vive en vano si es egoísta y avaro. El hombre vive en vano si no tiene un corazón generoso, si no tiene compasión y simpatía, si no lleva una vida de virtud, Tapas y meditación, y si no ayuda y sirve a instituciones religiosas y maestros religiosos con cortesía y devoción uniforme e inocente.
86. El egoísmo retrasa el progreso espiritual. Si alguien puede destruir su egoísmo, la mitad de su Sadhana espiritual está hecha. El Samadhi o la meditación no son posibles sin erradicar esta cualidad negativa indeseable. Al comienzo, los aspirantes deberían dirigir toda su atención hacia la erradicación de esta enfermedad horrible mediante el servicio desinteresado.
87. Un hombre egoísta es deshonesto. El apego y el sentido de individualidad están presentes en él de modo notable. No puede desarrollar las cualidades que Yoga necesita. Sólo el deseo de convertirse en Yogui y de aprender Yoga puede llevar a que el hombre se libere del egoísmo, a que sea recto y tenga disposición religiosa. El egoísmo constriñe el corazón y fuerza al hombre a perjudicar a otros y a apoderarse de la propiedad de otros mediante medios sucios. El egoísmo es el que incita al hombre a cometer malos actos.
88. Si estás apegado a tu esposa y tus hijos, no puedes desarrollar amor universal. No puedes mirar a toda la humanidad como si fueran familiares y allegados. No puedes cultivar hermandad universal. No puedes extender a los hijos de otro el mismo amor que tienes por tus hijos. No puedes considerar a todos los niños como tus hijos. Tendrás un corazón constreñido y estrecho. Tu amor estará confinado sólo a unas pocas personas. Mediante el egoísmo, has creado una pared limitante alrededor de los miembros de tu familia solamente. Siempre piensas: “Que los miembros de mi familia prosperen debidamente. Que sólo nosotros seamos felices. ¿Por qué debería preocuparme por el bienestar de otros?”
89. Mientras que el hombre que ha desarrollado amor universal considera a todos de la misma manera. Ama y abraza a todos. Todos los niños son suyos. Todos los hombres son sus hermanos. Todas las mujeres son sus hermanas. El mundo entero es su familia. El mundo entero es su hogar. Él simpatiza con todos. Sirve a todos. Comparte lo que tiene con todos. Se preocupa por el



bien de todos. Sacrifica sus intereses por el interés de otros. Vive y muere por otros. ¡Qué personalidad magnánima! ¡Qué gran corazón tiene! Él es en verdad Dios en la tierra.

90. Bendito es aquél que supera todo egoísmo, toda deshonestidad y mezquindad. Bendito es aquél que ha logrado la paz suprema del Eterno. Bendito es aquél que encontró la Verdad.
91. Erradica la codicia y todo deseo egoísta. No tengas demasiada intimidad con nadie, pero que tampoco te falten amigos. Demasiado de algo es malo. Por lo tanto, sigue siempre el sendero medio.
92. Harishchandra, Rantideva, Unchavritti, Shibi, Bali, el cazador, la paloma y muchos más han logrado fama eterna por su generosidad y su gran corazón. Obtén inspiración de ellos. Recuerda sus nombres y la vida inmaculada que llevaron. Tu mente se elevará a los reinos más altos de esplendor y gloria.

### **11. Destruye los celos y el prejuicio**

93. El hedor de los celos o del egoísmo es más abominable que el de una cuneta o de un forúnculo o absceso supurante. Se puede limpiar un forúnculo con pus pestilente en corto tiempo, usando un antiséptico potente o un desinfectante poderoso, pero es muy difícil eliminar el hedor de los celos de la mente. Se necesita de Japa constante, meditación ininterrumpida y servicio desinteresado incansable para eliminar esta peste detestable de los celos y el egoísmo.
94. Parientes cercanos, compañeros de oficina y aquellos que han sido criados juntos son más propensos a tener celos hacia sus iguales cuando éstos están en mejor posición en la vida. Esto se ve en la vida diaria. Los hermanos discuten y van a la corte. Empleados de una oficina calumnian y cuentan chismes en contra de sus colegas. Esto consume al hombre como fuego vivo. No puede tener paz mental. Oh, hombre celoso, lamentable es tu suerte. Destruye este mal rasgo cultivando nobleza, generosidad y grandeza de corazón. ¿Cuánto tiempo quieres permanecer en esta condición desgraciada? ¿No te avergüenzas de tu mezquindad? Ten la compañía del hombre noble. Asíciate con Mahatmas y elimina este vicio innoble.
95. A un hombre blanco no le gusta el negro y viceversa. A un Samajista no le gusta el Sanatanista y viceversa. A un indio del Sur no le gusta el indio del Norte y viceversa. A un Shaiva no le gusta el Vaishnava y viceversa. A un protestante no le gusta el católico y viceversa. Hay una tendencia inherente en el hombre a elogiar su lugar de nacimiento, su país, su familia, su clan o secta, su forma de adoración, su religión y su lenguaje, y criticar los de otros. Esta es mezquindad nacida de la ignorancia. Cuando el corazón del hombre se expande mediante la cultura espiritual, cuando obtiene Conocimiento del Ser, estas malas Vasanas mueren. ¡Nota el estado degradado y deplorable en

que está el hombre debido a la influencia de las Vasanas! A pesar de ello, no trata de destruirlas. Se adhiere a esas Vasanas como una sanguijuela y siempre cree estar en el sendero correcto debido a la ilusión creada por ellas. Aunque está en el cuerpo de un ser humano, actúa como un ser horizontal.

96. El hombre encuentra difícil ajustarse a los modos y hábitos de otros. Su mente está llena de prejuicio de casta, credo y color. Es totalmente intolerante. Cree que sólo su visión, su opinión y su forma de vida son las correctas y que la visión de los demás es incorrecta. La naturaleza de encontrar faltas en otros está arraigada en él. Inmediatamente salta para encontrar faltas en los demás. Tiene ojos mórbidos. No puede ver lo bueno en otros. Puede fanfarronear acerca de sus propias habilidades y acciones. Esa es la razón por la cual pelea con todos y no puede mantener una amistad por largo tiempo. Los aspirantes no hacen ningún progreso en el sendero de la espiritualidad, porque ellos también tienen estos defectos en gran escala. Deben erradicarlos completamente desarrollando tolerancia, amor puro y otras cualidades Sáttvicas.
97. Los celos son como fuego. Consumen la bondad como el fuego el combustible. Por lo tanto, abandona los celos totalmente y desarrolla magnanimidad y grandeza de corazón. Abraza a todos. Ama a todos. Pronto entrarás al reino de Dios.
98. Todavía están acechando en tu mente los Samskaras de la vanidad, la astucia, la deshonestidad, la arrogancia, los celos, la mezquindad, la naturaleza discutidora, la presunción, el fanfarroneo, la autoestima o el pensar demasiado en ti mismo, la crítica y el menosprecio por los demás. No puedes brillar a menos que elimines estos vicios completamente. El éxito en la meditación no es posible sin erradicar estas cualidades negativas indeseables propias de la naturaleza inferior.

## **12. Disciplina de la lengua**

99. Ten un corazón limpio, dulzura en el hablar, veracidad en la palabra. Sé cortés. No destruyas tu alma con la ira y la venganza. Vive en armonía con los demás. Pronto lograrás beatitud eterna e Inmortalidad.
100. Observa Mauna (voto de silencio). Disciplina la lengua apropiadamente. Piensa tres veces antes de hablar, antes de dejar caer una palabra. Conoce el poder de cada palabra que pronuncies y los efectos que tendrá en la mente de los demás. No des rienda suelta a la lengua. No seas charlatán. Di pocas palabras. Di palabras dulces y amorosas. Una vez dicha una palabra, no se la puede traer de vuelta al igual que un disparo al blanco. Sé cuidadoso en tu palabra. La palabra hiere al hombre más que la acción. Una palabra dura hace sangrar el corazón y no el cuerpo. La herida del cuerpo sana rápidamente, pero la herida del corazón causada por una palabra ofensiva no se cura nunca. Los sufrimientos del cuerpo son transitorios y fácilmente olvidados,

no así los sufrimientos del corazón. Sé medido en tu palabra. Mediante la práctica prolongada, haz de esto un hábito. Luego podrás hablar cautelosamente sin pensarlo.

101. Habla amablemente. Sé dulce en tu lenguaje. No te vanaglories. No ofendas a nadie. No seas descortés. Abandona las calumnias, ya que son más lamentables que el adulterio. No te burles de otros. No te rías en ocasiones inapropiadas. No trates al pobre con desprecio. Cuidado con que no te vuelvas pobre un día. No te vengues. Sé agradecido.
102. Las palabras amables valen mucho y cuestan poco. Por lo tanto, di siempre palabras amables.
103. Subyuga los sentidos. Controla los deseos. Practica veracidad y austeridad. Practica meditación abstracta. Conoce al Ser (Atman) y vuélvete Inmortal.

### **13. Humildad – El sendero de la Inmortalidad**

104. La humildad es el sendero de la Inmortalidad. La vanidad es el sendero de nacimiento y muerte. La vida simple es el gran camino hacia el reino de la Beatitud Eterna. El lujo es el gran camino hacia la rueda de nacimiento y muerte.
105. La humildad es una bomba única de potencia infinita que puede destruir la ciudadela invencible del ego. El egoísmo es más duro que el granito o el acero. Mil bombas pueden destruir una gran ciudad o un país, pero sólo la bomba de la humildad, más poderosa que la suma de todas las bombas de este mundo juntas, puede aniquilar al egoísmo. Aquél que está dotado de humildad puede conquistar los tres mundos. Puede ganar el corazón de todos.
106. Sé humilde ante tus maestros. Simpatiza con todas las criaturas. No hagas distinción entre un Shastra y otro. Adhiérete estrictamente al mandamiento de los Shastras. Vuélvete valiente. Aplasta ese ego. Pulveriza tu naturaleza inferior. Pronto lograrás felicidad duradera.
107. La mera humildad externa no sirve de nada. Es hipocresía. Un hombre puede postrarse ante ti media docena de veces y aún así hablar mal de ti y difamarte a tus espaldas. Lo que se requiere es verdadera humildad, donde no haya demostración externa. La verdadera humildad es el resultado de un crecimiento espiritual sustancial.
108. Por orden de Kamsa, Akrura fue a Gokula a buscar a Shri Krishna y Balarama para el sacrificio del arco. Tan pronto como Shri Krishna vio a Akrura, lavó sus pies y masajeó sus piernas fatigadas por el viaje. El Señor Krishna acarreó leña para su Guru Sandipani. El Señor Krishna tocó, con Sus propias manos, los pies del Brahmana que trajo el mensaje de Rukmini. Shri

Krishna, el poderoso Regente de los tres mundos, realizó todos esos actos considerados servicios menores para los ojos de los hombres de mente mundana. Recuerda estas acciones de Shri Krishna. Vuélvete humilde. Sirve como Él, incansablemente. Considera todo acto como una ofrenda al Señor. Sólo entonces, tendrás pureza de corazón, devoción por el Señor y, eventualmente, la experiencia Advaita de que el Ser es Uno.

#### **14. Sé autocontrolado**

109. El fin último de la disciplina moral es el autocontrol. Toda tu naturaleza debe estar disciplinada. Cada órgano o elemento requiere su disciplina específica.
110. Aprende la ciencia del autocontrol. Ten una mente firme mediante la práctica constante de la meditación. Fija tu mente en Dios. Tendrás una vida divina. La luz brillará. Se manifestarán todas las cualidades divinas en ti. Desaparecerán todas tus tendencias negativas. Todas las fuerzas conflictivas se reconciliarán. Gozarás de perfecta armonía, felicidad imperturbable y paz profunda y permanente.
111. Sé autocontrolado. Sé justo. Conoce lo que es correcto. Cumple tu promesa. Sé noble e imparcial. Sé profundo como el océano y firme como el Himalaya.
112. Cumple con tu deber hacia tu padre, tu madre, tu esposa, tu hijo, tus parientes, tus amigos, tus maestros religiosos, la sociedad y el país. No te preocupes por cuidados mundanos, problemas o ansiedad, ni por penas o desgracias. Esfuérate por permanecer en calma y autocontrolado en medio de las vicisitudes de la vida. Disciplina la mente. Ten una mente equilibrada. Tendrás que luchar duro para lograr este estado mental.
113. La vida es un gran peregrinaje. No te desvíes. Avanza hacia la meta, la Experiencia de Dios. El templo de Dios está en el interior. Despierta. Levántate. Purifícate. Medita. Las nubes oscuras te guiarán hacia la Luz Divina.
114. Autocontrol, dominio de uno mismo y abnegación son necesarios para la Experiencia de la beatitud eterna del Ser Supremo. Por ende, desarrolla estas virtudes al grado máximo.

#### **15. Cómo purificar el corazón y la mente**

115. Un corazón puro es el comienzo de la divinidad. La pureza es el pasaporte hacia Dios. Es la antecámara de la presencia del Señor. Es la llave con la que se abren las puertas de la intuición que llevan hacia la morada de paz suprema. Por lo tanto, obtén pureza a toda costa.

116. Aprende a limpiar tu mente con el agua de la pureza – el celibato – y con el jabón del amor divino. ¿Cómo puedes esperar volverte puro internamente con solo lavar tu cuerpo con agua y jabón? La pureza interna es más importante que la externa.
117. Purifica tu mente. Lograrás éxito en la meditación sólo cuando la mente esté pura y libre de todo pensamiento extraño. Calma la mente. Silencia los pensamientos persistentes y las emociones impetuosas. Sumérgete en lo más profundo de tu corazón y goza del silencio supremo del Alma. Descansa en silencio. Conoce al Ser y sé libre.
118. La pureza es el pasaporte a la tierra extranjera de la beatitud eterna. Si tienes este pasaporte, puedes zarpar a la tierra lejana donde reinan la paz duradera, la felicidad pura y la alegría eterna.
119. Primero tienes que obtener pureza. Cuando logras eso, la mitad de tu Sadhana está hecha. Debes controlar la ira. Debes eliminar incluso la irritabilidad. Debes evitar las ocho rupturas en Brahmacharya\*. Aún durante las horas de trabajo, deberías mantener el Bhavana o sentimiento de que todas las formas son manifestaciones del Señor. La regularidad en la meditación es esencial.
- (\*Nota: Hay ocho clases de rupturas posibles en el celibato: 1) Darshan – mirar a una mujer con corazón lujurioso. 2) Sparshan – deseo de tocarla o estar cerca de ella. 3) Keli – jugar, bromear o conversar con ella. 4) Kirtan – elogiar ante tus amigos sus cualidades, belleza, etc. 5) Guhya Bhashan – hablar con ella privadamente. 6) Sankalpa – pensar en una mujer o recordarla. 7) Adhyavasayam – fuerte determinación de tener un contacto carnal. 8) Kriyanivritti – verdadero disfrute sexual.)*
120. Aunque alguien sea versado en los Vedas o el conocimiento de las escrituras, si no tiene pureza de corazón no puede comprender al Uno, el Alma Suprema que mora en las cavernas del corazón en todos los seres, que es el sostén del mundo, que es omnipresente y que tiene luz propia.
121. Controla las emociones y los caprichos. Lima los bordes de todos los ángulos. Vuélvete más sobrio. Abandona las ideas fantasiosas. Desarrolla fe intensa. Tu fe es inestable ahora. Abandona la curiosidad. Que haya verdadero despertar espiritual y sed de Dios. Abandona todas las ideas pueriles e infantiles.
122. Adora a Dios con las flores de la pureza, el autocontrol, la humildad, la sabiduría y la devoción.
123. El logro de Chitta-Shuddhi – pureza del corazón – y otras cualidades virtuosas constituyen el A.B.C. de la Sadhana del Yoga.

124. No confundas las instigaciones de la mente inferior con la voz del alma. La mente superior que tiende siempre hacia la virtud es mente SÁttvica o Shuddha Manas. Esta mente superior eleva al hombre. Lo guía. Actúa como un verdadero preceptor. Deberías tratar de escuchar la voz de la mente SÁttvica. Si llevas a cabo una acción errónea, la mente SÁttvica te remorderá. Este es el signo para saber que una acción es mala. Si hay gozo y elevación de la mente, la acción es buena. Esa mente que tiende hacia el lujo y el mal es la mente inferior o mente Rajásica-Tamásica. La mente es la causa de la propia caída. Aniquila Rajas y Tamas, e incrementa Sattva. Estarás completamente seguro.

### **16. El contentamiento es la verdadera riqueza**

125. El contentamiento es la verdadera riqueza. El contentamiento es riqueza natural, porque da paz a la mente. El contentamiento es el centinela del reino de Moksha. Si tienes su compañía, si haces amistad con él, te presentará a sus amigos, los otros tres centinelas – Satsanga, Atma-Vichara y Shanti. Entonces, podrás entrar muy fácilmente al ilimitable reino de Moksha.

126. Si ganas cien rupias mensuales, no te compares con el que gana quinientas rupias mensuales. Si te comparas, no estarás contento. Esto distraerá la paz de tu mente. Compárate con el hombre que sólo gana 25 rupias por mes. Agradécele a Dios por haberte dado este estado actual. Sólo el contentamiento puede calmar a tu mente inquieta. No hay riqueza más grande que el contentamiento. Las ambiciones mundanas son inútiles. Aspira alto. Aspira al logro de Brahman. Esto aniquilará todos los vanos deseos mundanos. Esas ambiciones mundanas te llevarán al dolor, la pena y la desilusión.

127. Aquél que es humilde, sereno, de mente silenciosa y conducta controlada, y que está contento en su corazón, encuentra el universo entero lleno de gozo y felicidad.

128. La paz es un atributo divino. Es una cualidad del Alma. No puede permanecer en personas codiciosas. La paz llena el corazón puro. Abandona al lujurioso. Huye del egoísta. Es el ornamento del Paramahansa.

129. Primero, cultiva paz en el jardín de tu corazón eliminando las malas hierbas – odio, codicia, egoísmo, celos. Sólo entonces, podrás manifestarla externamente. Sólo entonces, aquellos que entren en contacto contigo se beneficiarán con tus vibraciones de paz y armonía.

130. Inhibe todas las emociones y los impulsos. Dirige tus energías por el canal apropiado hacia tu ideal elegido. Desarrolla poder de autocontrol. Mantén los instrumentos en armonía. Controla tus pensamientos. Cultiva serenidad mental. Reserva tu energía. Educa tu voluntad. Coordina tus tendencias

innatas. Gozarás de una inmensa paz mental. Poseerás fortaleza espiritual interior. Tendrás un rápido progreso espiritual.

### **17. Enemigos directos de la paz**

131. El mal pensamiento es el ladrón más peligroso. El buen pensamiento es como el néctar. La virtud es el tesoro más precioso. Cultiva buenos pensamientos mediante el estudio de las escrituras, Satsanga, Japa y meditación.
132. Destruye los malos pensamientos, los deseos erróneos y las miradas impuras teniendo pensamientos divinos y cultivando pureza. Dios observa todos tus pensamientos y acciones. Él te demanda perfecta pureza de corazón.
133. El primer requisito para la meditación exitosa es la conquista de la ira y la lujuria.
134. Puede que en algunos, la lujuria sea más poderosa que la ira, mientras que en otros, puede que la ira sea más poderosa que la lujuria. Deberías tratar de aniquilar estas dos malas cualidades, los enemigos directos de la paz.
135. La agitación o excitación de la mente que arde debido a la lujuria, la ira y el odio, y la inquietud de la codicia, la preocupación y el temor perturban la paz mental. Japa, meditación, plegaria, indagación, Satsanga, desarrollo de virtudes tales como Brahmacharya, paciencia, perdón, amor cósmico, contentamiento y coraje eliminarán estos enemigos de la paz.

### **18. Sé siempre optimista**

136. La esperanza es la fuente de la buena fortuna. En verdad, la esperanza es causa de la mayor felicidad. La esperanza te impulsa siempre en toda búsqueda. Por lo tanto, sé optimista y haz vigorosos intentos. Obtendrás un éxito optimista.
137. La confianza es la compañera del éxito. Por lo tanto, desarrolla confianza en tu propio Ser.
138. La esperanza es poderosa en verdad. No hay poder más grande que el de la esperanza. Para alguien que posee esperanza, no hay nada imposible. Descansa sólo en la esperanza, lograrás un éxito optimista en todos tus emprendimientos y en meditación, y lograrás la Experiencia del Ser. Por lo tanto, sé siempre optimista. No desesperes. ¡Nunca desesperes amigo!

### **19. Desarrolla amor universal**

139. Ama a tus padres tanto como amas a Dios. Si cultivas amor por todos, puedes tener amor desinteresado por la humanidad. El amor por la humanidad comienza en casa. Primero ama a tus padres, tus hermanos y hermanas, tus parientes, tus vecinos, tus compañeros de escuela, tu comunidad, tu país y tu tierra, y luego ama al mundo entero. Así, gradualmente, se desarrolla la semilla del amor sembrada en la mente joven del niño y se convierte en amor universal.
140. Conquista el corazón de los hombres por medio del amor puro. Adhiérete a la verdad y avanza victorioso en el campo del Yoga. Aniquila el egoísmo y entra al dominio infinito de la Paz Suprema. Destruye la ignorancia y obtén conocimiento del Ser. Aplasta las Vasanas y entra al reino ilimitado de la Felicidad Eterna.
141. El amor es armonía. Prolonga la vida. El temor, los celos, la envidia y la discordia acortan la vida. El amor alivia el peso de la vida y hace que el sacrificio propio sea un placer. El amor es la gran panacea para todos los males de los que esta carne es heredera.
142. Aparte del conocimiento de las escrituras y la erudición, uno debería desarrollar un corazón tierno. Penitencia desprovista de compasión, caridad desprovista de fe, Sadhana espiritual desprovista de pureza, un corazón desprovisto de solidaridad y una vida sin plegaria, son todos tan inútiles como las aguas del desierto arenoso. Amor, compasión o misericordia, pureza, verdad y no violencia son los escalones hacia el éxito en el sendero de la Experiencia de Dios. Satsanga, contentamiento, desapego y paciencia son los diferentes pasos que llevan a las puertas del reino de Dios.
143. La bondad pasiva sola no es suficiente. Es necesario tener una bondad activa o positiva para avanzar espiritualmente. El aspirante debería estar siempre activo. No causar daño a otros es bondad pasiva o negativa.
144. Si posees humildad, obediencia y un hablar dulce, puedes entrar en el corazón de cualquiera, puedes influenciar a cualquiera.
145. Cumple con tus deberes apropiadamente. Sé firme en tus votos y veraz en tu palabra. Posee buen carácter. Sé amable con todos. Conquista la ira. Vuélvete dueño de ti mismo. Libérate de la envidia. Pronto lograrás Experiencia de Dios.
146. Se puede alcanzar al Inmortal sólo realizando acciones bondadosas con continuidad. El odio, la ira y los celos se eliminan mediante el continuo servicio hecho con un corazón amoroso. El Señor Buda aún vive en nuestros corazones. ¿Por qué? Porque fue muy bueno, hizo un servicio inmenso y fue una encarnación de la compasión. Obtendrás mayor fortaleza, gozo y satisfacción actuando bien. Tu corazón estará en paz cuando estés a punto de enfrentar a la muerte. Todos te amarán. La práctica de la compasión, los



actos caritativos y el servicio amable purifican y ablandan el corazón, tornan el loto del corazón hacia arriba y preparan al aspirante para la recepción de la Luz Divina.

## **20. Consejo para los Sadhakas**

147. Si el hombre no tiene Manushyatva, si no posee compasión, amor, bondad, autocontrol, buena conducta, cortesía, amabilidad y demás, es sólo un bruto.
148. Un corazón bueno, comprensivo, puro, amoroso y compasivo es el jardín. Los Samskaras virtuosos son las semillas. Los pensamientos sublimes y divinos son las raíces. Las cualidades Sáttvicas son los brotes. Las palabras amables, amorosas y veraces son las hojas. Las acciones virtuosas son las flores. Moksha es el fruto. Por lo tanto, desarrolla compasión. Ten pensamientos sublimes. Di la verdad. Haz acciones virtuosas. Consume el fruto divino.
149. No luches contra los malos pensamientos, las malas cualidades, los defectos, las debilidades y los malos hábitos. Si lo haces, se volverán más y más fuertes, y será difícil para ti superarlos. Cultiva pensamientos sublimes y divinos. Desarrolla cualidades virtuosas. Construye buenos hábitos. Haz Japa. Medita regularmente. Trata de vivir en Dios. Todos los defectos, todos los malos pensamientos, todas las debilidades desaparecerán completamente.
150. Rectitud, franqueza, disposición amable, bondad, benevolencia, servicio y compasión te protegerán de las acciones de ciertas personas interesadas y de carácter indeseable. Cultiva gradualmente esas cualidades positivas, Sáttvicas, una a una. Puedes ganar el corazón de todos.
151. Ten la sabiduría de Vidura, las virtudes de Yudhishtira, la pureza de Bhishma, la generosidad de Karna, la valentía de Arjuna y la fuerza de Bhima. Lograrás grandeza e inmortalidad.
152. Para comenzar, bebe la Mezcla de Prema dos veces al día, a las 4 de la mañana y a las 8 de la noche. Mezcla una cucharadita de Shraddha con 3 cucharaditas de Prema y media cucharadita de Bhava. Agrega a esta mezcla, 2 cucharaditas de Hari Kirtan y una onza de Japa. Aumenta gradualmente las cantidades de la mezcla. Esto formará un fármaco o una panacea infalible para lograr Inmortalidad y destruir la enfermedad de nacimiento y muerte.
153. Come tres cosas. Viste tres cosas. Practica tres cosas – Ahimsa, Satyam y Brahmacharya. Recuerda tres cosas: La muerte, los sufrimientos del Samsara y Dios. Renuncia a tres cosas: El egoísmo, los deseos y el apego. Cultiva tres cosas: Humildad, valor y amor. Erradica tres cosas: Lujuria, ira y codicia.

154. La acción es la fuente de toda virtud, riqueza y deseo. Aquél que no tiene actividad, no tiene energía ni valor. El fin de la virtud y la riqueza\* es el logro de la liberación. Aquél que no practica la virtud comete pecado. Los frutos de los actos rectos y de la riqueza tienen lugar en este mundo o en el otro.
155. Supera la ira por medio del amor, la lujuria por medio de la pureza, la codicia por medio de la generosidad, el orgullo por medio de la humildad, el egoísmo por medio de la entrega de ti mismo al Señor. Te volverás Divino.
156. El empeño es el sendero hacia la bienaventuranza. El descuido es el camino real hacia el nacimiento y la muerte. Manifiesta más seriedad y entusiasmo en tu Sadhana. Pronto alcanzarás al Inmortal.
157. Siéntate menos, sirve más. Odia menos, ama más. Vístete menos, báñate más. Toma menos, da más. Habla menos, piensa más. Come menos, mastica más. Predica menos, practica más. Preocúpate menos, ríe más. Consiéntete menos, refrénate más. Descansa menos, trabaja más. Duerme menos, medita más. Gozarás de una salud maravillosa y de la paz interior del Alma.
158. No te vuelvas víctima de tus emociones. Gobiérnalas. Contrólalas. No permitas que ellas te dominen. El hombre que ha controlado sus emociones tiene una mente serena. Él es, en verdad, un hombre fuerte.
159. Abandona el odio, la lucha y la ambición de poder, posición y oro. Lleva puesta la corona de la humildad. Vuélvete puro y brillante. Desarrolla fe en Dios. Sé firme en la práctica de Japa y meditación. Obtén amor y luz.
160. Si haces un voto, tendrás que adherirte a él aún a costa de tu vida, aún si te cortan la garganta, si te queman vivo o si sufres cualquier tipo de persecución.
161. Si fracasas en mantener tus determinaciones, toma nuevas decisiones. Así como un niño cae muchas veces cuando trata de caminar sin la ayuda de la pared, o como cae muchas veces el que está aprendiendo a andar en bicicleta antes de poder mantenerse firme en el asiento, también el nuevo aspirante caerá varias veces en sus resoluciones. Deberá hacer repetidos intentos. Finalmente, saldrá victorioso.
162. Si dejas el servicio social simplemente porque algunas personas celosas trataron de calumniarte y perjudicarte, o porque tendrás que enfrentar diversas experiencias amargas, es una gran pérdida para ti. Tu crecimiento espiritual se retrasará terriblemente. Debes tener fortaleza y coraje moral para enfrentar la crítica pública, los comentarios desagradables y la persecución. Tu sufrimiento es nada en comparación con las persecuciones que sufrieron Shri Rama y los cinco Pandavas. Demuestra tu virilidad, tu valor moral y tu fortaleza espiritual. Ahora se pone a prueba la fortaleza interior que has

obtenido mediante la meditación. Si en verdad has practicado buena meditación, ahora debes tener abundante fortaleza para enfrentar estas dificultades con una sonrisa. Si no tienes fortaleza, eso demuestra que ha habido cierto error en la meditación. La verdadera meditación da inmensa fortaleza interior.

163. Sirve y ama. Da y renuncia. Tolera y soporta. Refrénate y controla. Olvida y perdona. Ajústate y adáptate. Persevera y avanza. Aspira y purifícate. Reflexiona y pregunta. Medita y experimenta. ¡Que obtengas Kaivalia!

## Veinte importantes instrucciones espirituales

1. **Brahma-muhurta:** Levántate diariamente a las 4 de la mañana. Este es el Brahmamuhurta, muy favorable para la meditación en Dios.
2. **Asana:** Siéntate en Padma, Siddha o Sukhasana, y practica Japa y meditación durante media hora. Incrementa ese período gradualmente hasta llegar a tres horas. Practica Shirshasana y Sarvangasana para mantener el Brahmacharya y la salud. Haz regularmente ejercicios físicos livianos como el de caminar. Haz veinte Pranayamas.
3. **Japa:** Diariamente, repite entre 108 y 21.600 veces algún Mantra como Om solo o Om Namó Narayanaya, Om Namah Shivaya, Om Namó Bhagavate Vasudevaya, Om Shri Sharavanabhavaya Namah, Sita Ram, Shri Ram, Hari Om o el Gayatri, según tu gusto e inclinación.
4. **Disciplina dietética:** Ten una alimentación Sáttvica, Shuddha Ahara. Deja los chilis, el tamarindo, el ajo, la cebolla, los alimentos ácidos, el aceite, la mostaza y el asafétida. Observa moderación en la dieta (Mitahara). No sobrecargues el estómago. Deja durante quince días o un año aquello que a la mente le guste más. Ten una alimentación simple. La leche y las frutas ayudan a la concentración. Toma la comida como medicina, para mantener la vida. Comer para el goce es una falta. Deja la sal y el azúcar por un mes. Debes ser capaz de vivir sólo de arroz, lentejas y pan, sin ningún chutney. No pidas sal extra para el Dhal o azúcar para el té, el café o la leche.
5. **Habitación para meditar:** Ten una habitación de meditación separada y bajo llave.
6. **Caridad:** Haz caridad regularmente, todos los meses o incluso diariamente según tus posibilidades, pueden ser seis paisas por rupia o un décimo de tu ingreso.
7. **Svadyaya:** Estudia sistemáticamente, durante media hora o una hora diaria, el Guita, el Ramayana, el Bhagavata, el Shri Vishnu Sahasranama, el Lalita

Sahasranama, el Aditya Hridaya, los Upanishads o el Yoga Vasishtha, la Biblia, el Zend Avesta, el Corán, los Tripitakas, el Granth Sahib y demás, y ten Shuddha Vichara.

8. **Brahmacharya:** Preserva la energía vital (Virya) muy pero muy cuidadosamente. Virya es Dios en movimiento o manifestación – Vibhuti, Virya es todo poder. Virya es toda riqueza. Virya es la esencia de la vida, el pensamiento y la inteligencia.

9. **Plegarias:** Aprende de memoria algunas plegarias en verso, Shlokas o Stotras, y repítelos tan pronto como te sientes en la Asana antes de comenzar con el Japa o la meditación. Esto elevará la mente rápidamente.

10. **Satsanga:** Ten Satsanga. Abandona por completo la mala compañía, el cigarrillo, la carne y el alcohol. No desarrolles ningún mal hábito.

11. **Ayuna en Ekadashi:** En Ekadashi, ayuna o consume sólo leche y frutas.

12. **Japa Mala:** Ten un Japa Mala (rosario) alrededor de tu cuello y en tu bolsillo, o debajo de la almohada por la noche.

13. **Mauna:** Practica Mauna (voto de silencio) durante un par de horas diarias.

14. **Di la verdad:** Di la verdad a toda costa. Habla poco. Habla dulcemente.

15. **Vida simple:** Reduce tus necesidades. Si tienes cuatro camisas, reduce el número a tres o dos. Lleva una vida feliz y contenta. Evita las preocupaciones innecesarias. Ten vida simple y pensamiento elevado.

16. **Nunca hieras a nadie:** Nunca causes daño a nadie (Ahimsa Paramo Dharmah). Controla la ira mediante el amor, el perdón (Kshama) y la compasión (Daya).

17. **No dependas de sirvientes:** No dependas de sirvientes. La independencia es la mayor de las virtudes.

18. **Autoanálisis:** Antes de dormir, piensa en los errores que has cometido a lo largo del día (autoanálisis). Mantén un diario y registra tus correcciones. No pienses en tus errores pasados.

19. **Cumplimiento de los deberes:** Recuerda que la muerte te estará esperando en cualquier momento. Nunca falles en cumplir con tus deberes. Ten una conducta pura (Sadachara).

20. **Entrega a Dios:** Piensa en Dios ni bien te despiertes y antes de dormir. Entrégate completamente a Dios (Sharanagati).

**¡Om Shanti, Shanti, Shantih!**

**Esta es la esencia de todas las Sadhanas espirituales.  
Esto te llevará a Moksha. Debes observar estrictamente  
todos estos Niyamas o cánones espirituales.  
No debes ser indulgente con la mente.**

## **GLOSARIO**

Achara: Conducta recta, hábito, práctica, observancia externa de reglas y leyes establecidas.

Adharma: Todo lo que es opuesto a la rectitud y la ley; demérito.

Advaita: No dual.

Adváitico: No-dual, monista; perteneciente a la filosofía Advita Vedanta que declara la unidad de Dios, el alma y el universo.

Agnihotra: Ofrenda al fuego.

Agnikarya: Ofrenda al fuego.

Ahimsa: No violencia.

Ajñana: Ignorancia.

Ananda: Beatitud, felicidad.

Anandam Brahmeti vyajanat: “Él experimenta que Brahman es Felicidad”.

Anasuya: Esposa del sabio Atri y madre de Shri Dattatreya, famosa por su virtud.

Antahkarana: Instrumento interno compuesto de mente, intelecto, ego y mente subconsciente o memoria.

Anushthana: Práctica religiosa sistemática realizada por un período definido.

Aparigraha: Ausencia de codicia; no recibir regalos que conduzcan al lujo; uno de los cinco preceptos o Yamas que constituyen el primer paso en el sendero del Raja Yoga.

Apsara: Ninfa celestial.

Arghya: Ofrenda de agua hecha a un huésped como signo de recepción respetuosa.

Artha: Riqueza.

Ashram: Ermita.

Ashramas: Cuatro etapas de la vida – Brahmacharin o estudiante, Grihastha u hombre de familia, Vanaprastha o habitante del bosque, y Sannyasin o renunciante.

Ashubha Vasana: Tendencia impura.

Ashvamedha Yajña: Sacrificio del caballo; elaborado ritual védico que emprendían los reyes para obtener descendencia o soberanía.

Asteya: No robar.

Asúrico: Demoníaco; malo; negativo.

Atithi Bhiksha: Dar de comer a un huésped o visitante; uno de los deberes del hombre de familia.

Atithi Yajña: Sacrificio que consiste en servir al huésped.

Atithi-Pujanam: Adoración al huésped.

Atma Svarajya: Libertad absoluta del Ser.

Atma-Bhava: Sentimiento de que todo es el Ser.

Atma-Jñana: Conocimiento del Ser.

Atman: Alma o Ser.

Atma-Vichara: Indagación sobre la naturaleza del Ser.

Avidya: Ignorancia.

Ayam Atma Shantah: “Esa Alma es serena”.

Ayurvédico: Perteneciente a la medicina ayurvédica.

Betel: Hoja de la planta Piper.

Bhagavad Dharma: Deber del devoto del Señor.

Bhagavad Gita: Escritura india que contiene las enseñanzas dadas por Shri Krishna a Su discípulo Arjuna.

Bhagavata: Devoto del Señor.

Bhajan: Canto devocional.

Bhakti yoga: Yoga de la devoción.

Bharatarsha: India.

Bhava: Actitud que expresa principalmente una relación particular con Dios; actitud mental, sentimiento; estado subjetivo del ser.

Bhavana: Sentimiento, actitud mental.

Bhava-Shuddhi: Purificación del motivo por el que se actúa.

Bhiksha: Limosna.

Bhishma: Uno de los grandes héroes de la guerra de Kurukshetra descrita en el Mahabharata.

Bhuta-Yajña: Ofrenda de comida a todos los seres vivos.

Brahmacharya: Celibato, pureza.

Brahmamuhurta: Período de cuatro horas y media antes del amanecer.

Brahman: Ser Supremo, Realidad Absoluta, Conciencia Absoluta, Dios.

Brahmana: Perteneciente a la casta sacerdotal.

Brahmin: (Ver Brahmana).

Chandala: Descastado, el hombre más bajo, generalmente nacido de una madre Brahmana y de un padre Shudra.

Chandrayana Vrata: Cierta clase de ritual.

Choultries: Lugares en los que se da comida en caridad.

Daivi Sampat: Riqueza divina; cualidades divinas.

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

Damayanti: Esposa del Rey Nala.

Darsha: Cierta tipo de sacrificio.

Darshan: Visión generalmente referida a la Divinidad o a un santo.

Deha Abhimana: Orgullo debido a la identificación con el cuerpo.

Deva: Ser celestial, semidiós.

Deva-Yajña: Ofrenda hecha a los seres celestiales.

Devi: Diosa.

Dharana: Concentración.

Dharma Shastras: Escrituras sobre el Dharma (deber, virtud).

Dharma: Deber, virtud, recto obrar.

Dhyana: Meditación.

Dipavali: Festival de las luces.

Durga: Nombre de la Madre Divina.

Ekadashi: Undécimo día de la quincena lunar.

Gandharva: Músico celestial.

Gayatri Mantra: Famoso mantra védico.

Gita: (o Bhagavad Gita) Escritura sagrada en la que el Señor Krishna transmite la enseñanza del Yoga a Su discípulo Arjuna.

Grihastha Ashram: Etapa de la vida de familia.

Grihastha-dharma: Deber del hombre de familia.

Hanuman: Gran devoto del Señor Rama.

Hari Kirtan: Canto de los nombres y las glorias del Señor.

Harishchandra: Rey famoso por sacrificar todo en honor a la Verdad.

Himavan: Himalaya.

Himsa: Violencia.

Iccha: Deseo.

Indriyas: Órganos sensorios - cinco Karmendriyas, órganos de acción, físicos y externos, y cinco Jñanendriyas, órganos de conocimiento, internos.

Ishvara: Dios como Regente del mundo.

Japa: Repetición del nombre de Dios o de un Mantra.



Japa-Yajña: Sacrificio que consiste en la repetición de Mantras.

Jiva: Alma individual con ego.

Jivanmukta: Liberado en vida.

Jñana Yoga: Sendero del conocimiento; meditación por medio de la sabiduría; reflexión constante y seria sobre la verdadera naturaleza del Ser según la enseñanza del Guru.

Kaivalya: Liberación

Kali Purusha: Personificación de la era de Kali, era Negra en la que predominan las tendencias más bajas del ser humano.

Kama: Deseo, pasión, lujuria.

Karma Yogui: Aquél que sigue el sendero del Karma Yoga que consiste en la acción desinteresada en servicio a la humanidad.

Katha: Historia, narración.

Kirtan: Canto de los nombres y las glorias del Señor.

Krichhra Vrata: Cierta clase de ritual.

Krishna: Encarnación Divina de cinco mil años atrás.

Kriya: Acción.

Kshama: Perdón.

Kshatriya: Perteneciente a la casta militar.

Lakshmana: Hermano menor de Shri Rama.

Lakshmi: Diosa de la Fortuna, Consorte del Señor Vishnu.

Mahabharata: Gran epopeya india que narra la historia de la gran batalla entre los hermanos Pandavas y sus primos, los Kauravas.

Mahatma: Gran alma.

Mahavrata: Gran voto.

Manana: Reflexión sobre el Ser.

Mantra Gayatri: Famoso Mantra védico.

Mantra: Sílabas, palabras o grupo de palabras sagrado; repitiendo y reflexionando sobre los mismos, uno logra perfección o Experiencia del Ser.

Manu Smriti: Tratado sobre el Dharma o deber.

Manushyatva: Hombría.

Mathura: Ciudad natal del Señor Krishna.

Mauna: Observancia de silencio.

Maya: Poder ilusorio de Brahman, Dios.

Meru: Nombre de un monte.

Mira: Famosa santa de la India.

Moha: Ilusión debida al apego. Amor con apego.

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

Muni: Hombre piadoso entregado a la soledad y la contemplación.

Mutt: Templo.

Nakulopakhyana: Nombre de una parte del Mahabharata.

Narada: Nombre de un sabio celestial.

Narayana Ashtakshara Mantra: Mantra de ocho sílabas, "Om Namō Narayanaya".

Nididhyasana: Meditación vedántica.

Nirvana Bhiksha: Dar alimento estando desnudo.

Nirvikalpa Samadhi: Estado de súper-conciencia en el cual no hay mente ni idea alguna.

Nishkamya Karma Yoga: Yoga del servicio desinteresado.

Nivritti: Renuncia; vida introspectiva; abandono de la actividad mundana.

Niyama: Segundo paso del sendero del Raja Yoga; purificación interna y externa, contentamiento, penitencia, estudio de libros espirituales y entrega al Señor, constituyen los cinco Niyamas o observancias.

Niyoga: Deber que se le asigna a un hombre consistente en dar hijos a la viuda de su hermano casándose con ella.

Padma Purana: Nombre de una escritura.

Pañcha Maha Yajña: Cinco sacrificios diarios.

Pañchakshara Japa: Repetición del mantra de cinco sílabas “Om Namah Shivaya”.

Paramahansa: Clase superior entre los Sannyasins o renunciantes.

Parashara Smriti: Escritura sobre el Dharma atribuida al sabio Parashara.

Paripurna: Pleno, completo en sí mismo.

Patañjali Maharshi: Sabio que compuso el tratado de Raja Yoga conocido como Yoga Sutras.

Pativrata: Lealtad o fidelidad de la esposa.

Pitru Yajña: Oblación de alimentos ofrecida a los antepasados.

Pitrus: Ancestros.

Prakriti: Materia primordial.

Pranava: Sagrada sílaba “Om”.

Pranayama: Control de la energía Prana mediante la regulación de la respiración.

Prarabdha: Karma maduro que está teniendo su efecto en esta vida.

Pravritti: Sendero de la acción o vida en compañía mundana o de acuerdo a la naturaleza del mundo.

Prema (o Prem): Amor.

Purnimasi: Luna llena.

Purushartha: Esfuerzo humano, esfuerzo individual, esfuerzo correcto; cuatro fines de la vida – Dharma (deber), Artha (riqueza), Kama (placer) y Moksha (liberación).

Radha Tattva: Principio de Radha, la Madre Divina.

Radha: Amada de Shri Krishna, Encarnación de la Diosa Lakshmi.

Raga: Atracción, apego.

Raja Yoga: Yoga de la meditación: modalidad de Yoga que tiene como práctica fundamental el control de la mente mediante los ocho pasos del sendero del sabio Patañjali descrito en los Yoga Sutras.

Rajásico: Aquél en el que predomina la cualidad de Rajas de pasión e inquietud.

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

Rakshasa: Demonio; espíritu maligno con predominio de Rajas y Tamas.

Rama: Encarnación Divina cuya historia está descrita en el Ramayana.

Ramayana: Epopeya que narra la historia de la encarnación del Señor como Shri Rama.

Ravana: Rey demonio de Lanka que raptó a Sita, la esposa de Shri Rama.

Riddhis: Deleite sensual superior; riqueza; nueve variedades de extraordinaria exaltación y grandeza que vienen al Yogui como ventajas y progresos en Yoga, como poderes sobrenaturales o Siddhis; los Riddhis son, al igual que los Siddhis, grandes obstáculos en Yoga.

Rishis: Lit. Vidente, el que ve; sabio.

Rishi-Yajña: Ofrenda hecha a los sabios.

Sadachara: Conducta recta.

Sadhaka: Practicante espiritual.

Sadhana Chatushtaya: Discernimiento, desapego, las seis virtudes - calma mental, control de los sentidos, saciedad, ausencia de deseo por placeres sensuales, poder de soportar los pares de opuestos, fe inalterable en el propio Ser, el Guru y las Escrituras, y total equilibrio mental para fijar la mente en Brahman – y deseo de liberación.

Sadhana: Práctica espiritual.

Sadhu: Hombre piadoso; sannyasin.

Sakshi: Conciencia testigo; Kutastha que observa las acciones del cuerpo y los sentidos; Brahman.

Sama: Uno de los Vedas.

Samadhi: Estado de súper-conciencia en el que se experimenta al Absoluto con total conciencia y gozo; Unidad; perfecta absorción de la mente; estado en el que el meditador, el objeto de meditación y la meditación se unifican.

Samajista: Perteneciente a una corriente reformista de la religión védica.

Samanya Dharma: Deber o virtud común a todos.

Samanya: Común; corriente; que tiene características comunes o naturaleza común.

Samindar: Hombre opulento.

Samsara: Rueda de nacimiento, sufrimiento y muerte; proceso de la vida en el mundo.

Samskara: Impresión de experiencias pasadas; recuerdo; tendencia.

Samyama: Control perfecto; condición plena de equilibrio, reposo, concentración, meditación y Samadhi.

Sanatana Dharma: Religión eterna o hinduismo.

Sanatanista: Pertenece a la religión védica ortodoxa.

Sandhya-vandana: Adoración vespertina.

Sankalpa: Pensamiento; deseo; imaginación.

Sankirtan Bhavan: Lugares donde se cantan los nombres y las glorias del Señor.

Sannyasa: Voto de renuncia.

Sannyasin: Monje que ha abrazado la vida de renuncia.

Satsanga: Compañía del sabio o santo; compañía espiritual; reunión espiritual.

Sáttvico: Aquél en el que predomina la cualidad de Sattva o pureza.

Satyam: Verdad.

Satyanarayana Katha: Nombre de una escritura sobre la Divinidad.

Seva: Servicio.

Shaiva: Devoto del Señor Shiva como el Ser Supremo.

Shanti: Paz.

Sharanagati: Entrega de uno mismo; búsqueda de refugio.

Shastra: Escritura revelada, Shruti, Veda.

Shat-Sampat: Conjunto de seis virtudes requeridas para el estudio de Vedanta – Shama (calma mental), Dama (control de los sentidos), Uparati (saciedad, ausencia de deseos de placeres sensuales), Titiksha (poder de soportar los pares de opuestos), Shraddha (fe inalterable en el propio Ser, el Guru y las Escrituras) y Samadhana (total equilibrio mental para fijar la mente en Brahman).

Shaucha: Purificación.

Shirshasana: Postura sobre la cabeza.

Shraddha: Fe en Dios, el Guru, las Escrituras y el propio Ser.

Shrauta-smarta karma: Acción o rito que está en conformidad con los Vedas.

Shravana: Escuchar enseñanzas de las Escrituras.

Shreyas: Bueno; santidad; Moksha.

Shruti: Vedas, escrituras reveladas de los hindúes; aquello que ha sido oído.

Shuddha Ahara: Alimentación pura.

Shuddha Manas: Mente pura.

Shuddha Vichara: Indagación pura sobre la naturaleza de Brahman.

Shudra: Perteneciente a la cuarta casta en la sociedad hindú que realiza tareas de servicio para las otras tres castas.

Sita: Esposa del Rey Rama; encarnación divina de la Diosa Lakshmi.

Smriti: Libro de leyes, subsidiario de los Vedas, que guía la vida diaria y la conducta de los hindúes.

Suryasukta: Nombre de una escritura.

Svadyaya: Estudio de escrituras espirituales.

Tamásico: Aquél en el que predomina la cualidad de Tamas o inercia.

Tapas: Acción purificatoria, sacrificio, penitencia.

Tapashcharya: Penitencia rigurosa; Tapas.

Tapasya: Penitencia.

Tattva: Realidad; elemento; verdad; esencia; principio.

Tirtha: Lugar sagrado de peregrinaje.

Tirupati: Localidad del Sur de India donde se adora al Señor como Venkatesha.

Udara-vritti: Pensamiento generoso.

Upanishads: Porción de los Vedas que contiene el conocimiento espiritual; textos que tratan sobre la Verdad Suprema y Su experiencia. Los Upanishads son 108, de los cuales 10 son considerados más importantes y fueron comentados por el gran filósofo Shankaracharya.

Upasana: (Lit.) Sentarse cerca; adoración o contemplación de Dios; meditación devota.

Vaishadeva Bali: Nombre de una ofrenda.

Vaishnava: Devoto del Señor Vishnu como el Ser Supremo.

Vaishya: Pertenciente a la casta de los comerciantes.

Varna: Casta.

Varnashrama: Sistema de castas y etapas de la vida.

Vasana: Deseo sutil; tendencia creada en una persona mediante una acción o un disfrute que induce a la persona a repetir esa acción o a buscar la repetición de ese disfrute; impresión sutil en la mente capaz de desarrollarse en acción; causa de nacimiento y experiencia en general; impresión de acciones pasadas que permanece inconscientemente en la mente.

Veda Samhita: Cierta porción de los Vedas que contiene himnos de fórmulas sagradas.

Vedanta: El fin de los Vedas; escuela filosófica basada en los Upanishads.

Vedas: Escrituras de máxima autoridad para los Arios de India. Debido a que no tienen autoría humana, están libres de las imperfecciones a las que están sujetas las obras del hombre. Cuando los Vedas son olvidados a lo largo de los años, los Rishis o sabios los reproducen por medio de la meditación. Debido a que los sonidos que componen el texto védico no varían su orden ni su pronunciación, se dice que son eternos. Los Vedas transmiten la Verdad Suprema acerca de Brahman, Dios, y enseñan cómo hay que adorarlo.

Venkatesha: Forma del Señor en que se Lo adora en el Sur de India, especialmente en Tirupati.

Vichara: Investigación sobre la naturaleza del Ser, Brahman o la Verdad; reflexión continua sobre el cómo y el porqué de las cosas; indagación en el verdadero significado de los grandes dichos de los Upanishads; discernimiento entre lo Real y lo irreal.

Vikara: Modificación o cambio (generalmente para peor) referido a la mente o al cuerpo.

Virya: Energía viril, semen.

Vishnu Samhita: Nombre de una obra.

Vishnu: Nombre del Señor; Aquél que todo lo impregna; el Señor en Su aspecto conservador; Dios Personal de los Vaishnavas.

Vishuddha Seva: Servicio puro.

Vrata: Voto.

Vrittis: Onda de pensamiento, modificación mental.

Vyasa Bali: Nombre de una ofrenda.

Yajñavalkya Smṛiti: Nombre de una escritura sobre el Dharma atribuida al sabio Yajñavalkya.

Yama: Semidiós de la muerte y dispensador de justicia; primer paso del Raja Yoga; restricción.

Yamuna: Nombre de un río sagrado de India.

Yoga Sūtras: Tratado sobre Raja Yoga atribuido al sabio Patañjali.

Yoga Vasishtha: Nombre de una obra maestra sobre Vedanta atribuida al sabio Valmiki.