

La Conquista de la Ira

Por

SRI SWAMI SIVANANDA

El glosario fue agregado por la traductora

Una publicación de la Divine Life Society

Quinta Edición: 1997

(2.000 Copias)

World Wide Web (WWW) Edición: 1997

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

Esta reimpresión de WWW es para la libre distribución

© The Divine Life Trust Society

Publicado por

THE DIVINE LIFE SOCIETY

P.O. Shivanandanagar—249 192

Distt. Tehri-Garhwal, Uttar Pradesh,
Himalayas, India.

Contenido

- [Nota del Editor](#)
- [Maha Mrityunjaya Mantra](#)
- [Sobre la Ira y su Control](#)
 - [Gitopadesha](#)

- [La Ira y sus Formas](#)
- [Filosofía de la Ira](#)
- [La Ira: Más Poderosa Que Los Deseos](#)
- [Causa de la Ira](#)
- [Consejos para Controlar la Ira](#)
- [Canción de la Ira](#)
 - [La Ira tiene su Razón de ser](#)

- [Formas de Odio](#)
- [Bumerán](#)
- [Los Malos Efectos de la Ira](#)

- [Diálogo sobre la Ira](#)
- [Historia de un Sadhu que tenía Control sobre la Ira](#)
- [Doce cartas de Shivananda](#)
 - [Perfección en Yoga](#)
 - [Dinámica de las Fuerzas Impulsoras](#)
 - [Verdadera Caridad](#)
 - [El Proceso del Yoga](#)
 - [Fundación Ética del Yoga](#)
 - [Esencia de la Vida Espiritual](#)
 - [Tú eres Eso](#)
 - [Ayudas para la Experiencia del Ser](#)
 - [El Colmo de la Devoción](#)
 - [El Yoga de Síntesis](#)
 - [El Sendero hacia la Paz](#)
 - [La Fe atrae la Gracia](#)

Nota del Editor

La ira y la lujuria son los dos asistentes de Satanás; y toda religión los ha considerado como los dos mayores poderes con los que el buscador sincero de la verdad tiene que lidiar. Shri Swami Shivanandaji Maharaj, que ya ha expuesto sobre el tema en su obra "La pasión y la ira", nos da ahora este valioso manual con métodos prácticos para luchar con estos peligrosos enemigos del hombre.

Aquellos que conocen a Shri Swami Shivanandaji Maharaj saben que es la mayor autoridad sobre el tema de la conquista de la ira: nunca perdió su paciencia, incluso en circunstancias en las que los grandes podrían haberla perdido. Swami Shivananda insiste en que la adopción de métodos seguros de educación del carácter es más eficaz que las formas punitivas de la reforma y la transformación. Ha demostrado esto una y otra vez en su actitud hacia sus propios discípulos en el Ashram.

Con su natural y extraño don para la práctica, Shri Swamiji Maharaj ha dado los métodos para el control de la ira en este folleto estupendo, muy práctico; y es de esperar que cada aspirante espiritual haga un estudio minucioso de él y practique los preceptos del sabio, de modo que, establecido en la perfección ética, el Sadhaka se convierta pronto en un Siddha.

-The Divine Life Society

MAHA MRITYUNJAYA MANTRA

|| Mahāmṛtyuñjayaṃtraḥ ||

OM tryambakaṃ yajāmahe sugandhiṃ puṣṭivardhanam |

urvārukamiva bandhanānmṛtyormukṣīya mā'mṛtāt ||

Significado

Veneramos al Dios de los tres ojos (el Señor Shiva) que es fragante y nutre a todos los seres. ¡Que Él nos libere de la muerte en pos de la inmortalidad, de la misma manera que el pepino es liberado de su esclavitud a la enredadera!

Beneficios

1. Este Maha Mrityunjaya Mantra es un Mantra dador de vida. En estos días, en los que la vida es muy complicada y los accidentes son un asunto diario, este Mantra previene la muerte por picadura de serpiente, relámpagos, accidentes automovilísticos, quemaduras, accidentes de bicicleta, accidentes en el agua o en el aire, y accidentes de toda clase. Además, tiene un gran efecto curativo. Cura las enfermedades consideradas incurables por los doctores cuando se lo canta con sinceridad, fe y devoción. Es un arma contra la enfermedad. Es un Mantra para conquistar a la muerte.

2. Es también un Moksha Mantra. Es el Mantra del Señor Shiva. Otorga larga vida (Deergha Ayus), paz (Shanti), riqueza (Aishvarya), prosperidad (Pushti), satisfacción (Tushti) e inmortalidad (Moksha).

3. En tu cumpleaños, repite este Mantra 100 mil veces o al menos 50 mil, lleva a cabo Havan (oblación) y alimenta a los Sadhus, los pobres y los enfermos. Esto te otorgará larga vida, paz y prosperidad.

4. ¡Consagra un Mala o más a Shri Swami Shivanandaji diaria y generosamente!

HARI OM TAT SAT

Sobre la Ira y su Control

Gitopadesha

Atha kena prayukto'yaṃ pāpaṃ carati pūruṣaḥ |
anicchannapi vārṣṇeya balādiva niyojitaḥ ||

Arjuna dijo: ¿por qué el hombre comete faltas contra su propia voluntad, Oh Varshneya, como obligado por la fuerza? Gita Cap. III - 36.

Kāma eṣa krodha eṣa rajoguṇasamudbhavaḥ |

mahāśano mahāpāpmā viddhyenamihā vairiṇām ||

El Bendito Señor dijo: es el deseo, es la ira proveniente de Rajo-Guna, que llena todo de vicio y todo lo devora. Sabe que este es tu enemigo aquí (en este mundo). Gita Cap. III - 37.

La causa del pecado o la acción equivocada en este mundo es el deseo. La ira es solamente una modificación o forma del deseo. La ira es el deseo mismo. Cuando un deseo no es satisfecho, el hombre se enfurece con aquellos que se interponen como obstáculos en el sendero hacia su satisfacción. El deseo proviene de la cualidad de Rajas. Cuando surge el deseo, genera Rajas e insta al hombre a que trabaje para poseer el objeto deseado. Por lo tanto debes saber que el deseo es el enemigo del hombre en esta tierra.

Trividhaṃ narakasyodaṃ dvāraṃ nāśanamātmanaḥ |
kāmaḥ krodhastathā lobhastasmādetattrayaṃ tyajet ||

Este infierno, destructor del ser, tiene tres puertas, la lujuria, la ira, y la codicia. Por eso es que uno debe abandonarlas. Gita Cap. XVI - 21.

Lujuria, ira y codicia, estos asaltantes del camino, harán que el hombre caiga en el oscuro abismo del infierno, la miseria y el pesar. Éstas son las tres fuentes de toda miseria. Estas tres constituyen la vía de acceso que conduce al más bajo de los infiernos. Éstas son las enemigas de la paz, la devoción y el conocimiento.

Krodhādbhavati saṃmohaḥ saṃmohāt smṛtīvibhramaḥ |
smṛtibhramśād buddhināśo buddhināśāt praṇāśyati ||

De la ira procede la ilusión, de la ilusión, la pérdida de la memoria; la pérdida de la memoria destruye el discernimiento; destruido el discernimiento, el hombre perece. (Gita Cap. II – 63).

Śaknotīhaiva yaḥ soḍhuṃ prākśarāvīmokṣaṇāt |
kāmakrodhodbhavaṃ vegam sa yuktaḥ sa sukhī naraḥ ||

El que es capaz, antes de dejar el cuerpo, de resistir el impulso del deseo y de la ira, es un Yogui, un hombre feliz. (Gita Cap. V – 23).

Kāmakrodhaviyuktānāṃ yatīnāṃ yatacetāsām |
abhiṭo brahmanirvāṇaṃ vartate veditātmanām ||

La bienaventuranza divina está con aquellos hombres austeros que están libres del deseo y de la ira, y que han dominado sus mentes y han experimentado al Ser. (Gita Cap. V – 26).

La Ira y sus Formas

La ira es un Vritti negativo, un remolino en el lago de la mente. Proviene de la ignorancia.

Es una emoción poderosa provocada por una injuria real o imaginaria que conlleva un deseo de venganza.

La ira es una pasión natural o una emoción de desagrado y antagonismo que surge debido a una ofensa o insulto, verdadero o supuesto, y que se dirige contra aquello que la causa. La ira surge de la idea de que alguien lo trató mal o lo amenazó.

La ira es acompañada por un deseo de venganza o de obtener satisfacción por parte del ofensor. Comienza con la estupidez y termina con el arrepentimiento.

El fuego que enciendes para tu enemigo te quema a ti.

Cuando la ira aparece, piensa en las consecuencias. Menguará pronto.

Piensas en los objetos de los sentidos. Luego desarrollas apego por ellos. Del apego, nace el deseo. Del deseo, la ira; de la ira, la ilusión; de la ilusión, la confusión de la memoria; de la confusión de la memoria, la destrucción de la razón; y debido a la destrucción de la razón, pereces.

Raga o apego es un antiguo socio de la ira.

Controla la ira por medio de la paciencia, la investigación, el amor autocontrolado y la meditación. Esto es humano y divino. Esto es sabio y glorioso.

Enojarse por cosas insignificantes es malo, infantil y cruel.

Un hombre ofuscado se enoja consigo mismo cuando recupera el juicio.

La ira es personal y generalmente egoísta; surge de un agravio sufrido, ya sea verdadero o imaginario. La indignación es el desagrado impersonal y no egoísta ante actos indignos. La indignación pura no es seguida por el pesar, ni necesita de arrepentimiento alguno. También es más controlada que la ira. La ira es comúnmente una falta. La indignación es a menudo un deber. Hablamos de la indignación "justificada".

Raga nos conduce más allá de los límites de la prudencia o la discreción. La ira es más fuerte y nos arrasa con incontrolable violencia.

La cólera es un disgusto más profundo y vengativo. En un ser puro sólo expresa la culminación de la indignación justificada y sin malicia.

Ira es un término más fuerte que "resentimiento", pero no tan fuerte como "indignación" que se despierta ante una conducta atroz o malvada, ni como "cólera", la furia, la rabia en la que la ira está forjada hasta un punto todavía más alto en el orden de estas palabras. La ira es un sentimiento repentino de disgusto, el resentimiento es una ira persistente, la cólera es una emoción agudizada de la ira.

Filosofía de la Ira

Hay que admitir que todo el mundo, sin excepción, es víctima de este mal horrible. El control de la ira traerá paz suprema y gozo inmensurable. Permítanme describir en

detalle qué es la ira, cuáles son sus distintas formas, cómo afecta al sistema nervioso, su relación precisa con la pasión y, para terminar, los métodos prácticos y seguros que pueden emplearse para arrancarla eficazmente con su raíz y sus ramas. Apelo fervientemente a todos ustedes para que se dediquen de todo corazón a la erradicación de esta enfermedad grave siguiendo estas prácticas valiosas.

La ira es un Vritti o modificación que aparece en el lago de la mente cuando las Gunas Rajas y Tamas prevalecen. Es Rajo-Guna Vritti. Algunos la consideran un Tamo-Guna Vritti. Una ola de sentimiento desagradable que surge del Antahkarana, cuando uno se disgusta con otro. En otras palabras, es una modificación del deseo o la pasión. Así como la leche se transforma en cuajada, también el deseo se transforma en ira. Es el enemigo más temible de la paz, el conocimiento y la devoción. Es el camino más directo al infierno.

La ira es una manifestación de Shakti o Devi. En "Chandipath" o "Durga Saptasati" encontrarás: *"Ya Devi sarvabhuteshu krodharupena samsthita, namastasyai namastasyai namastasyai namo namah"* – "reverencio una y otra vez a esa Devi que está en todos los seres en la forma de ira".

Arjuna preguntó a Shri Krishna: "¿Qué es lo que impele al hombre a cometer faltas contra su voluntad, Oh Krishna, como si estuviera forzado a hacerlo?" El Bendito Señor dijo: *"Kama esha krodha esha rojoguna-samudbhavah, Mahasano mahapapma vidhyena-miha vairinam. Dhumenavriyate vahniryathaadarso malena cha, Yathodbenavrito garbhah tatha tenedamavritam"* – "Es el deseo, es la ira nacida de la cualidad de Rajas. Debes saber que este es tu enemigo, un monstruo de la codicia y el pecado. El humo rodea el fuego; el polvo cubre el espejo; el amnios envuelve el embrión. Del mismo modo, éste es envuelto por aquél". (Gita, Cap. III - 37 y 38). Más adelante Shri Krishna dice: *"Trividham narakasyedam dwaram nasanamatmanah kamah-krodhastatha lobhastasma-detattrayam tyajet"* – "Este infierno que lleva a la ruina del alma tiene tres puertas: la lujuria, la ira y la codicia. Por lo tanto, el hombre debe abandonarlas". (Gita, Cap. XVI-21)

La ira reside en el Linga Sharira (cuerpo astral) pero pasa al cuerpo físico, del mismo modo en que el agua se filtra a través de los poros de una olla de barro. Así como el calor derrite el plomo, o como el calor y el bórax juntos derriten el oro, también Kama y Krodha - los calentadores de la mente – la funden.

La ira causa ocho clases de vicios. Todas las malas cualidades y acciones siguen a la ira. Si puedes erradicar la ira, todas las malas cualidades morirán solas. Los ocho vicios son: la injusticia, la irreflexión, la persecución, los celos, el apoderarse de la propiedad de otros, el asesinato, las palabras duras y la crueldad.

Cuando el deseo no es satisfecho y cuando alguien se interpone para su satisfacción, el hombre se enoja. El deseo se transforma en ira. Cuando uno está bajo el vaivén de la ira, comete toda clase de actos pecaminosos. Pierde su memoria, su conocimiento se nubla y su intelecto se pervierte.

"Krodhat bhavati sammohah sammohat smriti-vibhramah: Smritibhramasat buddhinaso buddhinasat pranasyati".

"De la ira proviene la ilusión, de la ilusión, la pérdida de la memoria; de la pérdida de la memoria, la destrucción del discernimiento; por la destrucción del discernimiento, el hombre perece".

La ira es la enemiga más grande. El contentamiento es el jardín de Nandana (La flor divina de Indra) y la paz es Kamadhenu (Vaca que satisface todos los deseos). Por lo tanto, acostúmbrate a perdonar. El Atman es diferente del cuerpo, los Indriyas, Prana y el intelecto. Es el Ser refulgente, inalterable, puro y sin forma.

Un hombre alterado comete homicidios. Él mismo no sabe qué está haciendo exactamente. Se vuelve emotivo e impulsivo. Puede decir cualquier cosa. Hace lo que quiere. Una palabra acalorada resulta en pelea y puñaladas. Se enajena. Pierde su conciencia normal momentáneamente. Cae presa de la ira.

La irritación, el ceño fruncido, el resentimiento, la indignación, la rabia, la cólera y la furia son todas variedades de la ira en distintos grados de intensidad. Cuando un hombre quiere corregir a otro y manifiesta un leve enojo desinteresadamente, como una fuerza para reformarlo y mejorarlo, tiene "Indignación justificada" o "Enfado espiritual". Si un hombre abusa sexualmente de una mujer y trata de ultrajar su modestia y un testigo se enfurece con el criminal, decimos que existe "indignación justificada" o "rabia noble". Esto no es malo. Solamente cuando la ira es el resultado de la codicia y de motivos egoístas, es mala. A veces un maestro espiritual tiene que manifestar un poco de ira aparente para corregir a sus discípulos. Esto no es malo. Tiene que hacerlo. Debe ser acalorado e impetuoso por fuera pero fresco por dentro. No debe permitir que la ira eche raíz profunda en su Antahkarana por mucho tiempo. La ira debe pasar enseguida como una ola que se hunde en el mar.

La irritación frecuente por cosas insignificantes es una señal clara de debilidad mental. El mantenerte silencioso cuando un hombre abusa de ti o se lleva tu abrigo es una señal segura de fuerza interior. El autodomínio o autocontrol es una indicación de gran fuerza mental. Un hombre que se irrita fácilmente es siempre injusto. Es influido por los impulsos y las emociones.

La ira se fortalece por repetición. Si uno la controla en el acto, gana una fuerza de voluntad inmensa. Cuando la ira es controlada, se transmuta en una energía espiritual que puede mover los tres mundos. Así como el calor o la luz se transforman en electricidad, también la ira se transforma en Ojas. La energía toma otra forma. La energía se malgasta enormemente cuando uno se enoja. Todo el sistema nervioso se hace añicos por un arrebató de ira. Los ojos se enrojecen, el cuerpo se estremece, las piernas y las manos tiemblan. Nadie puede controlar a un hombre encolerizado. Adquiere enorme fuerza en ese momento, y como reacción, cae rendido después de cierto tiempo.

Se sabe de casos de mujeres que han matado a sus niños por amamantarlos cuando estaban en un ataque de ira. Varios venenos son arrojados a la sangre cuando uno está enojado. Ardientes flechas oscuras salen disparadas del cuerpo astral. Éstas pueden ser vistas por un clarividente. Según la psicología moderna, todas las enfermedades se originan en la ira. Las enfermedades del corazón, las enfermedades nerviosas y el reumatismo son todos atribuibles a la ira. Lleva unos meses la restauración del equilibrio normal en el sistema nervioso.

La pasión es la raíz y la ira el tallo. Tendrás que destruir la raíz primero. Luego el tallo se secará solo. Un hombre apasionado se enoja más. Un Brahmachari que ha cuidado su Veerya mantiene siempre su mente equilibrada. Tiene siempre su cerebro fresco.

La causa raíz de la ira es la ignorancia y el egoísmo. Debe eliminarse el egoísmo a través de Vichara (la investigación correcta). Sólo entonces uno puede controlar su ira completamente. Mediante el desarrollo de las virtudes opuestas como Kshama, amor, Shanti, Karuna, amistad, etc., puede controlarse la ira en gran medida. La fuerza puede reducirse. Sólo Atma-jnana puede freír las semillas de los Samskaras de la ira para que no vuelvan a germinar, y así erradicarlas totalmente.

Si un aspirante ha controlado la ira, la mitad de su Sadhana está terminada. El control de la ira representa también el control de la lujuria. El control de la ira es realmente el control de la mente. El que ha controlado la ira no puede tener acciones equivocadas o malvadas. Es siempre justo. Es muy difícil decir cuándo un hombre sufrirá un ataque de ira. De repente siente el embate irresistible de la ira por cuestiones insignificantes. Cuando la ira asume una forma peligrosa, se vuelve difícil de controlar. Por lo tanto, hay que dominarla ni bien nace, cuando es sólo una pequeña onda en la mente subconsciente (Chitta). Uno debería observar a su mente con mucho cuidado. No bien aparezca el primer síntoma de irritabilidad, debería ser cortado de raíz en el acto. Entonces se vuelve muy fácil controlar la ira. Sé cuidadoso y vigilante, y observa las ondas mentales, sólo entonces serás sabio.

Siempre que haya un poco de irritabilidad, interrumpe toda conversación y observa Mouna (el voto del silencio). La práctica diaria de Mouna durante uno o dos horas es de gran ayuda para controlar la ira. Trata de usar siempre palabras dulces y melodiosas. Las palabras deben ser suaves y los argumentos sólidos; pero si es al revés, resultará en discordia e inarmonía. Hay una espada afilada en cada lengua.

Si encuentras difícil controlar la ira, deja el sitio inmediatamente y haz una caminata rápida. Bebe un poco de agua fría. Esto enfría el cuerpo y la mente. Canta "OM" fuerte, como un león, durante diez minutos, y luego canta " OM SHANTI" en forma mental o audible durante cinco minutos. Piensa en la imagen de tu Ishtam. Reza. Repite tu Ishta Mantra durante diez minutos. Gradualmente la ira desaparecerá.

Encuentra la verdadera causa de tu ira y trata de erradicarla. Si un hombre abusa de ti, inmediatamente te enfureces. Tu sangre se calienta. ¿Por qué te sientes ofendido cuando te llaman "perro" o "burro"? ¿Has desarrollado cuatro patas y cola como un perro? ¿Por qué te alteras por pequeñas cosas? Pregúntate: "¿Qué es el insulto? ¿No es acaso una simple vibración en el éter? ¿Soy cuerpo o Atman? Nadie puede perjudicar al Atman. El Atman del abusador y el abusado es una. ¿Logro algo realmente si me desquito? Malgasto mi energía. Hiero los sentimientos de otro hombre. Perturbo y contaminao el mundo del pensamiento. Hago verdadero daño al mundo enviando una corriente de odio. Este mundo es irreal. Viviré aquí por poco tiempo solamente. Debo soportar este insulto. Debo perdonarlo. Desarrollaré fuerza mental interior y poder de resistencia". Así puedes erradicar los sentimientos de ira muy eficazmente. Llegará un momento en que no te molestarás por las palabras duras, los abusos y los insultos. No prestarás la más mínima atención si un hombre dice que tal o cual persona ha hablado mal de ti. Simplemente te reirás de la cuestión. Un hombre irritable es muy débil y no tiene ninguna fuerza mental.

Debes tratar de mantenerte fresco aún ante las mayores provocaciones. Si estás hambriento o si sufres de alguna enfermedad, en general te vuelves más irritable. Si tienes algunos problemas, dificultades o pérdidas, te irritas por pequeñas cosas. Si un Sannyasin que vive en una cueva dice que ha controlado la ira, no puedes creerle. Las ondas mentales están reprimidas por un tiempo. No tiene ninguna oportunidad de irritarse. Si sucede algo, si es maltratado, manifestará su ira otra vez. El mundo es la mejor universidad de entrenamiento para el control de la ira.

El aspirante espiritual debe dirigir toda su atención hacia la conquista de este poderoso enemigo. Comida Sáttvica, Japa, meditación regular, oración, Satsanga, servicio, Vichara, Kirtan, práctica de Pranayama y Brahmacharya son algunos de los factores más potentes que allanan el largo camino para erradicar este mal grave. Hay que adoptar un método combinado para su erradicación. Fumar, comer carne y beber alcohol hace a los hombres muy irritables. Por lo tanto, hay que abandonarlos totalmente. Sé cuidadoso en la elección de tu compañía. Deja la compañía que tenga malas cualidades. Habla poco. Relaciónate poco socialmente. Sumérgete en la Sadhana espiritual. Desarrolla Kshama (perdón), Vishva Prema (amor cósmico), Karunya (piedad) y Nirabhimanata (ausencia de egoísmo).

Medita por la mañana durante diez minutos en la virtud de la paciencia. Reflexiona y repite mentalmente la fórmula "OM Paciencia" varias veces por día. Recuerda a los santos y sus vidas. Dite: "Soy paciente ahora. Hoy no me enojaré. Manifestaré la virtud de la paciencia en mi vida cotidiana. Estoy mejorando más y más". Siente que posees un reservorio de paciencia. Piensa en las ventajas de poseer esta virtud y las desventajas de la irritabilidad. Podrás fallar muchas veces pero gradualmente desarrollarás paciencia, y te convertirás en una encarnación de la paciencia.

"Aquél que puede resistir la fuerza del deseo y de la ira antes de dejar el cuerpo, es un Yogui, un hombre bendito". (Gita, Cap. V - 23)

"La bienaventuranza divina yace en aquellos hombres austeros que están libres de deseos y de ira, que han dominado sus mentes, y han tomado conciencia del Ser". (Gita, Cap. V - 26)

No te identifiques con el Vritti de la ira. Cuando aparezca una ola de ira en el lago de la mente, obsérvala como un testigo del Vritti. Sé indiferente. Dite: "Soy testigo de esta modificación. Soy distinto de este Vritti. No tengo nada que ver con esta ola". Entonces el Vritti morirá solo. No te perturbará. La identificación con el Vritti es la causa de los sufrimientos humanos. Identificate con el Ser. Adopta la postura de un león, como un espectador de las fuerzas mentales animales.

Vive en el espíritu de los dos versos citados anteriormente (Gita, Cap. V -23 y 26). Erradica la ira. Manifiesta la fuerza espiritual interior. Toma conciencia del Satchidananda Atman. ¡Benditos aquellos que han erradicado la ira y han logrado el conocimiento del Ser!

La Ira: Más Poderosa Que Los Deseos

Es común considerar a la ira como una consecuencia o contraparte del deseo, ya que aparece generalmente cuando el deseo se frustra. Psicológicamente, los dos están

interrelacionados. Aún así, desde el punto de vista del Sadhaka espiritual cuya tarea principal es purificar la mente, la ira es un enemigo más poderoso que el deseo. Es útil analizar la causa de la derrota que tan frecuentemente sufre el Sadhaka cuando lucha contra la ira.

Primero, hay que recordar que el Sadhaka tiene que llevar adelante la pelea contra la ira completamente solo y sin ayuda. En cambio, en su encuentro con Kama (el deseo), tiene la cooperación de la sociedad en su lucha. La opinión pública juega en contra del deseo. Si revela su Kama inadmisibles, disminuye la estima de aquellos cuya buena opinión valora. Ser calumniado por detractores hiere la vanidad. Ser reprendido por los amigos es doloroso. Incluso que opinen mal de uno aquellos que le son indiferentes es desagradable. Todos estos pensamientos son ayudas seguras para llevar adelante la pelea mental con Kama. Es muy distinta su condición cuando intenta dominar la ira. La gente no ve mal una explosión de mal humor. Pone como excusa la provocación, y así justifica los reprensibles arrebatos de ira. El público indulgente acepta la provocación como una disculpa atenuante. La sociedad parece mantenerse impávida con brazos cruzados cuando una persona enfadada se irrita, se enfurece o despotrica. Parecería que la "sociedad" va al campamento del enemigo (la ira), y lo incita para que ataque más y más duramente para dominar totalmente a la víctima solitaria. Es común que algunas personas molesten a un hombre que ya está enojado con el fin de divertirse viéndolo enfurecido. Los hombres son tan crueles por naturaleza que se alegran observando las payasadas de un demente, y la diferencia entre una persona enojada y un lunático es solamente el grado de intensidad. El resultado es que el Sadhaka espiritual, cuando es asaltado por su archienemigo, la ira, a menudo es dominado.

En segundo lugar, operan ciertos sentimientos que llevan puesta la capa de virtud y engañan al incauto peregrino espiritual. Uno de ellos es llamado "dignidad o amor propio". Olvidando la verdad fundamental de que el aspirante debe ser igualmente indiferente ante el elogio y la censura, se pone del lado de la "dignidad", que después de todo es un punto de apoyo resbaladizo y poco fiable, y en su preocupación por protegerla, no se da cuenta de la proximidad de un sigiloso enemigo, la ira, hasta que es demasiado tarde. "El amor a la patria", "el deber hacia la propia esposa y niños", "la preocupación por los necesitados y los pobres" son considerados erróneamente como justificativos para enojarse. Cualquiera sea el valor que estas opiniones puedan tener desde el punto de vista de la comunidad o la nación, no deben nublar el conocimiento del Sadhaka espiritual, cuyo único fin es conquistar su mente.

La ira, al igual que la fiebre, es un síntoma que muestra que algo anda mal en el mecanismo interior. La maquinaria mental se recalienta por falta de lubricación en el momento oportuno. El más eficaz de todos los lubricantes es la introspección o la reflexión. Incluso el hombre más enojado se da cuenta de su locura cuando se le pasa el enojo. Es entonces que comienza a reflexionar sobre lo que ha hecho. Si hubiera reflexionado antes de enojarse, no se habría enojado en absoluto. Pero eso sería posible sólo si estuviera habituado a la reflexión y la introspección. Hay que establecer este hábito en el momento oportuno si es que se quiere evitar la ira.

Causa de la Ira

La ira hace a todo el mundo su esclavo y su víctima. Destruye la amistad de los íntimos amigos. Hace que las esposas discrepen con sus maridos y hasta los demanden. Excita a todos. En cierta forma domina el mundo entero y el mundo de los Devatas.

La ira destruye la razón y hace que el hombre haga cosas impensables. Intoxicado con la ira, el hombre abusa, insulta y hasta asesina a su padre, hermano, esposa, Guru o rey, y se arrepiente después.

La ira influyó en Hanuman, el más poderoso Brahmachari, para quemar Lanka. Perdió su conocimiento y luego se arrepintió "¡Ay de mí! He quemado toda Lanka bajo los efectos de la ira. Este fuego también podría haber quemado a la Madre Sita. ¿Qué haré ahora? ¿Cómo puedo regresar sin Janaki Devi? Fui víctima de la ira. ¡Qué fuerte que es la ira! Soy un Brahmachari poderoso. He destruido la pasión desde su misma raíz, y con todo no he controlado la ira. ¡Qué poderosa es! Es más fuerte que la pasión".

Demasiada pérdida de semen es la causa principal de irritabilidad y de ira. La pasión es la raíz y la ira el tallo. Tendrás que destruir primero la raíz (la pasión), luego el tallo (la ira) se secará solo. Un hombre apasionado está más enfadado. Un hombre que ha malgastado su energía seminal se altera enseguida por pequeñas cosas. Un Brahmachari que ha protegido su Veerya mantiene su mente equilibrada. Tiene siempre su cerebro fresco.

Erradica la ira. Manifiesta la fuerza espiritual interior. Experimenta al Satchidananda Atman. ¡Gloria a aquellos que han erradicado su ira y han alcanzado el conocimiento del Ser!

Consejos para Controlar la Ira

1. Estate alerta. Reza. Haz más Japa. Practica Vichara. Vigila tu mente. Mantente silencioso. Observa Mouna por una hora diariamente. Olvida y perdona. Tolera el insulto y las heridas. Observa Brahmacharya.
2. Ve a Dios en todo. Ríndete a la voluntad de Dios. Entonces no podrás enojarte.
3. Por la mañana medita en la virtud de la paciencia. Manifiéstala durante el día. Haz el siguiente voto: "Durante el día practicaré la tolerancia y Kshama (el perdón)".
4. Habla dulcemente. Habla poco.
5. Relaciónate poco socialmente. Ten compañía agradable. Ten Satsanga. Lee libros espirituales.
6. Recuerda la vida de santos como Ekanath, el Avanti Brahman del IIº Skandha del Bhagavata. Obtendrás inspiración. Desarrollarás amor y Kshama.
7. Deja las bebidas alcohólicas, la carne y el tabaco.
8. Recuerda los Slokas del Gita que describen la ira como un monstruo y como la puerta del infierno. (Cap. III - 37 y Cap. XVI - 21).

9. Si encuentras difícil controlar la ira, deja el sitio inmediatamente. Da una larga caminata. Bebe agua fría. Repite "Om Santi" 10 veces. Haz Japa de tu Ishta Mantra o cuenta de 1 a 30. La ira se calmará.
10. Mantente testigo del Vritti de la ira. Sé indiferente a él. No te identifiques con él. Identificate con el Atman. Llena la mente con pensamientos de amor, júbilo, etc.
11. Desarrolla toda la paciencia que puedas. Las personas montan en cólera cuando se vuelven impacientes. Permite a la mente pensar constantemente en lo contrario de la ira, la virtud de la paciencia. Éste es el Pratipaksha Bhavana, el método de los Raja Yoguis.
12. No des rienda suelta a la ira. Controla el cuerpo primero. Ten control físico. Practica esto una y otra vez. Sé regular en tu Japa, meditación y Kirtan. Esto te dará gran fuerza espiritual interior.
13. La comida tiene mucho que ver con la irritabilidad. Toma leche, come frutas, Moong-ki-dall, yogurt, espinaca, cebada, maníes, leche de mantequilla. No comas zanahorias, cebolla, ajo, coliflor, Massoor-ki-dall ni pata de pollo.
14. Observa Mouna durante dos horas diariamente, y ocasionalmente por todo un día. Esto controlará el impulso de hablar. Cuando un hombre se pone nervioso, dice cualquier cosa. No tiene control sobre la palabra.
15. Prana está entrelazado con la mente como una enredadera. Pranayama lleva al control de la mente. Pranayama frenará el impulso de hablar. Te dará abundante energía para controlar la ira.
16. No discutas mucho. No repliques. Habla siempre dulcemente. No uses palabras ofensivas. Vuélvete un hombre de palabras mesuradas. Si un hombre abusa de ti o te insulta, mantente silencioso. Identificate con el Atman. El Alma es la misma en todos. Nunca puede sentirse dolida u ofendida.
17. Un Vedantin niega el cuerpo y la mente considerándolos envolturas ilusorias. Practica Vichara, se pregunta "¿quién soy?", y practica "Neti-Neti", "No esto, no aquello". "No soy el cuerpo". "No soy la mente". "Chidanandarupah Shivoham". "Soy el dichoso Shiva o Atman". Se identifica con Brahman o el Atman, el Eterno. El mundo es irreal para él. Canta OM, hace Japa de OM, medita en OM, y obtiene el poder del alma o la fuerza espiritual.
18. Si mantienes un Mithya Drishti, Dosha Drishti, si analizas los defectos de la ira y los beneficios de la paciencia, nunca te enojarás.
19. Un método combinado es más eficaz. Si un método falla, recurre al método combinado. Haz Japa y Pranayama. Practica Vichara algunas veces.

Canción de la Ira

La ira es muy fuerte; puede destruir todo el Tapas.
Dominó a Durvasa. Conquistó a Yajnavalkya.
Es el enemigo de la paz. Es el enemigo del conocimiento.

Es proveniente de Rajo-Guna; la irritabilidad es otra de sus formas.
Devora todo. Es poderosa.
Es la puerta del infierno. Destruye la perla del Atman.
Cuando no se satisface un deseo, éste se manifiesta en el lago de la mente.
Vuelve al Jiva insensato, lo hace cometer toda clase de Adharmas.
Lo enfurece. Lo esclaviza.
Lo enceguece. Lo hace perder su conocimiento.

La Ira tiene su Razón de ser

Si no hubiera ningún deseo,
no habría actividad,
el mundo entero se paralizaría.
Pero tendrás que transformar todos los deseos
en un deseo fuerte, Mumukshutva.
La ira tiene su utilidad.
La madre castiga al niño para su corrección.
Un rey castiga al criminal para su corrección. La ira protege.
Convierte Moha en apego a Dios.
Convierte la codicia por dinero en generosidad y caridad.
Te elevarás.

Formas del Odio

Los Celos son odio.
La Ira es odio.
Ghrina (reproche) es odio.
Irshya (envidia) es odio.
Asuya (calumnia) es odio.
Amarsha (intolerancia) es odio.
Elimina el odio a través del amor, la oración, el Japa, el servicio y la meditación.

Bumerán

La ira actúa como un bumerán
porque hiera al hombre
que se enoja.
Hace que el hombre se enoje
y le hace daño.
Por lo tanto, controla la ira
por medio de Kshama, amor, investigación y servicio.

Los Malos Efectos de la Ira

La ira proviene de la ignorancia,
es una modificación del deseo,
surge de la avaricia y el egoísmo.
La ira aparece cuando uno es ofendido, maltratado o criticado,
cuando le señalan sus defectos.
La ira salta cuando un deseo

no es satisfecho.
Viene cuando alguien
se interpone en
la satisfacción del deseo.
La ira se manifiesta debido
a la autoestima,
al deseo de ser honrado,
o por imaginar que uno
es más sabio y superior a todo el mundo.
La ira obstruye la razón,
nubla el conocimiento,
y envenena la sangre, los nervios y todo el sistema.
Aniquila la ira a través del amor, el perdón, la indagación,
la devoción, el discernimiento,
la sabiduría, la oración, el servicio, la comida Sattvica,
el desapego, el desinterés,
el Japa, la meditación, Nitya Drishti,
Dosha Drishti y Tanmaya Drishti.

Diálogo sobre la Ira

Ira: volveré a las personas ciegas y sordas. Las dominaré con la cólera y las asfixiaré con la rabia. Me apoderaré incluso de los sabios. No escucharán lo que concierna a su propia felicidad ni reflexionarán sobre lo que han leído en las escrituras.

Instigado por mí, Indra mató a Vritra, el hijo de Tvashta; el Señor Shiva cortó una cabeza de Brahma; Kaushika mató a los hijos de Vasishtha. En un momento puedo destruir incluso al erudito, al famoso, a aquellos que cumplen con sus deberes, a los caritativos y a los poderosos potentados.

Puedo infundir furia, resentimiento, cólera e indignación en las mentes de todos en un abrir y cerrar de ojos. Soy muy fuerte. Perturbaré el Tapas del aspirante espiritual y hasta destruiré la serenidad de los yoguis.

El Jiva: ¡oh!, ¿quién me ayudará ahora?

Kshama: yo lo haré. Arrancaré el diente venenoso de este demonio, la ira.

Vishva Prema: yo lo haré. Yo soy el agua para extinguir el fuego de la ira.

Viveka: yo lo haré. Cuando me levanto, la ira muere.

Historia de un Sadhu que tenía Control sobre la Ira

"Éste es el Kutir del famoso Shantananda. Mira qué pintoresca proclama: 'ésta es la morada de SHANTANANDA, quien ha adquirido el dominio completo sobre la ira'. Ven, tengamos el Darshan de este Mahatma", dijo un hombre piadoso a su amigo.

"Oh, no, no es tan fácil controlar la ira. No te dejes engañar. ¿Qué lograrás teniendo el Darshan de este hombre orgulloso que anuncia que ha dominado la ira? Si quieres, puedes entrar y tener el Darshan de esa gran alma! Pero, por favor quédate allí hasta la tarde, y luego dime si todavía lo admiras. Yo me voy". Y se fue.

Cuando el alma piadosa entró en el Kutir, no sabía que su amigo había ido a buscar instigadores para irritar al sabio.

"Maharaj", dijo el hombre piadoso postrándose ante el Mahatma, "¿Qué alma tan grande y divina es usted para haber adquirido dominio sobre este temible enemigo del hombre, la ira! No hay nadie en los tres mundos que se le asemeje".

"Así es, mi amigo. El hombre que ha conquistado la ira es más grande que Brahma, Rudra e Indra; porque incluso ellos fueron dominados por la ira con frecuencia".

"Maharaj, ¿usted será tan generoso como para indicarme el camino para el control de la ira?"

"Oh sí, gustosamente. Ten a bien quedarte conmigo y servirme. Sirviendo a los Mahatmas, también puedes dominar la ira".

Entonces, el hombre piadoso se convirtió en discípulo del Mahatma.

Otro joven entró: "Maharaj, ¿usted es el Mahatma que ha controlado la ira?"

"Oh sí, ¿no has visto el cartel que está afuera?"

"Sí, sí, por favor dígame cómo se las arregló para hacer eso".

"Por mi fuerte poder de voluntad. No hay nada que un hombre de fuerte poder de voluntad no pueda hacer.

"Estupendo. Gracias". El joven se fue de la ermita.

Al rato entró otro joven. "Maharaj, ¿usted ha controlado la ira?"

"Oh sí, ¿no has visto el cartel afuera?"

"Sí, sí, por favor dígame cómo pudo lograrlo".

"Por la meditación en el Shanta Atman Inmortal y Omnipresente que vive en todos los seres. Cuando un único Ser penetra a todos, ¿cómo puedes enojarte con otro, cómo puedes abusar de otro, y cómo puedes dañar o herir a otro? A través de la meditación prolongada sobre esta fenomenal verdad, he conquistado a la ira que destruye la paz del hombre".

"Estupendo. Gracias". El joven dejó la ermita.

Enseguida llegó otro joven.

"Maharaj, ¿usted ha aniquilado la ira totalmente?"

"Oh sí, ¿no has visto el cartel que está afuera?"

"Sí, sí, Maharaj. ¿Pero cómo logró eso?"

"Ven, siéntate. Te lo diré. Pasión e ira son los hijos gemelos de Rajo Guna. Ahora, si persistente y diligentemente cultivas Sattva, puedes erradicar estas cualidades Rajásicas totalmente. Comí alimento Sáttvico. Mantuve siempre pensamientos Sáttvicos. Pronuncié palabras Sáttvicas, llenas de amor, verdad, amabilidad y generosidad. Practiqué un Tapas Sáttvico. Llevé a cabo caridad Sáttvica. Estudié textos sagrados que incrementaron Sattva en la mente. Vivo y me muevo constantemente en una atmósfera Sáttvica. A través de Pranayama también he incrementado el contenido de Sattva en mi mente. Amigo, es una pelea larga y difícil. Pero por fin he conseguido el objetivo. He logrado el éxito en mi Sadhana. Soy una encarnación de Sattva ahora. Estoy lleno del amor; la ira ha desaparecido".

"Estupendo, gracias". El joven se fue.

Inmediatamente entró otro hombre.

"Maharaj, ¿usted ha controlado la ira?"

"Oh sí, ¿no has visto el cartel que está afuera?"

"Sí, sí, pero quiero saber cómo lo consiguió".

"Deseo salir para responder al llamado de la naturaleza. Pero no importa, mi deber hacia ti, mi propio Ser, es más importante. Te diré el secreto. Mira, la ira tiene varias formas. Tú conoces bien su forma más grosera. La sangre hierve, los ojos se inyectan con sangre, hay gran calor en el cuerpo, los miembros tiemblan, los labios se estremecen, los puños se aprietan, el hombre tartamudea y titubea enfurecido.

Conoces también la forma más sutil de la irritabilidad. Es una forma más atenuada de todos los síntomas que acabo de describir. Todavía más sutil es el desagrado. Es el orgullo mezclado con la ira. Con una palabra dura o un gruñido, dejas salir el "fastidio". Éstas son todas formas de la ira. En las formas sumamente sutiles, la ira se convierte en indignación justificada y compasión. El hombre que piensa que está siempre en lo cierto, da rienda suelta a la indignación justificada para proteger el Dharma. Si no lo hace, tiene lástima, arrogantemente, de la persona que lo ha ofendido. Yo he dominado la ira en todas sus formas. Incluso la indignación Sáttvica justificada y la compasión ya no me perturban. Controlé las formas groseras de la ira primero. La ira apareció en la mente y decreció allí por sí misma. Luego mediante la meditación controlé estas ondas sutiles de la irritabilidad. Por el cultivo diligente de un sentimiento de unidad superé el desagrado. Cultivé la indiferencia hacia las personas malvadas y así controlé los arrebatos de indignación justificada y la compasión. Ahora brillo como Shantananda irradiando paz y felicidad a todos".

"Gracias, Maharaj, estupendo". El joven se fue, cruzando al siguiente en el umbral. Shantanandaji se levantó de su asiento e intentó dejar el salón cuando el otro joven lo abordó. "Maharaj, sólo un momento. ¿Usted ha controlado la ira?"

En una voz ligeramente elevada Shantanandaji dijo: "¿Sí, por qué haces esa pregunta? ¿No ha visto el cartel afuera?"

"Sí, Maharaj. Pero quiero saber cómo puedo hacer eso".

"Te diré. Bebe un vaso de agua fría cuando veas que te estás enojando. O cuenta hasta veinte. O deja el sitio inmediatamente".

Y Shantanandaji trató de dejar el salón al mismo tiempo que el joven cuando el siguiente entró corriendo.

"Maharaj, ¿usted ha controlado la ira, cómo lo hizo?"

Visiblemente afectado por el fastidio. "Solamente para evitar esta repetición continua de la verdad, lo he anunciado en el cartel que está afuera. He explicado los métodos a varias personas".

"Pero quiero oírlo de sus santos labios".

"Muy bien. Observa Mouna: podrás controlar la ira".

"Gracias, Maharaj".

"Escucha", dijo Shantanandaji dirigiéndose al hombre piadoso que había venido primero y que había estado mirando todos estos actos, "Controla que nadie entre en el Kutir durante algún tiempo hasta que yo responda al llamado de la naturaleza, me bañe, coma y descanse".

"Maharaj, si empiezo a prevenirlos, discreparán conmigo y perderé mi paciencia. No haré eso. Quiero ser su verdadero discípulo".

Inmediatamente otro joven entró apurado, "Maharaj, usted ha erradicado la ira, cómo lo hizo?"

Shantanandaji, se dirigió al primer discípulo; "Pídele que se vaya por favor. Tengo que responder al llamado de la naturaleza urgentemente".

"¿Pero usted no compartirá sus secretos conmigo, Maharaj?" Se excusó el recién llegado.

"No lo echaré. ¿Por qué debo perder mi paciencia?", dijo al primer discípulo.

"Los sacaré a los dos a puntapiés de mi casa", bramó Shantananda. "¡Jóvenes inútiles, molestándome todo el día, sin darme un respiro! ¿Qué creen que soy? ¿Un fonógrafo o una radio? ¡Les he dicho que he controlado la ira una y otra vez! ¡Y siguen viniendo para molestarme! ¡Váyanse y no vengan más! Si se quedan aquí por un minuto más, los

mataré. Tomen esto si no creen que tengo la fuerza para echarlos". Abofeteó a los dos jóvenes, los sacó afuera, y cerró la puerta con llave.

Afuera, el amigo del hombre piadoso estaba esperando. "¿Has tenido el Darshan del gran Mahatma que ha controlado la ira? ¿Estás satisfecho?" Dijo al hombre piadoso que entró para tener el Darshan del Mahatma. "No es tan fácil controlar la ira. Puede ser controlada solamente por la Gracia del Señor. Se necesita una práctica ininterrumpida de la humildad. Hay que aplastar el ego. Hay que cultivar el amor cósmico. Hay que practicar el servicio desinteresado incesante e incansablemente. Aún así las semillas de la ira seguirán escondidas en el pecho. No sabes dónde se esconden. Mediante el Japa, la meditación y la Sadhana incesante con Isvarapranidhana o autoentrega al Señor; mediante la oración continua: "¡Oh Señor! No soy nada; se hará Tu Voluntad" y "Señor, libérame de todo vicio", podrás atraer Su Gracia. Cuando se alcanza al Ser Omnipresente y se obtiene Jnana, entonces y sólo entonces la ira, que es el enemigo más grande del hombre, es aniquilada totalmente. Está bien, en todo caso Shantananda tuvo cierto éxito en su Sadhana. Además nos ha dado pistas valiosas sobre cómo controlar la ira. Fuimos todos beneficiados. Falló sólo porque aunque había controlado la ira hasta cierto punto, permitió que la vanidad creciera en él en la misma extensión. La ira tomó en él la forma de vanidad. El ego asume distintas formas. Todas estas formas son diferentes sólo en el nombre. Sólo puede decirse que ha controlado la ira aquél que ha descubierto los escondites de este ego temible, y que ha indagado exhaustivamente en la naturaleza del ego y la naturaleza del Ser, que es la Realidad que está detrás de ese ego falso. No sólo habrá aniquilado la ira sino que habrá destruido todos los vicios. Será humilde, simple, y divino, una encarnación del amor y la compasión. Ven, continuemos nuestra búsqueda de tal personalidad divina. Su Darshan nos purificará. Su servicio nos elevará a las alturas supremas".

Doce cartas de Shivananda

I - Perfección en Yoga

Niño del Néctar:

Puedes convertirte en un Yogui perfecto cuando alcanzas el nivel de la súper-conciencia.

Los pensamientos sobre el pasado y la preocupación sobre el futuro son un obstáculo en la meditación.

Cuando las ondas intranquilas de la mente decrecen, aparece gradualmente la Felicidad Divina.

El mayor bien es la visión de la Verdad Eterna e Imperecedera en tu propio Ser.

¡Que puedas destacarte como un Yogui dinámico!

¡Que el Señor te bendiga!

- Shivananda

II - Dinámica de las Fuerzas Impulsoras

Alma Inmortal,

La espiritualidad es un motor en la evolución. La llama del Jiva quiere reunirse con su fuente, Para-Brahman.

La revelación comienza a operar cuando la razón se hace a un lado.

Ármate con el escudo del discernimiento. Lleva una vida de calma, fuerza, serenidad y paz mediante la meditación.

¡Que el Señor te bendiga!

- Shivananda

III - Verdadera Caridad

Caridad implica ser amable y cariñoso.

Olvidar y perdonar algún mal que te hayan hecho también es caridad. Una palabra amable dicha a un hombre que está sufriendo es caridad.

Incluso un poco de meditación te protege del miedo a la muerte.

El progreso espiritual no es medido por los Siddhis (poderes) sino solamente por la profundidad de tu dicha en meditación.

¡Que el Señor te bendiga!

- Shivananda

IV - El Proceso del Yoga

El propósito de la vida es tomar conciencia de la Divinidad esencial en el hombre. La ciencia del Yoga señala el camino.

El Yoga es principalmente un proceso de cultivo de uno mismo. La práctica del Yoga hace a la vida plena y completa.

La práctica del autocontrol, el equilibrio mental, la sinceridad, la compasión, la pureza, el desinterés y la meditación constituyen el proceso del Yoga.

¡Que el Señor te bendiga!

- Shivananda

V - Fundación Ética del Yoga

La disciplina ética es un requisito indispensable para la indagación filosófica y la experiencia del Ser.

La ética es una investigación respecto a la naturaleza del bien, y se ocupa de un análisis de los conceptos de lo bueno y lo malo, la virtud y el vicio, lo correcto y lo incorrecto. La bondad es el amor en acción.

La bondad suprema es Dios. La bondad es virtud, es benevolencia.

¡Que el Señor te bendiga!

- *Shivananda*

VI - Esencia de la Vida Espiritual

Tranquila, prometedora, hermosa, radiante, siempre pura e inmortal es la naturaleza de la Conciencia interior, el Atman que se extiende por toda la creación.

Tomar conciencia de este Ser interior es la esencia de la vida espiritual.

Elimina todo lo que sea negativo y desarrolla todo lo que sea sublime y bueno.

¡Que el Señor te bendiga!

- *Shivananda*

VII – Tú eres Eso

La experiencia del Ser no es un estado de inexistencia ni un simple vacío. Está aquí y ahora. No es nada que tengas que recuperar. No necesitas obtener o alcanzar al Atman o el Ser Supremo. Tú eres en verdad el Atman.

La Conciencia del Ser puede ser experimentada por hombres y mujeres mientras viven en el mundo y desempeñan sus deberes diarios.

¡Que el Señor te bendiga!

- *Shivananda*

VIII - Ayudas para la Experiencia del Ser

Brahman, el Ser Supremo, puede ser experimentado por el método de visión directa o intuición pero no es cognoscible por los métodos racionales corrientes.

La generosidad, el amor a todos los seres, y el amor a Dios son las tres ayudas para la experiencia del Ser.

Sin la disciplina preparatoria apropiada, uno no puede comprender ni descubrir las verdades de los Upanishads o el Vedanta.

¡Que el Señor te bendiga!

- Shivananda

IX – El Colmo de la Devoción

Sabe que el Señor es lo Real en medio de las cosas irreales.

Recuerda a Dios. Repite siempre Su nombre. Medita en Él. Siente Su presencia en todas partes.

Confía en el Señor. Entrégate a Él.

Te bendecirá con paz, dicha, plenitud, prosperidad, inmortalidad, salud y éxito.

¡Que el Señor te bendiga!

- Shivananda

X - El Yoga de Síntesis

El gran fin de la vida humana es alcanzar a Dios. Ten el deseo intenso de tomar conciencia de Dios.

Mediante una vida de servicio, devoción, purificación, caridad, Sadhana y meditación, alcanza la conciencia más elevada del Ser y vive en la Suprema Felicidad, Paramananda.

¡Que el Señor te bendiga!

- Shivananda

XI - El Sendero hacia la Paz

La Paz del Eterno es estable, siempre la misma. Paz es el estado feliz y natural del hombre.

La generosidad, el desinterés, el desapego, la ausencia del sentido de posesión y de anhelo, la devoción a Dios, el autocontrol, y el control de los sentidos y de la mente producen felicidad y paz interior.

La Paz de Dios satisface tu corazón. Experimenta esta Paz Suprema por medio de la devoción y la meditación.

¡Que el Señor te bendiga!

- Shivananda

XII - La Fe atrae la Gracia

Ni el arte, ni la ciencia, ni la erudición son necesarios para acercarse a Dios o tomar conciencia de Él. Lo que se requiere es un corazón puro con amor y devoción a Dios, un corazón resueltamente determinado a dedicarse sólo a Él, por Él y por amor a Él.

La base de la vida espiritual es la fe absoluta en Dios. Esto atraerá pronto la gracia de Dios.

¡Que el Señor te bendiga!

- Shivananda

GLOSARIO

Adharma: todo lo contrario a lo recto; vicio.

Amarsha: intolerancia.

Antahkarana: instrumento interno compuesto de mente, intelecto, ego y mente subconsciente o memoria.

Asuya: calumnia

Brahmacharya: celibato.

Devata: deidad que recibe la adoración del hombre y le da lo que desea.

Dosha Drishti: visión que percibe los defectos.

Ghrina: reproche

Gunas: cualidades de la materia.

Irshya: envidia

Ishta mantra: mantra de la Deidad de su devoción.

Ishtam: Deidad de su devoción.

Japa: repetición de mantras.

Karuna: compasión.

Kirtan: canto de los nombres y las glorias del Señor.

Mala: rosario usado para el japa.

Mithya Drishti: visión de que este mundo es irreal.

Moha: ilusión.

Mumukshutva: intenso deseo de Liberación.

Nitya Drishti: visión del Eterno.

Ojas: energía espiritual.

Prana: energía vital.

Pranayama: regulación de la respiración.

Rajo-guna vritti: onda de pensamiento rajásico.

Sadhaka: practicante espiritual.

Sadhu: hombre piadoso; sannyasin.

Satchidananda Atman: Ser Absoluto que es Sat (Existencia), Cit (Conciencia) y Ananda (Felicidad).

Satsanga: compañía de los sabios.

Shanta Atman: Alma pacífica.

Shanti: paz.

Siddha: un yogui perfecto.

Tamo-guna vritti: onda mental tamásica.

Tanmaya Drishti: visión de absorción en el Supremo.

Vedantin: aquél que sigue el sendero del Vedanta.

Veerya: energía viril, semen.

Vichara: indagación en la naturaleza del Ser, Brahman o la Verdad; reflexión siempre presente acerca del cómo y porqué de las cosas; inquisición en el significado real del Mahavakya "Tat-tvam-asi"; discernimiento entre lo Real y lo irreal.

Vritti: onda de pensamiento.