

# La Conquista del Temor

*Por*

**SRI SWAMI SIVANANDA**

**Una publicación de la Divine Life Society**

El glosario fue agregado por la traductora

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

- DEDICATORIA
- NOTA DEL EDITOR
- PREFACIO
- [TODO ACERCA DEL TEMOR](#)
  1. [¡Levántate! ¡Oh hombre!](#)
  2. [¿Qué es el temor?](#)
  3. [Causa del temor](#)

4. [Temor y Raga](#)
  5. [Temores Imaginarios](#)
  6. [Fobias](#)
  7. [No generes "Poochandi" o "Howa" Samskaras](#)
  8. [Distintas Formas de Temor](#)
  9. [Triunfa sobre el Temor](#)
- [MÉTODOS PARA ERRADICAR EL TEMOR](#)
    1. [Victoria sobre el Temor](#)
    2. [Sentimiento de la Presencia de Dios](#)
    3. [La Devoción a Dios erradica todos los Temores](#)
    4. [Meditación en el Atman](#)

---

## **DEDICADO A**

**TODAS LAS GRANDES ALMAS INTRÉPIDAS Y HEROICAS  
COMO DHRUVA, PRAHLADA, VEERA ABHIMANYU,  
ANGADA, ANJANEYA, SAVITRI,  
SHIVAJI, RANA PRATAP, RANI LAKSHMIBAI  
Y OTRAS DE SEMEJANTE VALOR.**

**QUE PUEDAN LOS LECTORES SEGUIR SUS INSPIRADORES  
EJEMPLOS Y ALCANZAR ESE ESTADO LIBRE Y SIN TEMOR, EL ESTADO  
DE KAIVALYA MOKSHA SAMRAJYA,  
MEDIANTE LA SUPREMA EXPERIENCIA  
ADVAITA DE BRAHMAN**

---

## **NOTA DEL EDITOR**

Nos complace en gran manera presentar al público esta edición ampliada del boletín "La Conquista del Temor". Su edición anterior era demasiado concisa e insuficiente. Por lo tanto, sentimos la necesidad de un desarrollo más elaborado y detallado del tema. El trabajo actual cumple ese requisito exitosamente y de forma más intensiva y valiosa.

El libro ha sido dividido en dos secciones: todo sobre el temor y los métodos para erradicarlo. En la primera sección se da una descripción elaborada de los distintos aspectos del temor. Trata sobre las variadas causas del temor, sus manifestaciones y operaciones sutiles en diferentes clases de personas de distintos temperamentos bajo diversas circunstancias, sus efectos e impresiones subconscientes, etc. La segunda sección se ocupa de los distintos métodos para erradicar el temor: el Pratipakshabhavana o el método de autosugestión del Raja Yogui, la práctica de sentir la presencia de Dios, la devoción a Dios y la meditación en el Atman carente de todo temor - todos ellos ayudan a conquistar el temor.

Estamos seguros de que este pequeño libro será de gran ayuda para todos, porque les permitirá superar el temor y desarrollar la virtud esencial del valor.

THE DIVINE LIFE SOCIETY

---

### 1. Dichos de Bhartrihari sobre el valor

Bhoge rogabhayaṃ kule cyutibhayaṃ vitte nṛpālādbhayaṃ |

māne dainyabhayaṃ bale ripubhayaṃ rūpe jarāyā bhayaṃ ||

śāstre vādibhayaṃ guṇe khalabhayaṃ kāye kṛtāntādbhayaṃ |

sarvaṃ vastu bhayānvitaṃ bhuvi nṛṇāṃ vairāgyamevābhayaṃ ||

En el disfrute de los sentidos, hay temor a la enfermedad; en la posición social, hay temor a descender; en la riqueza, hay temor a la hostilidad de otros reyes; en el honor, hay temor a la humillación; en el poder, hay temor a los enemigos; en la belleza, hay temor a la vejez; en la erudición en las escrituras, hay temor a los adversarios; en la virtud, hay temor a los calumniadores; en el cuerpo, hay temor a la muerte; todo lo perteneciente al hombre en este mundo está acompañado de temor; sólo la renuncia lleva a la intrepidez.

(Vairagya - Shatakam)

### 2. Sentencias de los Upanishads sobre el valor

Dvitiyādvai bhayaṃ bhavati ||

"Hay temor en la dualidad". (Sólo en la no-dualidad hay ausencia de todo temor). (Brih. Up. I. 4.2).

Abhayaṃ vai janaka prāpto'sīti hovāca yājñavalkyaḥ ||

"Yajnavalkya dijo: ¡Oh Janaka! Has alcanzado al que está desprovisto de todo temor (Brahman)". (Brih. Up. IV. 2.4).

Abhayaṃ vai brahmābhayaṃ hi vai brahma bhavati ya evaṃ veda ||

"Brahman no tiene temor; quien sabe esto se convierte en el Brahman desprovisto de todo temor". (Brih. Up. IV. 4. 25).

Yato vāco nivartante aprāpya manasā saha |  
ānandaṃ brahmaṇo vidvān na bibheti kutaścana ||

"La palabra y la mente van a Él, pero vuelven sin haberlo alcanzado. Quien conoce esta Beatitud de Brahman no le teme más a nada". (Taitt. Up. II. 9)

### 3. Sé valiente, amigo

Los apuros, las adversidades y las penas;  
son la purga kármica;  
inducen piedad en el corazón,  
tornan más la mente hacia Dios,  
son bendiciones disfrazadas,  
ayudan a tu evolución,  
y refuerzan tu voluntad y poder de resistencia,  
te vuelven más sabio y desapegado.

Reúne coraje y fuerza,  
¡*Nil desperadum* amigo!  
Extrae fuerza del interior,  
avanza valientemente,  
no mires atrás,  
sé regular en tu meditación,  
permanece como un testigo o Drashta,  
identifícate con el Ser Inmortal.

Tú has nacido para fines más elevados,  
un futuro brillante te está aguardando,  
dedícate diligentemente a la práctica del Yoga,  
despliega todas las facultades latentes,  
no te rindas ante la deshumanización,  
sacude esa timidez,  
ponte de pie, sé audaz y alegre,  
alégrate, goza y sé dichoso.

Tú no eres este cuerpo,  
Tú eres el Brahman inmortal,  
Tú eres el Atman eterno,

Tú eres el Alma sin enfermedades,  
Tú eres el Svarupa dichoso,  
Tú eres el Chaitanya completo en Sí mismo,  
Tú eres el invisible Señor de señores.

---

## Prefacio

El temor es un gran enemigo del hombre. Es el enemigo de su progreso. Agita su paz y armonía. Mina su vitalidad y energía. Vacía la reserva energética del sistema nervioso. Produce debilidad.

El temor es de dos clases: el miedo natural o razonable que se produce cuando hay una situación que amenaza la vida, y el temor anormal e inusual que no tiene realidad objetiva.

El origen de la mayoría de los temores neuróticos puede encontrarse en la infancia. Las semillas del temor pueden yacer dormidas en la infancia, en la mente subconsciente. Germinan después de un tiempo cuando hay algún período de crisis o de tensión.

El temor nervioso es más contagioso que la fiebre tifoidea o el cólera. Las bombas atómicas causan un terrible temor nervioso. Las personas dejan sus casas y se mudan a otros pueblos.

Preocupación y ansiedad son los efectos del temor. Cierta temor se oculta en la mente subconsciente. Por eso el hombre se preocupa. Hay continuo estrés y tensión en la mente. Si descubre cuál es ese temor y lo disipa, tendrá paz interior.

El temor normal es sano. Prepara el terreno para el propio progreso. Mantiene la vida. El director de escuela le teme al inspector. Se dedica a preparar bien a los niños y ellos logran éxito en el examen. El maquinista del ferrocarril teme a su oficial superior. Se cuida de que prescinda de sus servicios y, por lo tanto, ninguna colisión tiene lugar. El médico teme a la mala reputación. Cuida muy bien a sus pacientes. Hace investigaciones. Salva muchas vidas. Y hasta se convierte en un médico famoso.

Los psicólogos son de la opinión de que una total ausencia de temor es imposible y que solamente puede hacerse algún esfuerzo para dominar el temor. Esto es incorrecto. Los psicólogos no tienen experiencia sobrenatural. Un sabio perfecto que tiene conocimiento de Brahman es completamente valiente. Los Upanishads declaran con voz estruendosa, "El conocedor de Brahman, que está desprovisto de todo temor, se vuelve totalmente intrépido". (Brihadaranyakopanishad)

Puede haber temor solamente donde hay dualidad. ¿Cómo puede haber temor para quien experimenta la no-dualidad? Tal persona es la más valiente entre los hombres. El valor de un soldado en el campo de batalla o el de un asaltante es solamente valor Tamásico. No es valor en absoluto. Es sólo una ferocidad brutal proveniente del odio o los celos. El verdadero valor es solamente el valor Sáttvico que proviene de la Sabiduría del Ser.

En realidad, el temor existe para glorificar al valor. Un hombre tímido existe para glorificar al valiente. No tendría valor la bondad si la maldad no existiera. Un lado no puede tener significado sin su opuesto. Por lo tanto todo en este mundo tiene dos lados. Los Dvandvas (pares de opuestos) existen para mantener la corriente del mundo.

Este libro arroja luz sobre las causas y las características del temor. Indica las soluciones eficientes para la erradicación del temor, el cultivo del valor y la fortaleza, y para alcanzar al Brahman valiente o el Absoluto.

*Swami Shivananda*

---

## **TODO ACERCA DEL TEMOR**

### **1. ¡Levántate! ¡Oh hombre!**

El temor es ilusorio, no puede durar. El valor es eterno, no puede morir. Los riesgos, las calamidades y los peligros constituyen el lote de cada hombre que habita este mundo. Por lo tanto, oh hombre, fortalece tu mente con el valor y la paciencia. La valentía, el coraje y el aplomo serán tu soporte cuando atraveses todos los peligros. Así como una roca permanece firme en la orilla del mar sin ser afectada en lo más mínimo cuando las olas se estrellan contra ella, así también el hombre dotado de valor no es afectado por las peligrosas y oscuras olas de este Samsara. Permanece firme en todas las condiciones y circunstancias difíciles, y sale de ellas vencedor.

Un hombre valiente no tiembla a la hora del peligro. No se siente avergonzado ni perplejo. No se viene abajo. No es agobiado por la desesperación... Sonríe ante todos los peligros y apuros, sopla la trompeta del triunfo, y finalmente obtiene la victoria.

Las amenazas del temor aterrorizan al corazón. Lleva una vida virtuosa. Vive en Dios. Sé bueno. Sirve. Ama. Da. Medita. Nada podrá asustarte. El Señor de la Muerte te temerá. Los terrores no serán terror para ti, incluida la muerte.

No aterrorices a tu alma con vanos temores imaginarios. Del temor proceden la desgracia y el fracaso. Los temores de un cobarde lo exponen al peligro. Un cobarde muere muchas veces antes de que tenga lugar su verdadera muerte. Sé audaz. Sé alegre. No permitas que tu corazón decaiga debido a la fantasía de los temores imaginarios. Ten confianza y fe en ti mismo. Tu derecho de nacimiento es el valor. Eres el hijo del Néctar. Eres el hijo de la Luz. Eres un vástago del Brahman inmortal. Reclama tus derechos de nacimiento ahora. ¡Levántate! ¡Oh hombre! Brama OM OM OM. Eres el león del Vedanta.

### **2. ¿Qué es el temor?**

El equivalente a "temor" en sánscrito es "Bhaya". El temor es una emoción o Vritti en la mente que se produce cuando la propia vida está en peligro debido a fuerzas externas. El hombre reacciona frente a esa situación con una emoción de miedo.

Se caracteriza por palidez del rostro, palpitaciones, disminución o interrupción del pulso, temblor de los miembros, transpiración, mirada inexpresiva, pérdida del control de orina y heces, ahogo de la voz, incapacidad de hablar, etc. El cuerpo se pone como un tronco. La mente se atonta. Las funciones de los sentidos se inhiben. En casos extremos uno podría morir de la conmoción. En los casos comunes, cuando se elimina la causa del temor, lentamente se recupera de los síntomas morbosos y vuelve a su estado original.

### **3. Causa del temor**

La ignorancia es la causa del temor. El hombre probó el "fruto prohibido" y se volvió esclavo de la lujuria. Olvidó su naturaleza original y divina y, por lo tanto, quedó envuelto en el remolino de la ignorancia. El Brahman infinito y valiente se volvió el Jiva finito y temeroso. La identificación con el cuerpo, Dehadhyasa, es la causa del temor.

Dehadhyasa es otra forma de ignorancia. El cuerpo físico es un instrumento para el disfrute sensual del hombre. Si sufre alguna enfermedad, teme perder este cuerpo que le sirve como vehículo para su goce. Hace todo lo posible para conservar el cuerpo. Todas las otras causas del temor son atribuibles a Dehadhyasa.

El sentimiento de inferioridad es otra causa del temor. Este sentimiento negativo produce en el hombre falta de confianza en sí mismo e inseguridad. Teme a aquellos que son superiores a él en talento, poder, puesto o eficiencia. Siente que es incapaz de hacer algo.

Alguna deformidad o incapacidad física, falta de eficiencia física y mental, el entrenamiento equivocado en los niños, son otras causas del temor.

La única manera de liberarse del temor es tomar conciencia del Ser.

### **4. Temor y Raga**

Temor (Bhaya) y Raga (apego) son modificaciones o Vrittis de la mente. Son olas o remolinos temporales. La mente no es más que Raga y temor. Son hermanos mellizos. Por lo tanto están íntimamente relacionados entre sí. Si destruyes el apego (Raga) y el temor no hay vida ni existencia para la mente. El Upanishad declara: "El desapego, la fe, el temor, Raga, la timidez, la modestia, la vergüenza, etc. son sólo estados de la mente".

El temor es un producto de la ignorancia o Avidya. El hombre olvida su naturaleza esencial y divina debido a Moha u obstinación y a la identificación con su cuerpo. En un comienzo él era Brahman o el Alma Inmortal libre de todo temor. Era el "Brahman Shantam (sereno), Ajaram (sin decaimiento), Amritam (inmortal), Abhayam (sin temor)". A causa del egoísmo se convirtió en un niño rebelde. Se separó de su Padre. Dividió la propiedad. Comenzó su vida independiente en este plano terrenal. Alquiló una casa en el mundo. Entró en la casa del cuerpo de carne y hueso y se volvió un pequeño hombre tímido, un pequeño Jiva con toda clase de temores. Así comenzó su

caída debido a su pelea con su Padre Todopoderoso y a que comenzó una nueva vida egoísta con Raga y Dvesha.

Cuando era Uno con su Padre, cuando la familia estaba unida, no tenía cuerpo, ni músculos, ni carne, ni huesos, ni "yo", ni "mío", ni deseos, ni Vasanas. Por lo tanto era completamente valiente, siempre dichoso y en paz. No tenía idea de cuerpo, casa, propiedad, esposa, hijos, puesto o prestigio. No pensaba en las enfermedades del cuerpo o la caída del estatus social. No tenía noción de enemigos, guerra, tumultos o de huir en busca de refugio o seguridad. Su morada original era tranquila, segura y libre de cualquier tipo de peligro o enemigo. Todo era una comunidad de Brahman. Allí no había ningún problema entre hindú y musulmán. No había temor a ataques con bombas o torpedos. Era una fortaleza impenetrable e invulnerable, a prueba de enfermedad, a prueba de bombas y antisísmica.

En su nueva vida egoísta e independiente se volvió orgulloso, deshonesto, de mente estrecha y vil. Tuvo bajos pensamientos. Siempre pensaba en la carne y el placer de la carne. Practicó la filosofía de la carne y predicó la filosofía de la carne que es sinónimo de "Filosofía del cerdo". Los temores diarios se multiplicaron cuando se apegó mucho a su cuerpo, a los cuerpos de su esposa e hijos, y a su casa, propiedades, etc.

Raga (apego) es el viejo socio del temor. Dondequiera que hay Raga, hay temor. El temor y Raga coexisten. El hombre está apegado a su esposa. El cuerpo de su esposa es su mayor centro de placer. Así que hay temor en él, temor de perderla, temor de que muera, temor de que lo deje por otro hombre, temor de que se divorcie, temor de que se disguste con él, etc. Cuando está apegado a sus niños, casa y propiedad, tiene temor de perderlos. Está ahogado en pena y sufre una terrible conmoción si estos objetos se destruyen o pierden. Por lo tanto Raga es la causa del temor. Si no hay Raga, no hay temor. El primer eslabón de la cadena de Raga es el apego a su cuerpo. Todas las clases de Raga comienzan con este apego al cuerpo físico.

El Señor Krishna dice en su Gita: "*Vitaragabhayakrodhah sthitadhiir muniruchyate*" II, 56. "Aquel que está libre de apego, temor y cólera es llamado sabio de mente estable". Abandona el apego mediante la práctica del desapego o Vairagya y apégate a los Pies de loto del Señor, el Brahman valiente. Todos los temores desaparecerán.

Estás apegado a la lapicera, al bastón, a un libro, al reloj, a la toalla o una tela. El temor se desliza lentamente hacia el interior. Hay temor de perderlos. Considera siempre la idea que "todos los objetos son ilusorios, perecederos y causantes de dolor". No tendrás ningún apego. Incluso si hay apego, será leve. Podrás eliminarlo con un poco de reflexión y discernimiento.

Abandona el apego a este cuerpo identificándote con el Atman Inmortal o Brahman, que es incorpóreo, sin sexo, puro y omnipresente. Toda clase de temores y apegos desaparecerá totalmente. Asevera, siente, toma conciencia:

"Soy incorpóreo, soy el Alma Inmortal o	OM OM OM
Brahman	OM OM OM
No tengo sexo, soy el Atman Omnipresente	OM OM OM
Soy el valiente Brahman	OM OM OM
Ahora estoy lleno de Vairagya	OM OM OM



No hay mundo en absoluto  
Sólo Yo existo  
Soy el Inmortal y la Beatitud  
Soy el Absoluto Brahman

OM OM OM  
OM OM OM  
OM OM OM

¡Que todos ustedes puedan liberarse del temor y de Raga! ¡Que puedan establecerse en el Brahman libre de todo temor (Abhaya, Nirbhaya) mediante la práctica del valor y la meditación en ese Brahman osado e inmortal!

## 5. Temores Imaginarios

Todo hombre tiene algún temor imaginario de una u otra clase. Maya nunca permitirá que alguien descansa tranquilamente. El hombre está inquieto debido a la lujuria, la cólera, la codicia, los celos, el orgullo y el odio. Entonces el temor aviva el fuego mundano. Vierte Ghee en la llama de los tres fuegos (físico, mental y verbal). El hombre salta y baila como un mono. No descansa ni un segundo.

El temor normal constituye solamente un cinco por ciento de los temores. Mientras que los temores imaginarios componen un noventa y cinco por ciento.

Los temores imaginarios causan enfermedades, agotan todas las energías del hombre y causan toda clase de conmoción febril, baja vitalidad, malestar, inquietud, falta de armonía, etc. Cuando hay una epidemia de cólera o de fiebre tifoidea, el temor causa predisposición a dichas enfermedades. El hombre tiene terror del cólera, se preocupa e imagina que los microbios han entrado en su cuerpo. La imaginación hace serios estragos. ¡Se vuelve en verdad víctima de la enfermedad!

Un estudiante se prepara día y noche para el examen subsiguiente. Ha pasado meritoriamente todos los exámenes de clase. Pero desarrolla cierto temor imaginario, "el temor al examen", tan pronto como entra al salón de exámenes, se pone nervioso y se confunde. Sus manos tiemblan. No puede escribir. Falla en el examen.

Le pedí a un abogado inteligente, un master en letras y filosofía que podía discutir bien en la corte, que pronunciara un discurso sobre la "Necesidad de la religión". Subió a la plataforma. Había una gran audiencia. Sufrió "el temor de escena" y se aturdió. Su voz estaba entrecortada. Empezó a transpirar. Dijo algo tartamudeando, dio pena en la plataforma y se bajó en cinco minutos.

Ramakrishna era un hombre sano. Una corriente de aire frío le provocó tos. Era un caso simple de bronquitis o frío en el pecho. Pero persistió por unas semanas. Consultó con el médico. El doctor dijo, "podría ser un caso de tuberculosis. Haga tratamiento en el sanatorio".

"Ese podría ser un caso de tuberculosis" hizo estragos en Ramakrishna. Era una sugerencia equivocada. Produjo un temor imaginario en él. Empezó a preocuparse desde ese momento. Su salud se vino abajo gradualmente. Al final contrajo tuberculosis de verdad. Hay muchas clases de microbios en este cuerpo, como el Pneumoniae, etc. Pero no pueden hacer travesuras cuando uno posee buena salud y alta vitalidad. Cuando la vitalidad baja, toman ventaja. El hombre sucumbe fácilmente a sus estragos o ataques.

Sri R.S. Bannerjee estaba durmiendo en una habitación en la casa de su amigo en Dehra Dun. Esa noche, él y sus amigos hablaron sin parar sobre los daños causados por espíritus malignos. Estas ideas echaron raíces en su mente subconsciente. Soñó que la habitación en la que estaba durmiendo era una habitación encantada y que algún espíritu maligno le había hecho daño. Desde ese día empezó a perder su salud gradualmente. Esto se debió a cierto temor imaginario.

Sri Joshi era un amigo de Sri Gupta. Gupta vino a la casa de Joshi una noche, no conversó y se fue repentinamente porque ese día tenía que encontrar a un amigo en la estación del ferrocarril. Joshi pensó que Gupta estaba enojado con él. Después lo vio conversar con Rajkrishna, quien tenía una actitud hostil hacia él. Entonces llegó a la conclusión de que Gupta se había vuelto su enemigo. Desarrolló cierto temor imaginario hacia Gupta, y pensó que divulgaría todos sus secretos a Rajkrishna.

Algunos desarrollan el temor imaginario de que perderán su trabajo. Otros imaginan y piensan, "¿Qué será de mí si mi esposa se muere ahora? Tengo que cuidar de nueve niños". Algunos tienen el temor imaginario de "¿Qué haré si mi empresa falla?" "¿Qué será del Hinduismo si toda la India se vuelve parte de Pakistán o si el comunismo se extiende por India?" No hay límite para tales temores imaginarios.

Siéntate durante un tiempo. Reflexiona bien. Practica introspección. Todos los temores imaginarios se desvanecerán. Se desvanecerán en el aire. La mente te engaña por medio de los temores imaginarios. Aprende a discernir, cavilar, reflexionar y meditar. Asóciate con el valor. Sé un testigo silencioso del zoológico de la mente. Ella se ocultará como un ladrón. Sentirás entonces que fuiste engañado todos estos años por esta mente traviesa y que el temor es una no-entidad, un gran cero.

## 6. Fobias

Los temores raros, secretos, irracionales y anormales son llamados fobias. No tienen realidad objetiva. No hay nada que pueda atemorizar a las personas. No hay ninguna situación amenazadora en el ambiente que deba causarles temor y aún así no pueden liberarse de los temores y los sentimientos negativos. La palabra original en griego es "Phobos" que significa temor.

Algunos tienen mucho miedo a los escorpiones. Esto es "escorpión-fobia". Otros temen a las serpientes. Ésta es "serpiente-fobia". Algunos le tienen terror a las ratas ("rata-fobia"). Otros le temen a los truenos. Algunos temen caminar en la oscuridad. Otros se asustan de ver a una gran multitud (plurofobia). Algunos Brahmacharins se asustan al ver a un grupo de mujeres. Otros tienen miedo de estar solos. Algunos temen dormir con la luz apagada. Otros se atemorizan en espacios cerrados como túneles, etc., (claustrofobia). Algunos sienten temor en los espacios abiertos (agorafobia). Aunque el médico haya dicho que definitivamente no hay ningún mal orgánico en ciertos pacientes, piensan que tienen algún problema de corazón o enfermedad de hígado o de riñón. Éstas son todas fobias del cuerpo.

Algunos tienen temor de algo y de todo (pantaphobia). Los estadounidenses están asustados de los rusos (Ruso - fobia). Los rusos están asustados de los estadounidenses (Americo - fobia). Los que viven en la frontera con India temen a las personas tribales (fobia tribal). Las fobias son interminables.

Las causas de las fobias son nerviosismo, insensatez mediana o intensa, y la falta de Vichara (investigación), pensamiento y conocimiento juiciosos y correctos.

La fobia es una forma anormal del temor. Un temor normal surge cuando la propia vida está en peligro, cuando algún objeto externo como una cobra o un tigre o una situación de tumulto amenazan la existencia del individuo. El miedo que surge en tales ocasiones es perfectamente natural. El hombre trata de salvar su vida ya sea luchando o defendiéndose.

Desarrolla tu poder de voluntad. Cultiva la valentía y la intrepidez. Desarrolla el poder mental de resistencia, firmeza ante el peligro y entereza. Medita en el valor. Vive en compañía de sabios y yoguis. Medita en el Alma que está desprovista de todo temor. Todas las fobias desaparecerán.

Aquél que es incapaz de moverse entre mucha gente, que odia la multitud, que se asusta al ver a mucha gente, debe tratar gradualmente de moverse en el gentío, debe tener capacidad de adaptación y fuerza para soportar la agitación de la mente. Asóciate con la calma incluso en medio de muchos hombres y mujeres. Los Brahmacharins deben tratar de evitar la "mujer – fobia". Deben ser intrépidos y tranquilos incluso entre mujeres. El desarrollo unilateral es imperfecto. El desarrollo debe ser integral y debe haber ecuanimidad en todas las condiciones y en todos los lugares.

Si uno teme caminar en la oscuridad, debe tratar de liberarse de este defecto caminando de noche con una luz, al principio, y lentamente debe tratar de caminar sin la luz también. El temor desaparecerá con el correr del tiempo. El temor es una fuerza negativa. No puede subsistir ante la virtud positiva, el valor.

Abhinivesha o deseo de vivir en este mundo es la razón principal de todos los temores. Abhinivesha se aferra a la vida y al cuerpo. El apego a los objetos causa temor. El apego al nombre y la fama causa temor. El apego al dinero y a la mujer causa temor. Cualquier apego es la matriz de terrible temor. Aquél que posee, teme. No teme el que ha renunciado a todo, que percibe al Atman en todo.

Tememos porque nos apegamos a ciertas cosas. El amor con apego es la causa del temor. No queremos deshacernos de ciertas cosas. Y cuando algo nos impide obtener esos objetos de amor y deseo, nos enojamos, le tememos y perdemos el equilibrio mental. Renunciar a todo y cultivar Brahma-Bhava es el mejor remedio para superar todos los temores.

Siéntate y reflexiona. Encuentra la raíz del problema. Si no puedes hacer esto, busca la ayuda de un psicoterapeuta o un yogui. Debes sacar a la luz aquello que está profundamente oculto en tu mente subconsciente y disiparlo.

¡Que todos ustedes sean valientes! ¡Que sean audaces y alegres! ¡Que puedan irradiar valor, fuerza y paz! ¡Que puedan heredar el valor, el derecho de nacimiento de su Padre Todopoderoso, el Brahman valiente e inmortal!

## **7. No generes "Poochandi" o "Howa" Samskaras**

Las madres generan "*Poochandi Samskaras*" en las mentes de sus hijos. Cuando los niños lloran, cuando se niegan a comer, o cuando hacen cualquier travesura las madres los asustan diciéndoles que "viene el Poochandi (fantasma); va a venir el tuerto Irandu Kannan y te va a llevar". Los niños se asustan. Los Poochandi samskaras quedan implantados profundamente en su mente subconsciente, y los hacen muy tímidos cuando llegan a la adolescencia.

La mente es como la placa sensible de una cámara. Lo que sea que se exponga ante la lente es registrado en esa placa. Así también todo lo que se ve o escucha está permanentemente dejando impresiones en la placa sensible de la mente.

Las mentes de los niños son muy impresionables. Son muy maleables. Las madres y los maestros deben tener mucho cuidado cuando tratan con los niños. No deben decirles algo que los pueda asustar. Por el contrario, deben contarles historias de personas hidalgas, que los volverán valientes y con coraje. Incluso durante el período del embarazo, las madres deben leer libros inspiradores como el Ramayana, el Bhagavata o el Mahabharata, si desean dar a luz niños inteligentes y valientes.

Madres, padres y maestros deben tener al menos algunos conocimientos elementales de psicología. Sólo entonces podrán formar a los niños apropiadamente.

La sabia Madalasa cantó la siguiente canción de cuna mientras mecía a sus niños: "*Shuddhosi Buddhosi Niranjanosi Samsara-maya-parivarjitosi*" - "¡Oh niño! Tú eres el conocimiento puro. Tú eres immaculado. Tú estás desprovisto de Maya y del Samsara". Así logró que todos sus hijos fueran sabios.

El mundo necesita mujeres sabias como Madalasa. El destino del mundo y de los niños está en manos de las madres inteligentes.

## **8. Distintas Formas de Temor**

El temor es una cualidad o modificación negativa de la mente. Es el resultado o producto de la ignorancia. Se manifiesta cuando uno se identifica con el cuerpo y se olvida del Atman inmortal, su propio Satchidananda Svarupa. El temor es el viejo compañero de Aasakti (apego) o Moha (ilusión). El temor, la preocupación y la cólera agotan toda la energía del hombre y causan agotamiento y muerte temprana.

Nadie está completamente libre de alguna forma de temor. Sólo puede estar completamente libre de temor un Jñani, un Yogui o un Bhakta totalmente desarrollado. ¿Cómo puede afectar el temor a ese sabio que ve su propio Ser en todas partes? Si uno puede conquistar el temor, la mitad de su Sadhana está terminada.

El temor asume distintas formas. Un soldado Gurkha que no está asustado del cuchillo o de la bala puede que le tema a los escorpiones. Un cazador que no tiene miedo de los tigres en el bosque puede que le tema al bisturí del cirujano. Un hombre de la frontera, que no está asustado del cuchillo, puede permitir que el cirujano abra sus intestinos sin cloroformo siquiera, pero puede que tema a las serpientes. Algunos temen a los fantasmas. La vasta mayoría de las personas teme a la crítica pública. Algunos están temerosos de las enfermedades. El hombre más sano y fuerte puede desarrollar el temor imaginario de una enfermedad desconocida.

El rey teme a su enemigo. El erudito está temeroso de su adversario. La mujer hermosa teme a la vejez. Un abogado teme al juez y sus clientes. La esposa está temerosa de su marido. El estudiante teme al profesor. El inspector de policía teme a su superior. La rana está temerosa de la serpiente. La cobra teme a la mangosta.

Hay varios grados de temor. Ellos son el simple susto, la vergüenza, la timidez, la alarma, el terror y el pánico. Cuando hay pánico, todo el cuerpo transpira, pierde el control de la orina y las heces. La mente se vuelve como un tronco. A veces sobreviene una conmoción y un colapso inmediato y el hombre muere de insuficiencia cardiaca repentina. Empalidece y los ojos tienen una expresión horrible y lánguida.

Los padres y maestros deben infundir el espíritu del valor en sus hijos y estudiantes desde la misma niñez. Deben pedirles que lean historias en el "Mahabharata" que traten sobre los actos valientes de Bhishma y otras personas. Los niños tienen mentes maleables y plásticas. Es fácil manipularlos en este período de la vida. Los Samskaras pueden grabarse indeleblemente en esta edad. El Brahmacharya da una fuerza tremenda e infunde valor.

El temor desaparecerá lentamente si piensas en su contrario, el valor. Tendrás que desarrollar valor progresivamente. Ten la imagen mental de las palabras "OM Valor". Repite este Mantra o afirmación muy a menudo. Una palabra es el centro de una idea. Una idea es el centro de una imagen mental. Una imagen mental es el centro de un hábito mental. Un hábito mental es el centro de un rasgo en el hombre. Ten una clara imagen en la mente de la cualidad del valor, y ésta se desarrollará. La mente subconsciente hará todo por ti. La "Voluntad" también vendrá en tu ayuda. Desea ser valiente, y la "Voluntad" seguirá al deseo inmediatamente.

Abandona el apego a este cuerpo perecedero. No te identifiques con él. Este cuerpo es como la cáscara de un coco. Es como la funda de una almohada. Piensa constantemente en el Habitante interior, el Ser inmortal o Atman. Haz siempre Atma Chintana. Identificate con el Atman. El temor desaparecerá. Éste es el método más poderoso. Muévete en espesos bosques o densas selvas en la noche y camina por las calles de tu lugar sin luz y sin guía. El Bhakta se libera del temor y Deha Adhyasa mediante la total entrega al Señor.

## **9. Triunfa Sobre el Temor**

El temor es un instinto común a todos los hombres. El temor es universal. Puede sobrevenir en cualquier lugar. Puede aparecer en cualquier momento. Incluso los elementos de la naturaleza están sujetos al temor. Se dice que el viento sopla por temor al Señor. El sol se levanta por temor a Él. Indra, el fuego y la muerte cumplen con sus respectivas funciones solamente por temor. Por lo tanto, el temor tampoco es infrecuente en los Devas. Prevalece igualmente entre bestias, animales, insectos y prácticamente en toda la creación.

El temor es en general el resultado del dolor, el daño y el malestar. Hay un aspecto hereditario de este instinto que explica su universalidad y su perseverancia. Los factores ambientales y educativos son también importantes. La idea de la existencia de cierto poder superior externo a uno es la principal causa del temor. La mente asume una actitud completamente diferente. La visión cambia. La percepción visual falla. La mente

no está equilibrada. Hay cierta anormalidad en los pensamientos y las acciones. Las convulsiones histéricas y neurasténicas son todas atribuibles a una u otra forma de temor. El impulso y el deseo de escapar o huir de una situación peligrosa son los resultados inmediatos.

Este temor tiene que ser dominado. Uno puede liberarse del temor desembarazándose de los objetos del temor. Educar a la mente, desarrollar el poder espiritual, lidiar con cuestiones prácticas y aplicar diligentemente los conocimientos que uno posee, son todos factores esenciales para superar el temor. Debemos sentir que no hay ningún objeto del cual asustarse o por el cual sentir temor.

En todos los casos, debe comprenderse claramente que ver y escuchar en soledad no debe ser causa de temor. Un niño normalmente no está asustado de su padre o madre. Pero cuando el padre tiene una expresión extraña en el rostro, o grita de modo inusual, el niño se asusta. Esto queda firmemente arraigado en la mente y se desarrolla como una debilidad en la vida siguiente. Este recuerdo no se borra fácilmente con el crecimiento. Así que no se debe asustar a los niños.

El temor no debe ser confundido con sobresalto. Los alumnos huyen cuando ven al maestro en una esquina. Esto no representa temor. Es atribuible a un instinto en todo el mundo por escaparse de la visión del superior. Por otro lado, si el maestro lleva un bastón en su mano, el niño imagina una lesión inminente. Por consiguiente teme a su maestro.

Pero, ¿cómo conquistar el temor? Siempre que un niño está asustado de algo, le decimos que no hay nada que temer, negando primero el objeto de temor. La negación es el primer paso en el procedimiento. Posteriormente le explicamos la verdad. Lo convencemos de que fue solamente su fantasía la que creó esa sensación en él. Ratificamos y aseveramos lo que es cierto. De forma semejante, cuando crecemos, debemos desarrollar constantemente el conocimiento de que no hay nada en el universo que pueda causar temor. La mente subconsciente, que se sobresalta por una visión anormal o una voz incoherente, debe estar segura de que todas esas cosas son falsas comprendiendo bien la verdad que está detrás de ellas mediante la sensatez y el conocimiento. Cuando se elimina totalmente el temor, nada puede lastimarnos.

Algunas personas, a pesar de que viven en ciudades y áreas urbanas bien iluminadas, tienen miedo de andar en la oscuridad. Imaginan que algo malo puede ocurrirles y causarles dolor, injuria o malestar. Al mismo tiempo, cuántos sabios y Sannyasins vagan en la oscuridad en colinas y valles, en plena noche, y viven en cuevas, moradas de bestias, insectos y avispas. Dhruva hizo penitencia en medio de bestias salvajes. Dhruva, antes de alcanzar la juventud, entró en el bosque e hizo gran Tapas. Bharata jugó con leones cachorros.

El simple reeducar a la mente no reforzará el valor. Es muy esencial poner en práctica el conocimiento en cada ocasión. En todos los auditorios encontramos personas que defienden la idea de que los hombres temen a las serpientes cuando son solamente sogas. Pero fallan en la experiencia. Por otro lado, se rinden ligeramente. Esto es atribuible a la falta de entrenamiento. Esto no es lo que se necesita. Sólo el conocimiento bien desarrollado junto con la práctica puede aliviar a los hombres del

temor. Puede ser paradójico suponer que "No hay nada que temer porque nada puede lastimarnos, aunque lo contrario es igualmente cierto".

Negando el temor, uno puede superar el objeto del mismo temor. No debes tener dualismo en la mente. Tienes que desarrollar siempre el amor cósmico y la fraternidad universal. Cuando hay amor y hermandad, no hay ninguna enemistad. No hay superioridad de poder. No hay placer ni dolor. En última instancia, no hay temor. Por supuesto, ésta es una etapa. Al final siente la unidad de todos. Todos son Brahman. Todos se funden en Brahman. Sólo existe Brahman penetrando todo el universo. No hay una segunda cosa que tenga supremacía en el mundo entero. No hay en absoluto una segunda cosa en Su creación. Este conocimiento desarraiga el temor completamente y conduce a la paz eterna. El temor no emana del propio Ser. Éste es el secreto. El conocimiento de Brahman, la Verdad Eterna, aniquila el temor totalmente.

La Verdad debe estar clara y debe meditarse sobre ella. La recitación de los Upanishads, Shrutis, Vedas e himnos produce vibraciones. Estas vibraciones quitan todas las desviaciones. Muchas enfermedades incurables que causan temor a la muerte en las mentes de los enfermos son curadas por estas vibraciones solas. Thirujnana Sambandhar, un santo tamil, curó a un rey Jaina de Madura de su enfermedad incurable. Thirunavukkarasu Swamigal, otro santo tamil, fue curado de su trastorno de estómago solamente por medio de tales vibraciones. Sakkubai fue liberada muchas veces de los problemas por medio de su sincera devoción al Señor Krishna. Todos ellos se sintieron Uno con Él. Otra vez, Thirunavukkarasu Swamigal fue encerrado en un horno de cal para que muriera quemado. Sintió la unidad con Dios. Su mente no fue afectada en lo más mínimo. Su cuerpo físico tampoco fue afectado por el temor a la muerte.

Las terribles olas del temor pueden abalanzarse a veces sobre nosotros, hacernos perder el equilibrio mental durante un tiempo, volvernos muy sensibles y nerviosos. Una cadena de sucesos negativos aparece ante nosotros, uno tras otro en rápida sucesión. Los recuerdos del pasado se agolpan a gran velocidad. La imaginación se dispara y nos figuramos que un desastre tras otro nos aguarda. Aún así, bajo todas estas circunstancias, debemos depositar toda nuestra fe en Dios, tomar refugio en Él y creer que solamente Él puede liberarnos de todo mal.

Vencer el temor de este modo no bastará. Esto debe ser puesto en práctica. Debemos enfrentar primero a aquello que tememos. Si un hombre teme mirar a una audiencia, debe ser su primer y principal deber hacerlo hasta liberarse del temor de escena y el nerviosismo. Si uno tiembla al acercarse a su superior o a cualquier otra persona que, según él cree, está dotada de poderes superiores, eso debe ser tratado como su primer deber, todos los días, hasta que gane suficiente fuerza moral. Si alguien se horroriza ante una visión en la oscuridad, al instante debe ir corriendo al lugar y darse cuenta de que el objeto que le causó temor no es nada más que uno de sus objetos de uso diario.

Muchos pasan por una anormalidad grave y alarmante en el sueño, aún peor que en vigilia. Esto se debe a que cargan la mente con pensamientos negativos antes de irse a dormir. Nunca hay que acostarse en un estado de preocupación o de temor. Ni con pesar. Ni pensando en un mal inminente. Antes de irse a dormir, hay que abandonar tales pensamientos y meditar en Dios hasta liberarse de ellos. Uno debe tener paz perfecta en mente y alma. Si uno es incapaz de meditar en Dios, debe recitar algún

himno o poema en voz alta antes de dormir. Es seguro que tendrá un sueño tranquilo y profundo.

Si meditamos en declaraciones sobre la Verdad, se abre nuestro ojo interior de sabiduría, somos dotados con el conocimiento correcto, y conocemos la Verdad. Esto es adoración divina. Esto es adoración al Señor. Es esto lo que nos libera de la esclavitud.

Si trabajamos mentalmente y practicamos físicamente, siempre morando espiritualmente en pensamientos divinos y permaneciendo en un estrato superior de la mente, no sólo superamos el temor sino que también nos fundimos en Brahman.

"Brahman es Aquél de donde la palabra regresa junto con la mente sin haberlo encontrado; quien conoce la beatitud de ese Brahman no teme jamás a nada".  
Brahmananda Valli 4.9.

## **MÉTODOS PARA ERRADICAR EL TEMOR**

### **1. Victoria sobre el Temor**

#### **(El método Pratipaksha - Bhavana)**

Según lo que piensas, en eso te conviertes. Según lo que piensas, eso desarrollas. Según sea tu ideal, tu vida se convertirá en eso gradualmente. Esto es así porque hay un gran poder de transformación en el pensamiento.

Toma entonces la vida de hombres perfectos como Bhishma y piensa en sus actos, su vida e ideales. Tu vida se llenará de pureza, valor, etc. Te volverás un hombre noble y perfecto. El pensamiento te volverá semejante a él. El hombre se convierte en aquello que venera. El hombre se convierte en lo que piensa. Esto es indudablemente cierto.

Siéntate con ojos cerrados de mañana temprano. Medita media hora en el valor, lo contrario del temor. Piensa en las ventajas del valor y las desventajas del temor. Practica esta virtud durante el día. Siente que tienes enorme valor en verdad. Manifiéstalo en tu vida cotidiana. En unas semanas o meses el temor será reemplazado por el valor. Repite la fórmula "Om Valor" mentalmente, varias veces por día.

Medita y asevera:

"Soy todo valor;	OM OM OM
	OM OM OM
soy una encarnación del valor;	OM OM OM
	OM OM OM
soy como Bhishma;	OM OM OM
	OM OM OM
soy un héroe fenomenal;	OM OM OM
	OM OM OM



mi voluntad es muy fuerte;

no me asusto por nada;

soy audaz e hidalgo;

el valor es mi derecho de nacimiento

Es muy difícil atacar al temor directamente. Es muy fuerte. Has sido víctima de este rasgo negativo a lo largo de cientos de vidas. Se ha enraizado profundamente. Siembra las semillas del valor en tu corazón. Permíteles crecer. El temor morirá solo. Lo positivo siempre supera a lo negativo. Ésta es una ley psicológica inmutable. Esto es el Pratipaksha – Bhavana, el método de los RajaYoguis. Prueba este método una y otra vez. Estás destinado a tener éxito.

¡Puedes lograr el triunfo sobre el temor cultivando coraje mediante el Pratipaksha– Bhavana, el método de pensar en lo contrario!

## **2. Sentimiento de la Presencia de Dios**

Dios penetra todo. Está siempre contigo. Está en ti, a tu alrededor. No hay que buscarlo lejos. No puede ser percibido con los ojos físicos. Tu sentido del tacto no puede ayudarte. Debes tomar conciencia de Él a través del ojo interior de la sabiduría.

La civilización moderna ha esclavizado a las personas a tal extremo que son incapaces de cualquier expresión, pensamiento o acto original. No les importa pensar en sus actividades rutinarias - cómo progresan, hacia dónde están corriendo o cuál es el objetivo hacia el que se dirigen. Inventos, innovaciones y aparatos han facilitado a los hombres su trabajo y habilidad. El ahorro de energía en esta dirección los ha vuelto perezosos. Los deseos sensuales y las percepciones han empezado a sacudirlos. Absortos siempre en los lujos, han olvidado la verdadera misión de la vida. Las personas no reflexionan de dónde provienen sus satisfacciones diarias, quien es el proveedor constante que nunca falla ni se detiene, adonde está Su morada, cómo tener Su Darshan, qué pedirle y cómo reverenciarlo. No hay estudio ni investigación en geografía, física, reino vegetal, tecnología industrial, fisiología y otras ciencias que busque solucionar estos problemas o que dé siquiera una pista para su solución. Estos conocimientos científicos dependen de distintas hipótesis, axiomas y datos que están sujetos a controversias. Estos conocimientos no ayudarán a llegar al origen de ninguna manera. El origen está realmente más allá de todos estos conceptos. Su morada no puede localizarse moviendo el dedo en un mapa de color. El Habitante y Su morada pueden ser vistos solamente mediante la visión interior y el conocimiento correcto. La concentración, la meditación y los pensamientos sublimes son los senderos a esta morada.

La mayoría de las personas se siente incapaz de concentrarse en Dios y meditar en ideas divinas. Esto es atribuible a la falta de preparación. La experiencia se logra por medio de la práctica. La práctica surge de una instrucción apropiada. Para ello hay que consultar a los hombres que saben. Esto es "Iniciación en el sendero correcto".

En todas las etapas del sendero uno se encuentra con personas excepcionales que están siempre listas para ayudarlo pero que no se anuncian como tales. Está en uno saber encontrar a tales hombres, elegir a su propio Guru para obedecerlo implícitamente, servirlo con toda sinceridad y seriedad, y expresar su sed de conocimiento. Deben evitarse estrictamente las discusiones vanas y las preguntas hechas con la intención de probarlo. Uno debe ser regular en sus lecciones y práctica.

También hay personas que dicen que no pueden encontrar a un solo hombre que reúna las cualidades necesarias para ser su Guru. Aunque se sostiene firmemente que no puede lograrse perfección alguna sin un Guru, también es cierto que Dios está tan cerca de uno como de todo el mundo. Un intento sincero y serio tendrá sus propios frutos. Este no es un pretexto para dejar la concentración y la meditación.

¿Acaso el hombre deja de ir al cine porque no comprende el lenguaje de la película? Aprovecha cada oportunidad de acompañar a un amigo que pueda entenderlo o que esté en el tema. Si no, trata de preguntar mientras está en la cola para comprar los boletos. Si aún así es incapaz de lograrlo, va de todos modos y hace lo mejor posible para descifrar la película entera devanándose los sesos. Hace serios esfuerzos para mejorar sus conocimientos en el tema comprando compendios, boletines y revistas. Está intranquilo hasta que adquiere un poco de conocimiento. En ningún momento deja de buscar conocimientos. A su debido tiempo el nombre de cada actor o actriz está en la punta de su lengua. Se vuelve muy culto en este arte. Habla horas y horas acerca de los talentos de las estrellas de cine. ¿A qué se debe todo esto? ¿No es acaso que se entrenó con seriedad, honestidad, sinceridad y virtud en esta línea en particular? ¿Esperó a un Guru? ¡Qué lamentable es que un hombre se ocupe tanto de cosas triviales desatendiendo el fin esencial de la vida!

Es muy común que las personas se quejen de que cuando empiezan a pensar en Dios, su mente vaga de aquí para allá, y sus pensamientos se dirigen a ciertos asuntos mundanos. Esto es atribuible una vez más a la falta de preparación y de un firme poder de voluntad. Es cierto. Es muy difícil, sumamente difícil al comienzo concentrar la mente en Dios. Se necesita un estado mental completamente diferente y superior para esta práctica. Esto tiene que ser cuidadosamente desarrollado.

La mente está llena de lujuria. Está siempre intranquila. Pasa por todo, lo bueno y lo malo. Hay que atarla con el triple cordón de la devoción, la concentración y la meditación. Hay que mantenerla siempre bajo control.

Trata de estar solo durante varios minutos todos los días. Si no puedes permitirte esto, utiliza cada momento libre que tengas. Selecciona un lugar solitario, un banco del río, la cima de un monte, el balcón abierto de tu casa, la orilla del mar, una pradera agradable, un rincón en un templo, iglesia o mezquita o una habitación privada. Depura todos tus pensamientos errabundos. Esto será muy fácil en cualquiera de esos lugares cuando todos los sentidos sean atraídos por la belleza y excelencia del sitio o el paisaje o por el silencio profundo que hay alrededor. Si es necesario, quema incienso o varillitas perfumadas que te mantendrán siempre alerta.

Hay dos maneras diferentes para la adoración de Dios. Una es la "Naturaleza de Su omnipresencia" y la otra "Aquí y sólo aquí". Si uno se sienta y considera la omnipresencia de Dios, es decir, Su presencia en el sol, la luna, las estrellas y en todo lo

que ve, quizás podría perderse en la inmensidad. Por otro lado, uno puede localizar la presencia de Dios en la etapa inicial para poder desarrollar después el método anterior.

Habiendo estabilizado la mente ya sea mirando fijamente un punto o una imagen de cualquier forma de Dios o del Guru, o escuchando el murmullo del río o las olas del mar, pronuncia la declaración "Dios está ahora aquí" o "Dios está en esta habitación" lentamente y en un tono bajo. Primero repite "D-I-O-S E-S-T-Á A-H-O-R-A A-Q-U-Í" de un modo meditativo profundo. Luego relájate durante un tiempo y repítelo una vez más. Haz esto incansablemente hasta sumergirte en esta afirmación. Entonces experimentarás la presencia de Dios.

No te detengas con esto. Éste no es el objetivo final. Existencia Absoluta, Conocimiento Absoluto y Beatitud Absoluta son las metas supremas que debemos alcanzar. Después de experimentar que "Dios está ahora aquí" repite "Su presencia me llena de pies a cabeza". Mediante la repetición, experimenta Su existencia en ti. Del mismo modo practica "Su presencia es goce", "Su presencia es amor" y "Su presencia es paz". Siempre que tu mente intente vagar, repite estas declaraciones en voz alta hasta que se calme. Las horas matutinas son las más apropiadas. Esta práctica te liberará del temor y te llenará de valor, goce y paz.

Si practicas esto incansablemente, un sentido de júbilo supremo, amor cósmico y paz eterna reinarán en ti. ¿Qué decir de la luminosidad del yogui que tiene esta experiencia? ¡Qué glorioso brillará en este mundo!

¡Que todos ustedes puedan conocer esta manera fácil de alcanzar la Conciencia de Dios!  
¡Que puedan practicar esto con confianza y voluntad! ¡Que puedan compartir Sus bendiciones!  
¡Que puedan liberarse de los lazos mundanos y las agonías sensuales!  
¡Que el Señor Misericordioso los ayude y los alivie de la lucha del Samsara!

### **3. La Devoción a Dios erradica todos los Temores**

Dios otorga perfecta seguridad a Sus devotos y quita toda clase de temores. Transforma el sentimiento de inseguridad y temor en confianza y fe. Lo salva del pánico y la desesperación.

Míra fue atormentada por su marido de varias maneras pero el Señor Krishna la protegió y la liberó de sus temores. La taza de veneno fue transformada en néctar. La cobra fue transformada en Saligrama y una guirnalda de flores. Luego fue encerrada en una jaula donde había un tigre hambriento. El tigre no sólo no la comió sino que besó sus pies. Esto se debió a la gracia del Señor Krishna.

El Señor Hari liberó a Prahlada de todos los temores. Él también fue atormentado por su cruel padre. Fue lanzado al mar, pisoteado por un elefante, arrojado desde la cima de una colina y lanzado al fuego. Pero todas las veces el Señor Hari lo salvó. El Señor Vishnu alejó todos sus temores.

Un devoto ve solamente al Señor en todos los nombres y las formas. Contempla al Señor Hari en todas partes. ¿Cómo puede, entonces, haber temor en él?

Refúgiate en el Señor, en Su nombre y Su gracia. Todos los temores desaparecerán completamente. Te otorgará fuerza, valentía, coraje y estabilidad mental.

Abandona los deseos, raga-dvesha y toda clase de apego mundano. Ruega y medita:

¡Señor Hari! Soy Tuyo;

¡Oh Señor Hari! Todo es Tuyo;

se hará Tu voluntad;

Ram Ram Ram

llena mi corazón con valor;

Ram Ram Ram

derrama Tu gracia sobre mí;

Ram Ram Ram

que mi mente se apegue a Tus pies de loto;  
que sienta Tu presencia en todas partes;

Ram Ram Ram

Ram Ram Ram

Ram Ram Ram

Ram Ram Ram

que Te contemple en todas las formas;  
revélame Tu forma;

Ram Ram Ram

Ram Ram Ram

Ram Ram Ram

Ram Ram Ram

guíame, protégeme;

Pahi Mam. Raksha Mam.

#### **4. Meditación en el Atman**

##### **(El método de los Jnanis)**

La meditación en el Atman que está llena de valor elimina completamente toda clase de temor. Un sabio contempla solamente al Ser intrépido e inmortal en todas partes. ¿Cómo podría, entonces, haber temor en él? Hay temor solamente donde hay dualidad. Si uno siente que hay un segundo objeto además de uno, inmediatamente se genera temor. Se asusta del otro hombre. La separación, la dualidad y la percepción de objetos se deben a Avidya o ignorancia.

Comienza a desarrollar la corriente opuesta desde hoy. Niega el cuerpo, e identificate con el Atman omnipresente, inmortal y desprovista de todo temor. La total negación del cuerpo no puede afirmarse en un día o una semana. Piensa en el Atman constantemente. Gradualmente te volverás valiente. Tendrás que luchar contra los Samskaras de Anadikala (el tiempo sin comienzo). Cuanto más pienses en el Atman, más intrépido te volverás. Sólo mediante un constante martilleo puedes clavar un clavo en la pared o en una tabla. Así también, sólo mediante un pensamiento constante y prolongado en el Atman puedes volverte completamente valiente.

Medita. Asevera. Reconoce. Experimenta:

Soy el Atman valiente y omnipresente;

OM OM OM

OM OM OM

OM OM OM

no le temo a nada; OM OM OM  
el valor es mi derecho de nacimiento; OM OM OM  
contemplo al Atman en todas partes; OM OM OM  
todo es mi Ser; OM OM OM  
¿quién puede temer a quién? OM OM OM  
no hay dualidad en mí; OM OM OM  
  
veo sólo la Esencia no dual;  
  
mi voluntad es muy fuerte ahora;  
  
mi poder es irresistible;  
  
no tengo ningún enemigo;  
  
el enemigo, el tigre y la cobra son mi propio Ser, no  
pueden hacerme daño;  
  
los quiero como a mi propio Ser.

Un Jivanmukta o un sabio no odia a nadie, no le teme a nada. ¡Que todos ustedes  
puedan establecerse en ese Brahman intrépido, no dual y supremo!

---

## GLOSARIO:

**Atma Chintana:** reflexión sobre el Ser o el Alma.

**Atman:** Alma o Ser.

**Brahma-Bhava:** sentimiento de identidad con Brahman y de que todo es Brahman.

**Brahman:** Realidad Absoluta, Ser Supremo, Conciencia Absoluta.

**Chaitanya:** la conciencia que se conoce a sí misma y conoce a otros; conciencia absoluta.

**Dehadhyasa:** falsa identificación con el cuerpo.

**Devas:** deidades que reciben la adoración de los hombres y les dan lo que desean.

**Ghee:** manteca clarificada.

**Indra:** el rey de los devas.

**Maya:** la cósmica ilusión.

**Raga-dvesha:** atracción y repulsión.

**Saligrama:** piedra adorada como símbolo de Vishnu.

**Samsara:** la rueda de nacimiento y muerte; el proceso de la vida en el mundo.

**Satchidananda Svarupa:** naturaleza del Ser como Existencia, Conciencia y Beatitud.

**Sáttvico:** que posee la cualidad de Sattva, pureza.

**Svarupa:** naturaleza esencial.

**Tamásico:** que posee la cualidad de Tamas, inercia.

**Vedanta:** el fin de los Vedas; escuela filosófica basada en los Upanishads.  
**Vritti:** onda de pensamiento, modificación mental.