SRI SWAMI SIVANANDA

SENDA DIVINA

(Completa I y II)

(BLISS DIVINE)

1. Ahimsa
2. Amor
3. Avatar
4. Bhagávata Purana
5. Bhakti
6. Brahmacharia
7. Brahman
8. Budismo
9. Caridad
10. Ciencia
11. Civilización
12. Concentración
13. Confucianismo
14. Conciencia
15. Creación
16. Cristianismo
17. Devi
18. Dios
19. Discípulo
20. Educación
21. Ética
22. Felicidad
23. Ganga
24. Guita
25. Guru
26. Hinduismo
27. Hombre
28. Idolatría
29. India
30. Ira
31. Islamismo
32. Jesús
33. Judaísmo

34. Karma
35. Krishna
36. Kundalini
37. Libertad
38. Mahabhárata
39. Matrimonio
40. Maia
41. Meditación
42. Mente
43. Muerte
44. Mujer
45. Música
46. OM
47. Oración
48. Patanyali Yoga
49. Paz
50. El Pecado
51. El Pensamiento
52. Pranayama
53. La Pureza
54. El Ramayana
55. La Reencarnación
56. La Religión
57. Sadhana
58. La Salud
59. El Samadhi
60. Sannyasa
61. Los Santos
62. Satsanga
63. Servicio
64. Silencio
65. El Sexo
66. Shat Sampat
67. El Sintoísmo
68. El Sueño
69. Suadhiaya
70. Tantra
71. El Temor
72. El Tiempo
73. Los Upanishads
74. Vairaguia
75. Vedanta
76. Los Vedas
77. Verdad

78. Vida
79. Yainismo
80. Yivanmukta
81. Yoga
82. Yapa
83. Yogasanas
84. Zoroastrismo

1. AHIMSA

En la regeneración y divinización del hombre, el primer paso consiste en eliminar su naturaleza animal. El trato predominante entre los animales es la crueldad. Por eso los sabios y santos recomendaron *Ahimsa.* Éste es un método muy efectivo para contrarrestar y erradicar por completo la brutal y cruel naturaleza animal, o *Pasu-Suabhava,* en el hombre.

La práctica de Ahimsa desarrolla el amor. Ahimsa es otro nombre de la verdad o el amor. Ahimsa es el amor universal. Es el amor puro. Es el amor divino, o *Prem.* Donde hay amor, hay Ahimsa. Donde hay Ahimsa, hay amor y servicio desinteresado. Todas estas cosas van juntas.

El mensaje de todos los santos y profetas de todos los tiempos y climas es el mensaje del amor, de la no violencia, del servicio desinteresado. La no violencia es el mejor y más noble de todos los tratos que se encuentran expresados en la vida y actividades diarias de las almas perfeccionadas. La no violencia es el único medio no sólo para alcanzar la Salvación, sino también para disfrutar paz y dicha ininterrumpidas.

El hombre alcanza la paz no dañando a ninguna criatura viva.

Hay sólo una religión: la religión del amor y de la paz. Hay un único mensaje: el de la no violencia. Ahimsa es un deber supremo del hombre.

Ahimsa, o abstenerse de causar daño a criatura viva alguna, es una cualidad distintiva en la que pone énfasis toda ética. La no violencia es una gran fuerza espiritual.

Significado de Ahimsa

Ahimsa, o no dañar, implica, por supuesto, no matar. Pero no dañar no sólo quiere decir no matar. En su significado completo implica una absoluta abstinencia de causar daño alguno a cualquier criatura viva, ya sea en pensamiento, palabra u obra. Para no dañar son necesarias mente, boca y manos inofensivas. Ahimsa no supone un mero daño negativo, sino que es un amor cósmico y positivo. Es el

desarrollo de esa actitud mental en la que el odio es reemplazado por el amor. Ahimsa es el verdadero sacrificio. Es perdonar. Es energía, o *Sakti.* Es la verdadera fortaleza.

Formas sutiles de Ahimsa o violencia

Sólo la gente ordinaria piensa que la no violencia consiste en no dañar físicamente a ninguna criatura viva. Ésta no es sino la forma grosera de Ahimsa. El voto de Ahimsa se rompe, simplemente, por mostrar desprecio hacia otro hombre, por tener antipatía o un prejuicio irracionales hacia alguien, por mostrarse malencarado con los demás, por odiar a cualquier persona, por abusar de alguien, por hablar mal de otros, por murmurar o difamar, por cobijar pensamientos de odio, por proferir mentiras o por arruinar a otra persona de forma alguna.

Toda palabra dura y desagradable implica violencia, o *Himsa.* Proferir palabras desagradables contra los mendigos, sirvientes o cualquier persona inferior es dañar. Herir los pensamientos de los demás por medio de gestos, expresiones, el tono de voz y palabras duras es también Himsa. Menospreciar o mostrar una descortesía deliberada hacia una persona ante los demás es un daño imperdonable. Aprobar los actos desagradables de alguna otra persona es un daño indirecto. No tener éxito en aliviar el dolor de alguien, o incluso negarse en acudir a la persona que sufre, es una manera de dañar. Es el pecado de omisión, Evita estrictamente toda forma de rudeza, directa o indirecta, positiva o negativa, inmediata o retrasada. Practica Ahimsa en su forma más pura y hazte divino. Ahimsa y la divinidad son la misma cosa.

Ahimsa, una cualidad del fuerte

Si practicas la no violencia, debes renunciar también a los insultos, reproches y criticas. Nunca debes vengarte, ni desear ofender a nadie, aun tras extrema provocación. No debes tener ni un solo mal pensamiento contra nadie. No debes cobijar ira alguna. No debes maldecir. Debes estar preparado a perder con alegría incluso tu vida en la causa de la Verdad. La Verdad Última sólo puede alcanzar se por medio de Ahimsa.

Ahimsa es la cumbre de la valentía. La no violencia no es posible sin intrepidez. La no violencia no la pueden practicar personas débiles. No la puede practicar un hombre que tema terriblemente a la muerte y que no tenga poder de padecimiento y resistencia. Es un escudo no del afeminado, sino del poderoso. Ahimsa es una cualidad en la conducta del fuerte. Es un arma del fuerte. Si un hombre te pega con un palo, no debes tener ni un solo pensamiento de venganza, ni tampoco un solo sentimiento de antipatía hacia quien te atormenta. Ahimsa es la perfección del perdón. Recuerda los actos de los grandes sabios de antaño. Yaiadeva, autor del *Guita-Govinda,* dio abundantes y valiosos regalos a sus enemigos, quienes le

cortaron ambas manos, e hizo que alcanzasen *Mukti,* o la liberación, a través de sus oraciones sinceras. Rezó así: «¡Oh Señor! Puesto que concediste la liberación a Tus enemigos Rávana y Kamsa, ¿por qué no se la concedes ahora a mis enemigos?» Todo santo o sabio posee un corazón magnánimo.

Pavahari Baba cogió un saco lleno de objetos diversos y siguió al ladrón, diciéndole: « ¡Oh Ladrón Naráiana! No sabía que eras Tú quien visitó mi casa. Te ruego que aceptes estas cosas insignificantes que poseo. » El ladrón dejó de huir, asombrado, ya partir de aquel mismo instante abandonó su hábito de robar, convirtiéndose en discípulo de Pavahari Baba.

Recordando las nobles acciones de santos como Yaiadeva y Pavahari Baba, seguirás sus principios e ideales.

Práctica gradual de Ahimsa

Cuando se originan en la mente pensamientos de venganza y de odio, trata de controlar primero el cuerpo y la palabra. No profieras palabras duras y dañinas. No censures. No trates de dañar a los demás. Si lo logras practicándolo durante unos meses, los pensamientos de venganza, no teniendo oportunidad de manifestarse externamente, morirán por sí solos. Es extremadamente difícil controlar tales pensamientos al principio sin haber controlado primeramente el cuerpo y la palabra.

Controla primero tu cuerpo físico. Si un hombre te pega, mantente calmado. Suprime tus sentimientos. Sigue las instrucciones de Jesucristo en su Sermón de la Montaña. Dice Jesús: «Si un hombre te golpea en una mejilla, pone también la otra. Si un hombre te roba la túnica, dale también tu camisa.» Esto es muy difícil al principio, pues las viejas impresiones, o *Samskaras,* de venganza - "ojo por ojo, diente por diente" y "pagar con la misma moneda" - te forzarán a vengarte. Tendrás que esperar fríamente. Reflexiona y medita. Pregúntate a ti mismo *(Vichara).* La mente se calmará. Tu oponente, que estaba también muy furioso, se calmará a su vez al no encontrar oposición por tu parte. Quedará, además, asombrado y horrorizado, pues permanecerás como un verdadero sabio. Poco a poco, obtendrás así una fortaleza inmensa. Mantén tu ideal ante ti. Procura alcanzarlo, aun con pasos inseguros al principio. Ten una clara imagen mental de Ahimsa y de sus inconmensurables ventajas.

Una vez controlado el cuerpo, controla tu palabra. Toma una determinación firme: «A partir de hoy no diré ni una sola palabra desagradable contra nadie.» Fracasarás una centena de veces. Pero ¿qué importa'? Lentamente ganarás fortaleza. Vigila los impulsos de la palabra y observa silencio, o *Mouna.* Practica el perdón, o *Kshama.* Di internamente: «Es como el alma de un niño. Es ignorante. Por eso lo ha hecho.
Debo perdonarle por esta vez. ¿Qué ganaría yo abusando de él a mi vez? Equivocarse es humano; perdonar es divino.» Elimina lentamente el apego a tu ego, o *Abhimana,* pues ésta es la causa y raíz de los sufrimientos humanos.

Finalmente, acude a tus pensamientos y vigila todo pensamiento dañino. Nunca pienses siquiera en dañar a nadie. En todos mora un mismo Ser. Todos somos manifestaciones de un Dios único. Haciendo daño a otros, no haces sino dañar a tu propio Ser. Ama a todos. Sirve a todos. No odies a nadie. No insultes a nadie. No dañes a nadie en pensamiento, palabra y obra. Trata de contemplar a tu propio Ser en todos los seres. Esto fomentará tu no violencia.

Beneficios de la práctica de Ahimsa

Si te has establecido en Ahimsa, habrás alcanzado todas las virtudes. Ahimsa es el eje. Todas las virtudes ruedan alrededor de la no violencia. Del mismo modo que todas las huellas caben en las del elefante, así también todas las religiones y reglas éticas se funden en el gran voto de la no violencia.

La no violencia es la fuerza del alma. El odio se derrite en presencia del amor. El odio se disuelve en presencia de Ahimsa. No hay poder mayor que Ahimsa. Su práctica desarrolla la fuerza de voluntad hasta un grado considerable. La práctica de Ahimsa te hará intrépido. Quien practica la no violencia con verdadera fe puede impulsar al mundo entero, domesticar animales salvajes, ganarse los corazones de todos y subyugar a sus enemigos. Puede atar y desatar las cosas. La fuerza de la no violencia es infinitamente más maravillosa y sutil que la de la electricidad o el magnetismo.

La ley de Ahimsa es tan exacta y precisa como la ley de la gravitación o la conexión. Debes conocer el modo de aplicarla inteligentemente con seguridad científica. Si eres capaz de aplicarla con precisión y exactitud, podrás hacer maravillas. Podrás mandar, incluso, sobre los elementos y la Naturaleza.

El poder de la no violencia

El poder de Ahimsa es más grande que el poder del intelecto. Es fácil desarrollar el intelecto, pero es difícil desarrollar el corazón. La práctica de Ahimsa desarrolla el corazón de una manera maravillosa.

Quien practica la no violencia desarrolla una gran fuerza de voluntad. En su presencia cesa toda enemistad. En su presencia, la cobra y la rana, la vaca y el tigre, la mangosta y la cobra, el gato y el ratón, el lobo y la oveja, vivirán juntos en términos de íntima amistad. En su presencia, toda hostilidad se desvanece. Esto quiere decir que todos los seres -hombres, animales, aves y criaturas venenosas- se aproximan a quien la practica sin miedo y no le hacen daño. Su naturaleza hostil desaparece de ellos en su mera presencia. El ratón y el gato, la serpiente y la mangosta, y otros seres que son enemigos unos de otros por naturaleza, olvidan sus sentimientos hostiles en presencia del Yogui que se ha establecido en Ahimsa. Los leones y los tigres no podrán nunca hacer daño a tal Yogui. Un Yogui así puede incluso dar órdenes precisas a los leones y a los tigres. Éstos le obedecen. Éste es

un tipo de poder que se obtiene por la práctica de Ahimsa. La práctica de Ahimsa culminará finalmente en la realización de la unidad de la vida, o en la consciencia de la no dualidad *(aduálica).*

Limitaciones a la práctica de Ahimsa

Una no violencia absoluta es imposible. No le resulta posible ni al monje, o *Sanniasin,* más escrupuloso. Para practicarla tendríamos que evitar matar a incontables criaturas al caminar, al sentamos, al comer, al respirar, al dormir y al beber. No podrás hallar una sola persona en el mundo entero que no dañe. Tenemos que destruir vida para poder vivir nosotros. Es físicamente imposible obedecer la ley de la no destrucción de la vida, debido a que incluso los fagocitos de nuestra sangre están destruyendo millones de peligrosos intrusos, como espirilos, bacterias y gérmenes.

Según cierta escuela de pensamiento, si por el asesinato de una persona se pueden salvar millares de vidas, ello no estaría considerado como Himsa o violencia. Ahimsa e Himsa son términos relativos. Algunos dicen que uno se puede defender a sí mismo con cualquier cosa y utilizar un poco de violencia cuando se encuentra en peligro; y tampoco es esto considerado como Himsa. Los occidentales suelen matar a sus caballos o perros más queridos cuando están agonizando y no queda posibilidad de aliviar su sufrimiento. Lo hacen porque desean que el alma se libere inmediatamente del cuerpo físico. El motivo es el factor principal. Es la razón fundamental de todo.

Un Sanniasin no debería defenderse ni usar la violencia, aun incluso estando su vida en peligro. Para un hombre ordinario, Ahimsa debería ser también su propósito; pero no faltará a este principio si, ante una necesidad evidente y sin ningún propósito egoísta, recurre a la violencia ocasionalmente. Pero tampoco se debe ser indulgente con la mente a este respecto. Si lo eres, tu mente se aprovechará siempre de ello y te incitará a realizar actos de violencia. Da a un tunante un dedo y tomará el brazo entero. También la mente adoptará en seguida esta postura si le das demasiada cuerda para moverse.

Ahimsa jamás consiste en una postura. Es una virtud sublime. Es la cualidad fundamental de los buscadores de la Verdad. La realización del Ser no es posible sin Ahimsa. Es sólo a través de la práctica de Ahimsa como podrás conocer y alcanzar al Ser Supremo, o Brahman. Aquellos en quienes la no violencia es una postura, fracasarán más de una vez. También se verán tentados a realizar acciones violentas. Por el contrario, quienes se adhieren estrictamente al voto de Ahimsa como un credo sagrado o un canon fundamental del Yoga, nunca podrán ser embaucados hacia la violencia.

Un voto universal

Ahimsa es un *Mahavratam,* o un gran voto universal. Lo deberían practicar las gentes de todos los países. No sólo concierne a los hindúes o indios. Quienquiera que desee realizar la Verdad, deberá practicar la no violencia. Te encontrarás un montón de dificultades, fracasarás un montón de veces, pero nunca deberás abandonar la práctica de Ahimsa. Las pruebas y dificultades deberán aparecer en tu camino para probar tu fortaleza. Permanece adamantino. Sólo entonces el verdadero éxito coronará tus esfuerzos.

Hay en la no violencia un poder oculto que protege a quienes la practican. La mano invisible de Dios protege. No tendrás miedo, pues ¿qué podrán hacerte las pistolas o las espadas?

Incluso ahora hay aún gente que no causa el menor daño a las moscas o a las hormigas. Incluso llevan en sus bolsillos azúcar para dársela en sus hormigueros a las hormigas. No utilizan luces de noche por miedo a matar pequeños insectos. Tienen mucho cuidado cuando caminan por las calles, pues no quieren aplastar a los pequeños insectos. Benditos sean estos hombres. Pronto verán a Dios, pues poseen un corazón manso.

2. AMOR

El amor es la ley de la vida. Amar es cumplir la Ley. Y cumplir la Ley significa paz eterna y felicidad perdurable.

Este mundo ha surgido del amor. Existe en el amor. Se disuelve finalmente en el amor. El amor es la fuerza motivadora del universo.

El amor es la vida. Es felicidad. Es calor. Es un cordón de oro que ata un corazón a otro y un alma a otra.

El amor es constructivo y creativo. El amor ata y edifica. Es el principio de la regeneración. Es una verdadera sustancia que puede utilizarse con confianza. Es algo concreto y positivo. Quien aplica la ley del amor con precisión científica puede hacer maravillas. La ley del amor es una ciencia mucho más grande que cualquier ciencia moderna. La ley del amor prevalece entre los santos y los hombres de bien.

Vivir es amar. Amar es vivir. Vives para aprender a amar. Amas para aprender a vivir en lo Eterno. Una vida sin fe, amor y devoción es una triste pérdida; es la verdadera muerte.

No hay virtud más grande que el amor. No hay tesoro mayor que el amor. No hay conocimiento más grande que el amor. No hay *Dharma* mayor que el amor. No hay religión más grande que el amor. Pues el amor es la Verdad. El amor es Dios. Dios es la encarnación del amor. En cada pulgada de Su creación puede contemplarse verdaderamente Su amor.

El amor es el camino más inmediato hacia la Verdad o el Reino de Dios. Es el principio vital dé la creación. Es la más elevada expresión del poder del alma. Constituye la suma total de todos los deberes religiosos.

Es una varita mágica en manos del devoto, con la cual puede conquistar el mundo entero. El amor era también la fuerza motora tras Mira, Radha, Tukaram, Tulasidas, Gouranga, Jesús y los *Sufis,* intoxicados de Dios, Mansur y Shams Tabriez.

La pasión y el amor puro

El amor por el cuerpo o la piel es pasión. El amor por Dios es *Prem,* o devoción. Es el amor puro. Es el amor en virtud de si mismo.

Amar a alguien para obtener algún beneficio egoísta es un amor interesado que te ata a esta tierra. Amar a todos los seres con *Naráiana Bhava,* como manifestaciones del Señor, constituye un amor puro. Ése es el amor divino que conduce a la liberación.

Un hombre ama a su esposa no por ella, sino en virtud de sí mismo. Es egoísta y espera obtener de ella placer sensual. Si la lepra o la viruela destruyesen su belleza, cesaría su amor hacia ella.

Hay una pasión física en ese amor. Hay en él un profundo egoísmo. Es un amor interesado.

No puede haber, en un amor interesado, ninguna felicidad entre el amante y la amada. Si el esposo agoniza, la esposa coge los recibos del banco y huye silenciosamente a casa de su madre. Si el esposo pierde su trabajo durante un tiempo, la esposa le pone caras largas, le habla con dureza y no le sirve adecuadamente ni con ningún amor. Eso es amor egoísta. No hay en él un afecto verdadero que surja de lo más profundo del corazón. No hay en él elemento alguno de sacrificio. Por eso se producen siempre peleas, disputas e inquietud, o *Asanti,* en el hogar. Los maridos y sus esposas no están realmente unidos. Se hallan siempre en pie de guerra. Pero procuran seguir tirando de algún modo. Llevando una existencia triste y sórdida.

Incluso las mujeres de mala reputación muestran durante algún tiempo abundante amor, sonrisa afable y palabras dulces hacia sus clientes mientras pueden sacar les algún dinero. ¿Se puede llamar a eso amor y verdadera felicidad? Decidme francamente, ¿no hay en ello malicia, diplomacia, sinuosidad e hipocresía?

En todo amor terreno hay un vacío, una nota disonante, una duda oculta y una falta. Pero en verdad que el amor puro es rico, profundo, pleno e intachable. Es eterno, inmutable e infinito.

La pasión egoísta busca su gratificación a través de los demás. Pero el amor puro y divino busca hacer feliz a la amada y encontrar la felicidad propia en la de ella. El amor es sacrificio. Amar es compartir y servir.

El servicio es el amor en expresión

El amor vibra en forma de servicio, caridad, generosidad y benevolencia.

Daia es la benevolencia activa. Es la expresión positiva del amor. Ahimsa es la expresión negativa del amor.

La bondad pasiva no es suficiente por sí sola. La bondad activa o positiva es esencial para el propio desarrollo espiritual. El aspirante debe permanecer siempre en acción.

El espíritu de servicio debe estar siempre arraigado en el corazón. Ha de ser innato e inherente. No debe reducirse a una mera exhibición. Todo servicio es hueco si no hay en él amor, afecto, sinceridad y *Bhava.* Si sirves con Bhava y amor, Dios está detrás de ti.

Sankara, Jesús, Buddha y Mahoma sirvieron. Yánaka y Samartha Ramdas sirvieron. Sirve, ama, da. Quien practica estas instrucciones puede atravesar los tiempos difíciles y los días malos iluminado por un rayo divino.

Haz a los demás verdaderamente felices mientras te esfuerces por hacerte feliz a ti mismo. Pronuncia una palabra útil. Ofrece una sonrisa alegre. Realiza una acción amable. Sirve un poco. Seca las lágrimas de quien está afligido. Allana el sendero áspero de otro. Sentirás entonces una gran alegría.

El amor cósmico o Visua-Prema

Adora al pobre, al abatido y al oprimido. Ellos son tus dioses. Ellos son tus primeros dioses.

Ama a todos. Cosecharás así más beneficio que haciendo un millar de *Yañas* o sacrificios, austeridades y *Vratas* u oficios religiosos. Considera la felicidad de tu prójimo corno la tuya propia, y considera el dolor de tu prójimo como el tuyo propio.

El hombre es uno. Dios es uno. El amor es uno. La Ley es una. La realización es una. Todos nosotros somos los frutos de un solo árbol y las hojas de una misma rama. No hay nadie que sea extraño o forastero en este mundo. Todo el mundo es Dios en el proceso de la evolución.

Identifícate con cuanto vive. Vive en paz con tu amigo y tu enemigo.

Todos los hombres somos miembros de un mismo cuerpo. Toda la creación es la familia de Dios. Ama a toda la creación de Dios. Ama incluso a la hoja; ama a los animales; ama a los pájaros; ama a las plantas; ama a todo. Ése es el camino hacia el conocimiento que subyace en todos ellos.

Yo sigo la religión del amor. Soy un verdadero cristiano, un verdadero musulmán, un verdadero hindú, un verdadero budista, un verdadero *sikh* y un verdadero *parsi.*

La auténtica religión no consiste en los oficios religiosos, los baños y las peregrinaciones, sino en amar a todos. El amor cósmico abraza e incluye a todo. El amor puro no excluye a nadie de su cálido abrazo. Es lo suficientemente amplio como para incluir hasta el más humilde de nosotros, desde la diminuta hormiga

hasta el poderoso elefante, desde el prisionero condenado hasta el poderoso emperador, desde el peor truhán hasta el más afamado santo sobre fa superficie de la tierra. Es el odio lo que separa a un hombre del otro, a una nación de la otra, ya un país de otro. Es el orgullo y el egoísmo lo que divide a los hombres. El odio, el orgullo y el egoísmo son creaciones mentales. Son sólo producto de la ignorancia. No pueden permanecer ante el amor puro.

La necesidad del momento

El odio alimenta al odio. El amor engendra amor. El temor alimenta al temor. Ésta es una ley psicológica inmutable. Prevalecer sobre esta tierra y conquistar todas las fuerzas del mal es el derecho natural del amor, la expresión del poder divino.

En el amor reside la salvación de todos los seres. El amor es la esperanza de este mundo oscuro y solitario. Este mundo necesita líderes llenos de simpatía, espíritu de cooperación, amor, sacrificio, compasión y tolerancia. En el cultivo de este amor cósmico yace el progreso espiritual individual, el bienestar de la comunidad y la paz del mundo entero. Ponte a trabajar cuanto antes y propaga este evangelio del amor cósmico por todo el mundo.

Visita cada localidad, o *Mohala,* y cada casa. Haz *Kirtan.* Dirige oraciones en grupo. Propaga el mensaje del amor, la unidad, la buena voluntad, el servicio, el sacrificio, la cooperación y la simpatía. Deja que el mensaje espiritual de la unidad y la llamada divina hacia la unión, la amistad y la cooperación alcancen los corazones de todos y despierten el amor y la fraternidad en el seno de la humanidad. Deja que el mundo entero sea abrazado por el corazón del amor.

El amor, meta de la vida

Los santos, sabios y profetas del mundo han hablado del amor romo el fin y el propósito o la meta de la vida. El *Rasa-lila* de Sri Krishna está lleno de *Prem* y de misterios divinos. El acto de despojarse de las vestiduras realizado por las *Gopis* representa la destrucción del egoísmo. Krishna predicó el amor por medio de Su flauta. Buddha fue un océano de amor. Abandonó su cuerpo para saciar el hambre de un cachorro de tigre. El rey Sibi produjo de su propio pecho una cantidad de carne semejante a la de una paloma para satisfacer el apetito del halcón. ¡Qué alma tan noble! El Señor Rama vivió una vida de amor, mostrándolo hasta en la menor actividad. ¡Mis queridos hijos del Amor, inspiraos en sus enseñanzas! Caminad por el sendero del amor, comulgad con Dios y alcanzad la morada eterna del amor. Éste es vuestro deber más elevado. Habéis tomado este cuerpo para alcanzar el Amor, el cual constituye la única meta de la vida.

Vivid con amor. Respirad con amor. Cantad con amor. Comed con amor. Bebed con amor. Hablad con amor. Orad con amor. Meditad con amor. Pensad con amor.

Moveos con amor. Morid con amor. Purificad vuestros pensamientos, palabras y acciones en el fuego del amor. Bañaos y sumergíos en el océano sagrado del amor. Probad la miel del amor y convertíos en encarnación del amor.

Sentid que este cuerpo es un templo de Dios en movimiento. Sentid que todos los seres son imágenes de Dios. Sentid que este mundo está habitado internamente por el Señor. Sentid que el poder único de Dios actúa a través de todas las manos, que ve a través de todos los ojos, y que escucha a través de todos los oídos. Os convertiréis en seres distintos y disfrutaréis de la paz y la dicha más elevadas.

3. AVATAR

Cuando Jesús nació, los ángeles entonaron una bella canción en alabanza al Señor, revelando, al hacerla, el propósito de Su advenimiento:
«Gloria a Dios en las alturas y paz en la tierra a los hombres de buena voluntad. »

Jesús vino al mundo de los hombres para restablecer la verdadera y más elevada gloria de Dios: la paz en la tierra y la buena voluntad en los corazones de los hombres hacia todos sus seres hermanos.

La ley que rige el advenimiento del Señor

La ley que rige el advenimiento del Señor en la tierra es la misma en todo momento y lugar. El descenso de Dios se produce para favorecer el ascenso del hombre. El objetivo de todo *Avatar,* o encarnación divina, es salvar al mundo de un determinado peligro, destruir al malvado y proteger al virtuoso. Dice el Señor Krishna: «Dondequiera que se produzca la decadencia de la rectitud, entonces Yo mismo aparezco. Para proteger el bien, para destruir a quienes hacen el mal, para restablecer firmemente la rectitud, Yo nazco de tiempo en tiempo.»

Cuando la iniquidad crece y la rectitud decrece, cuando las fuerzas contrarias a las divinas parecen ser más fuertes que éstas, cuando la Palabra de Dios o los Mandamientos de Sus Mensajeros son olvidados y desobedecidos, cuando el fanatismo religioso sigue al pie de la letra las escrituras, aniquilando así el espíritu de éstas, es entonces cuando el Señor Se encarna en la tierra para salvar al hombre y la rectitud. Al descender al plano físico, toma forma humana y recibe el nombre de Avatar.

Diferencias entre un Yivanmukta y un Avatar

Un simple *Yivanmukta,* o ser liberado, es como una estrella que brilla en la noche y que sólo despide un poco de luz. De un modo u otro, ha cruzado a la otra orilla por medio de *Tapas,* o austeridades, y de un *Sádhana,* o práctica espiritual. Pero no puede elevar a un gran número de personas. Del mismo modo que las aguas de un pequeño manantial sólo pueden saciar la sed de unos cuantos peregrinos, así también este *Kévala-Ñani,* o sabio, puede llevar paz a unas cuantas personas solamente. Pero un Avatar es una persona poderosa. Es como un gran lago. Puede descorrer el velo de la ignorancia en millares de hombres y mujeres, y conducirles hasta la tierra del descanso eterno, de la dicha y la luz.

Los Avatares están unidos al Supremo. No son partes de Él como las almas individuales. Los Avatares o Encarnaciones son rayos del Señor. Cuando la tarea de *Loka-Sangraha,* o de salvación del mundo, se concluye, desaparecen del mundo.

Tipos de Avatares

Los Avatares son de diversos tipos. Hay *Purna-avatares,* o encarnaciones completas, con todos los *Kalas* o rayos. Hay también *Amsa-avatares,* o encarnaciones parciales. Y, finalmente, hay, *Lila-avatares.*

El Señor Krishna fue un Purna-avatar. Sri Sankaracharia fue un Amsa-avatar. Matsia, Kurma, Narasimha, Vámana, Váraha, Rama y otros fueron Lila-avatares.

Krishna y Rama fueron avatares del Dios Vishnu. Dakshinamurti fue una encarnación del Dios Siva. Dattatreia fue el Avatar de las tres *Murtis* o Deidades Supremas: Brahma, Vishnu y Siva, que son tres aspectos de Dios. Brahma es el aspecto creativo; Vishnu es el aspecto preservativo, y Siva es el aspecto destructivo. No existe el politeísmo en la religión hindú. Siva. Vishnu, Brahma y Sakti (el aspecto femenino de la Deidad) son sólo distintos aspectos del Dios único.

Los diez Avatares de Vishnu

El *Bhagávata Purana* es una crónica de los diversos Avatares de Vishnu. Hay diez Avatares de éste, que son: Matsia (el Pez), Kurma (la Tortuga), Váraha (el Oso), Narasimha (el Hombre-León), Vámana (el Enano), Parasurama (Rama con su Hacha), Ramachandra (el Héroe del *Ramaiana*), Sri Krishna. Buddha (el Príncipe asceta, fundador del budismo), y Kalki (el Héroe sobre un Caballo Blanco que vendrá al final de *Kali Yuga,* o la Era de la Oscuridad.

EI objetivo del Avatar Matsia era salvar a Vaivásuata Manu de la destrucción causada por un diluvio. El de Kurma era capacitar al mundo para recuperar algunos tesoros muy valiosos que se perdieron en el diluvio. La Tortuga ofreció su concha como soporte cuando los dioses y *Asuras,* o demonios, removieron el Océano de Leche. El propósito de Váraha era rescatar la tierra de las aguas, ya que había sido hundida por un demonio llamado Hiraniaksha. El de Narasimha, mitad león y mitad hombre, era liberar al mundo de la opresión del demonio Hiraniakasipu. El objetivo

de Vámana era reinstaurar el poder de los dioses, que había sido eclipsado por la penitencia y la devoción del rey Bali, y el de Parasurama era liberar al país de la opresión de los mandatarios *Kshatrias.* Parasurama destruyó la raza Kshatria veintiuna veces. El propósito de Rama era destruir al malvado Rávana. El de Sri Krishna era destruir a Kamsa y a otros demonios, difundir Su maravilloso mensaje del *Guita* y convertirse en el centro del culto *Bhakti* en la India. El objetivo de Buddha era prohibir los sacrificios animales. El objetivo de Kalki, que aparecerá antes de finalizar *Kali Yuga* (la Edad del Hierro), será la destrucción del malvado y el restablecimiento de la virtud.

Grados de la manifestación del Señor en los diversos Avatares

Los *Rishis* o sabios de antaño expusieron la doctrina de que el Señor del universo existe en dieciséis *Kalas* en expansión, o «dígitos» de manifestación. Un dígito de Su vida se manifiesta en el reino vegetal, dos en el animal, y de cinco a ocho en el humano, según pasamos del estado salvaje, en un extremo de la escala, hasta el más evolucionado en el otro extremo. Las manifestaciones del Señor en Sus Avatares oscilan entre los nueve y los dieciséis dígitos o rayos. Las encarnaciones completas, o Purna-avatares, son aquellas en las que están presentes los dieciséis rayos. El Señor Krishna fue un Purna-avatar con dieciséis rayos. El Señor Rama fue un Avatar con catorce rayos. También los teósofos hacen mención de siete rayos, doce rayos, etc., cuando describen el grado de desarrollo espiritual de sus Maestros y Adeptos.

La forma divina de un Avatar

Algunas personas dicen: « ¿Cómo vamos a considerar a Krishna como al Señor, o *Bhagavan?* Él nació y murió. No fue más que un hombre.» Éste es un juicio erróneo. Eso es hablar como un niño. El Señor Krishna se manifestó únicamente para llevar a cabo, en su momento, la tarea de *Loka-Sangraha,* para reinstaurar la solidaridad y el bienestar de la humanidad, luego de lo cual desapareció. Krishna es el mismo Señor Hari, no hay duda de ello.

El Señor Rama es la Alma Suprema, el *Antariamin,* o el Testigo Interno, protector de todos los seres. Es el Dios Hari. Nunca nació y nunca murió. El Señor Hari se manifestó, simplemente, en la forma de Rama para llevar a cabo la tarea de *Loka-Sangraha,* y luego se desvaneció.

Ni Rama ni Krishna tenían cuerpos físicos. Sus cuerpos no estaban compuestos por los cinco elementos. Tenían formas divinas. Tenían cuerpos *Chinmaia,* o sutiles, aunque su apariencia era de carne y hueso. No tuvieron un verdadero nacimiento ni muerte como los seres humanos. Aparecieron y desaparecieron, del mismo modo que lo hace un Yogui. Sus cuerpos no permanecieron en este mundo. Los cuerpos de los Avatares no se destruyen.

Del mismo modo que un sastre que hace abrigos para los demás puede hacerse uno para sí mismo, Dios, que ha creado cuerpos para los demás, puede crear un cuerpo para Sí mismo también. No presenta para Él ninguna dificultad, pues es omnipotente y omnisciente. Ya que tiene control sobre Maia, sigue siendo plenamente consciente de Su naturaleza divina, aunque asuma una determinada forma. A pesar de ésta, sigue siendo infinito e incondicionado.

A veces, por ejemplo, un rey visita las cárceles de su reino y penetra en las celdas de los prisioneros para ver cómo van las cosas en prisión. Lo hace por el bien de los prisioneros, y puesto que entra en la celda por su propia voluntad, conserva su independencia. Asimismo, un Avatar adopta un cuerpo determinado por Su propia voluntad para efectuar la ascensión del hombre. Pero aun así, conserva como el rey su propia independencia y su control absoluto sobre Maia. Sin embargo, el *Yiva,* o alma individual, es esclava de *Avidia,* o la ignorancia, en tanto que no haya realizado al Ser.

El contacto con los Avatares

Algunas personas desean ponerse en contacto con Avatares sin estar cualificadas para ello. Si un Avatar apareciese ante ti no serias capaz de reconocerle, pues no tienes ojos para contemplarle como tal. Le tomarías por un hombre ordinario. ¿Cuántos fueron capaces de detectar la divinidad de Krishna? ¿Acaso Yarasandha, Sisupala y Duriodhana le reconocieron como el Avatar del Dios Hari? Muy pocas personas, como Bhisma, reconocieron a Krishna como Avatar. Ésa es la razón por la que dice el Señor: «Los ignorantes Me menosprecian al verme disfrazado con apariencia humana, desconociendo Mi naturaleza suprema como Señor de todos los seres. »

Sólo un santo puede comprender a otro santo. Sólo un Jesús puede entender a Jesús. ¿Cómo puede reconocer un simple paciente los méritos de un médico?

El neófito o principiante en el sendero espiritual debe prepararse gradualmente. Debe procurarse su instrucción espiritual de diversos *Upa-gurus,* o discípulos avanzados. Debe prepararse así lentamente para merecer un *Brahma-nishtha Guru* (o maestro que posee el conocimiento de Dios), para practicar la meditación y contemplar al Señor en ésta.

Si estuvieses provisto de los Cuatro Medios hacia la Salvación, si tuvieses un desapasionamiento, o *Vairaguia,* ardiente como el de Buddha o el del rey Bhartrihari, si poseyeses las virtudes del perdón y la paciencia como el *Avanti Brahmin* de Uyain. si tuvieses una devoción hacia tu preceptor como la de Trotaka o Padmápada, podrías entrar en contacto con sabios y Avatares ahora mismo, en este mismo instante.

¿Puedes servir como el Ruiseñor de Florencia? ¿Puedes obedecer como un soldado en el campo de batalla? ¿Puedes ser tan generoso como Ranti Deva? ¿Puedes pasar noches enteras en vela, sumido en la devoción hacia el Señor, como Mira? ¿Puedes hacer *Tapas,* o austeridades, como Dhruva? i Puedes mantenerte en

tus convicciones como Mansur y Shams Tabriez? ¿Puedes ser tan intrépido como el sabio que conoció Alejandro Magno a orillas del río Indo?

Si pudieses responder *sí,* obtendrías la realización del Ser en este mismo instante. Contemplarías a los Avatares y a los Yoguis realizados en este mismo momento. Primero merécelo, luego deséalo.

La realización de Dios a través de la adoración a los Avatares

Se puede alcanzar la realización de Dios a través de la adoración a Avatares como Krishna y Rama. Muchos lo han conseguido de esta forma. Tukaram, Ramdas, Surdas. Mira Bai y Tulsidas contemplaron a Dios cara a cara. Sus escritos inspirados demuestran sus elevados logros espirituales.

Adora a Rama o a Krishna en todo momento, con todo tu corazón y todo tu pensamiento. Glorifícale en tu corazón. Él se te revelará pronto y podrás sentir Su Presencia. Alcanzarás así la inmortalidad y la dicha eterna.

Dios se revela a Sus devotos de formas muy diversas. Asume la forma misma que el devoto escoge en su adoración. Si Le adoras como Hari con Sus cuatro brazos, se le aparecerá como Hari. Si le adoras como Siva, te concederá Su *Darshan,* o visión, como Siva. Si Le adoras como la Madre Durga o Kali, se te aparecerá como Durga o como Kali. Sí Le adoras como Rama, Krishna o Dattatreia, se te aparecerá con la forma de éstos. Si Le adoras como Cristo o Alá, se te aparecerá como tales.

Todas las deidades son, en realidad, aspectos de un mismo Dios, o *Ishuara.* Bajo cualquier nombre o forma, es a Ishuara a quien siempre se adora. La adoración se dirige al Morador Interno o al Señor con forma. Es erróneo pensar que una forma de la Divinidad es superior a otra. Todas las formas son una misma. Todas ellas forman parte de un mismo Señor. Sólo existen diferencias en cuanto a sus nombres, debido a los distintos adoradores, pero no en cuanto al objeto de adoración.

El verdadero Jesús o Krishna se halla en tu propio corazón. Él habita siempre ahí. Él es quien mora dentro de ti. Él es tu sempiterno campanero. No existe mejor amigo que Él. Recurre a Él. Refúgiate en Él. Realízale y libérate.

4. BHAGÁVATA PURANA

Los *Puranas* ocupan un puesto único en la historia de la literatura religiosa de los hindúes. Son una mina de conocimiento e información sobre todos los tópicos filosóficos y religiosos. Las *Srutis,* o escrituras reveladas, y las *Smritis,* o leyes tradicionales, no pueden ser entendidas con facilidad por la gente común. Por ello, el misericordioso Veda-Viasa compuso los dieciocho *Purana.,* para beneficio de la

humanidad, explicando de una forma sencilla las sutiles verdades y los problemas profundos de las Srutis. Realmente constituyen una enciclopedia de religión y ética hindúes. La función de los *Puranas* es popularizar las verdades védicas por medio de narraciones, historias y anécdotas. Los *Puranas* contienen fábulas, cuentos de duendes, filosofía, religión, mitos y leyendas.

Origen del *Bhagávata Purana*

Sri Viasa se hallaba meditando en cierta ocasión junto a las orillas sagradas del río Sarásuati. Su corazón se hallaba turbado y no encontraba sosiego ni paz. Pensaba para si: «He observado estricto celibato, o *Brahmacharia.* He dedicado la debida atención al estudio de los Vedas y a la adoración de sus inspiradores. He obedecido las órdenes de mis preceptores. He explicado el significado de los Vedas en el *Mahabhárata,* de forma tal que los *Dharmas,* o deberes, puedan ser entendidos incluso por las mujeres y los *Sudras,* o sirvientes. A pesar de ello, pienso que mi trabajo no está completamente acabado.»

En ese momento, Narada apareció ante Viasa y le dijo: «Has conocido cuanto se puede conocer, has escrito el excelente *Mahabhárata,* que encierra toda la sabiduría. ¿Cómo es posible que aún te sientas turbado e insatisfecho?»

Sri Viasa contestó: «Estoy muy de acuerdo con lo que dices; sin embargo, no me siento satisfecho y quisiera conocer la causa de ello. Tú naciste de Brahma y posees conocimiento infinito.»

Narada dijo: «¡Oh gran Muni! Has tratado acerca del Dharma y de tantas otras cosas, pero no has ensalzado debidamente las glorias de Vasudeva. Por esa razón, pienso que el Señor no está satisfecho. Escribe, por tanto, sobre los diversos hechos gloriosos del Señor Krishna, para que todo el mundo pueda alcanzar la emancipación final al conocerlos. El mismo Universo no es más que un aspecto de *Bhagavan,* originado a causa de la creación, la preservación y la disolución que proceden de Él. Tú mismo sabías todo esto, pero mostraste a los demás sólo una parte de esta verdad. Canta, pues, la gloria del omnipresente Hari, conociendo al cual incluso el sabio alcanza el fina] de su búsqueda. Los sabios saben que sólo esto, y no otra cosa, es el remedio para las miserias de los seres que, una y otra vez, se ven inmersos en el *Samsara.»*

De esta forma, Sri Viasa escribió el *Srimad Bhagávata,* compuesto por dieciocho mil versos, trescientas treinta y cinco secciones y doce capítulos. El libro se llama *Bhagávata* debido a que habla de la gloria de Bhagavan o Vishnu. Es una de las escrituras hindúes más representativas. Es una obra de gran reputación en la India, que ejerce una influencia directa y poderosa en las opiniones y sentimientos de la gente. Contiene la esencia de todos los *Puranas.*

Avatares o encarnaciones del Señor

El *Bhagávata Purana* es una crónica de los diversos Avatares o encarnaciones de Vishnu. El propósito de todo Avatar es salvar al mundo de un gran peligro, destruir al malvado y proteger al virtuoso. Los diez Avatares importantes son: Matsia, el Pez; Kurma, la Tortuga; Váraha, el Oso; Narasimha, el Hombre-león; Vámana, el Enano; Parasurama, Rama con su hacha, .el destructor de la raza *Kshatria;* Ramachandra, héroe del *Ramaiana,* hijo de Dasaratha y consorte de Sita, quien mató a Rávana, el *Rakshasa,* o monstruo de diez cabezas; Sri Krishna, el consorte de Rukmini y Maestro del *Guita;* Buddha, el Príncipe asceta, fundador del budismo; y Kalki, el héroe sobre un caballo blanco que deberá venir al final de *Kali Yuga* (la era presente).

El objetivo del Avatar Matsia era salvar a Vaivásuata Manu de la destrucción causada por un diluvio. El de Kurma era capacitar al mundo para recuperar algunos tesoros muy valiosos que se perdieron en el diluvio. La Tortuga ofreció su concha como soporte cuando los dioses y Asuras, o demonios, removieron el Océano de Leche. El propósito de Váraha era rescatar la tierra de las aguas, ya que había sido hundida por un demonio llamado Hiraniaksha. El de Narasimha, mitad león y mitad hombre, era liberar al mundo de la opresión del demonio Hiraniakasipu. El objetivo de Vámana era reinstaurar el poder de los dioses, que había sido eclipsado por la penitencia y la devoción del rey Bali, y el de Parasurama era liberar al país de la opresión de los mandatarios Kshatrias. Parasurama destruyó la raza Kshatria veintiuna veces. El propósito de Rama era destruir al malvado Rávana. El de Sri Krishna era destruir a Kamsa y a otros demonios, difundir Su maravilloso mensaje del *Guita* y convertirse en el centro del culto Bhakti en la India. El objetivo de Buddha era prohibir los sacrificios animales. El objetivo de Kalki, que aparecerá antes de finalizar Kali Yuga (la Edad del Hierro), será la destrucción del malvado y el restablecimiento de la virtud.

La naturaleza única del *Bhagávata Purana*

El *Bhagávata Purana* es la única escritura en la que se trata de un modo sistemático la historia del Universo. Krishna es la figura central de esta obra sin igual. Es el libro más representativo de la devoción. El *Bhagávata* enseña la devoción, asociándola con *Ñana,* o el conocimiento *(Bhaktiyukta-Ñana).* No divorcia el conocimiento de la devoción, sino que enseña que Ñana es extremadamente útil para la perfecta consecución de Bhakti, o la devoción. En el *Bhagávata,* la ambrosia de Bhakti se mezcla con el elixir de Ñana.

Las enseñanzas dadas por Krishna a Uddhava, en vísperas de Su partida de este mundo, son maravillosas. Están contenidas en el capítulo, o *Skandha,* onceavo. Krishna esclarece todas las dudas de Uddhava, su amigo, principal discípulo y jefe de los Iádavas. Le da instrucciones sobre una variedad de temas, siendo la tónica principal: "Veme en todo. Entrégate a Mí. Realiza todas tus acciones por Mí. Corta todo tipo de ataduras. Ten hacia Mí una devoción perfecta y resuelta. Canta Mis glorias."

El *Bhagávata Purana* prescribe diversos tipos de meditación que se acomodan a los distintos aspirantes. Se pide al aspirante que medite en el *Virat-Purusha,* pensando que todo el universo es el cuerpo del Señor. Esto se enseña en el segundo Skandha, o capítulo. En el mismo Skandha, y también en el tercero, se describe la meditación en el corazón. en la forma del Señor, empezando por Sus pies y continuando a lo largo de Sus diversos miembros. En el Skandha onceavo se describe la meditación en el loto del corazón con tres imágenes, siendo *Añi,* o el fuego, la primera; *Suria,* o el sol, la segunda; y la luna la tercera. En el mismo Skandha se pide meditar primero en la forma de Krishna, para luego fijar la mente en el éter o en la causa suprema y. finalmente, fundir ésta en el *Para-Brahman,* o el Ser Supremo. El *Bhagávata Dharma,* enseñado por los nueve sabios al rey Nimi al principio de este Skandha, emociona e inspira. El décimo Skandha contiene todos los *Lilas,* o juegos, del Señor. En este capítulo se describen las travesuras, pasatiempos y diversiones del Niño Divino *(Kúmara-Lilas, Brindavan-Lilas, Mathura-Lilas, Duáraka-Lilas, Kurukshetra-Lilas* y *Prabhasa-Lilas).* Contiene noventa secciones. Es en este capítulo donde se describen los efluvios del corazón y las expresiones de amor extasiado del alma humana cuando se libera de las impurezas de la mente. Cuando se eliminan sus impurezas y se purifica el corazón, el alma humana se siente atraída naturalmente hacia el Señor, absorbiéndose finalmente en Él. Las verdades ocultas en el décimo Skandha no pueden ser entendidas por aquellos cuyos corazones están llenos aún de apego por lo mundano.

A todo lo largo de la India se realizan *Bhagávata Saptahams,* o celebraciones en las que se recita todo el *Bhagávata* durante siete días seguidos. Esto proporciona una buena ocasión para escuchar y comprender todo el sentido del *Bhagávata.* El *Bhagávata* es el solaz de la vida. Es único en su belleza y encanto, en su dicción y filosofía. Es un valioso tesoro de conocimiento divino. El estudio de este libro inspira devoción, proporciona conocimiento y produce un verdadero Vairaguia, o desapasionamiento. Las glorias de Vasudeva son descritas vivamente en esta obra.

5. BHAKTI

Bhakti consiste en abandonarse a Dios. Bhakti es un flujo ininterrumpido de devoción, como el fluir uniforme del aceite cuando se vierte de una vasija a otra. Bhakti es una atracción del *Yiva,* o alma individual, hacia el Señor, tan irresistible como la atracción de la aguja hacia el imán.

Bhakti es el amor por el amor. El devoto sólo desea a Dios, sin ninguna expectativa egoísta y sin ningún temor. ¿Acaso teme el hijo a su padre por ser juez? ¿Acaso teme la esposa a su esposo? De igual modo, el devoto no siente la menor sombra de temor hacia Dios, sino que cree, siente, concibe e imagina que su *Ishta Dévata,* o deidad preferida, es un océano de *Prem* o de amor.

Bhakti transforma al hombre en algo divino. Intoxica al devoto con Prem, o amor cósmico. Le da satisfacción eterna y hace que su mente se aparte de los objetos sensuales para regocijarse en Dios.

La excitación emocional no es devoción a Dios. La devoción es amor puro. El fanatismo no es devoción; es una esquizofrenia, una mera excitación.

Bhakti no es un mero sentimentalismo, sino la compenetración de la voluntad y el intelecto hacia lo divino. Es el amor supremo a Dios, que florece luego en *Ñana,* o el conocimiento, y conduce hacia la inmortalidad o a la realización de Dios.

Bhakti es la aproximación directa al ideal por medio del corazón. El amor es natural a todo el mundo.

Bhakti es un camino abierto a todos

Cualquiera puede practicar Bhakti bajo cualquier condición. La práctica de Bhakti no requiere ningún aprendizaje, ni penitencias, ni el estudio de las escrituras, ni un intelecto brillante. Todo lo que se necesita es un pensamiento vivo y constante en Dios, unido a la fe. Ésa es la razón por la que el camino de Bhakti sirve para todo el mundo.

Nishada pertenecía a una casta inferior; Sabari era una mujer rústica; Dhruva era un muchacho analfabeto; Vidura y Sudama eran muy pobres; Vibhishana era un feo Rakshasa, o demonio; Hánuman era un mono; Yataiu era un pájaro; Gayendra era un elefante; las Gopis de Brindavan ni siquiera estaban iniciadas en los ritos védicos; todos ellos, sin embargo, alcanzaron la realización de Dios por su devoción y entrega de si mismos.

El modo más fácil de aproximarse a Dios

Bhakti es el modo más fácil de aproximarse a Dios. En el Ñana y el Yoga existe el riesgo de sufrir una caída. Pero en el camino de la devoción no hay riesgos, ya que Dios ayuda al devoto.

Quienes caminan por el sendero del Ñana y el Yoga pueden volverse orgullosos por sus poderes y sabiduría. Los Bhaktas, o devotos, sin embargo, son humildes. La humildad es el fundamento del Bhakti Yoga.

El Ñana Yoga es el Yoga de la sabiduría. Es el camino del análisis y la negación constante. Es un camino muy difícil.

También es difícil el Raya Yoga, que consiste en apaciguar las olas del océano de la mente, las olas del pensamiento. El Karma Yoga es también difícil. Es como escalar hasta la cima más elevada, para lo que se necesita tener una tremenda fuerza de voluntad. Sólo el Bhakti Yoga es fácil, pues el Señor te concede Su mano para rescatarte de la ciénaga del Samsara. Tú tendrás que agarrarla firmemente. Es absolutamente esencial en este camino no albergar más pensamiento que el de Dios.

Firmeza en la devoción

El niño no piensa más que en su madre. Un esposo apasionado no piensa más que en su mujer. Un hombre avaricioso no piensa más que en su dinero. Del mismo modo, el devoto debe conservar en su corazón únicamente la imagen de su *Ishta Dévata,* o deidad preferida. Solo así podrá tener la visión, o *Darshan,* de Dios fácilmente.

Los objetos que uno posee son enemigos de Dios. Los hijos, la esposa, la propiedad, el ganado, las casas, los amigos y los parientes son enemigos de Dios. Debes desarrollar una indiferencia absoluta hacia todos esos objetos.

No debes pensar demasiado en el cuerpo y en sus necesidades. Los pensamientos acerca del cuerpo, el alimento, la esposa y los hijos, te hacen olvidar a Dios. No puedes pensar en Dios mientras piensas en cuanto no es el Ser *(Anatma).*

Cuando el devoto ama a Dios a veces, y a su esposa, hijos, dinero, casa, ganado y propiedad otras, esto se llama *Viabhicharini Bhakti,* o devoción inestable. Su amor está dividido, por lo que sólo entrega a Dios una pequeña parte de sus pensamientos, dedicando el resto a su familia y posesiones.

El Señor se convierte en esclavo del Bhakta sólo cuando éste hace una entrega absoluta y firme de sí mismo. El Señor es muy exigente y somete al devoto a pruebas muy severas. No escuchó, por ejemplo, los ruegos de Draupadi mientras aún quedasen en ella trazos de egoísmo. Sólo cuando, al fin, gritó con absoluta sinceridad y resignación: "¡Oh amado Duarakanath! Ven a mi rescate", corrió Él al lugar, cubriendo su desnudez y salvando así su modestia.

Generalmente, el aspirante, consciente o inconscientemente, voluntaria o involuntariamente, conserva ciertos deseos que espera ver gratificados. No desea abandonar por completo sus deseos propios, por lo que su entrega no es perfecta ni completa. Por eso no obtiene la gracia del Señor. Mientras quede en él un solo átomo de deseo egoísta, no tendrá posibilidad alguna de obtener la gracia divina.

La devoción y el deseo

El deseo obstruye el crecimiento de la devoción. La devoción en el Señor aumenta en intensidad cuando se renuncia a los deseos mundanos. La renunciación es la verdadera esencia del amor devocional. En el amor divino no existe ningún elemento de deseo.

La devoción no puede coexistir con ningún tipo de deseo, ni siquiera con el deseo de liberación. El devoto debe desear a Dios y nada más que a Él, así como servirle.

El devoto ama a Dios y Le sirve, al igual que a Su creación. Pero no lucha conscientemente por la liberación, o *Mukti,* sino que Dios le confiere ésta sin haberLe sido solicitada.

Cómo cultivar la devoción

La gente pregunta: «¿Cómo podemos amar a Dios, a quien nunca hemos visto?»

Vive en compañía de los santos. Escucha el relato de los *Lilas,* o juegos, de Dios. Estudia las escrituras sagradas. Adórale primero a través de Sus diversas formas manifiestas en el mundo. Adora cualquier imagen o representación del Señor o del Guru, o maestro. Recita Su Nombre. Canta Sus glorias. Permanece durante un año en algún lugar sagrado. Desarrollarás así el amor a Dios.

Debes realizar toda acción que despierte la emoción de Bhakti. Mantén siempre limpia la habitación reservada para la ceremonia de adoración, o *Puya.* Decórala. Quema incienso en ella. Enciende una lamparilla. Conserva tu asiento limpio. Báñate. Ponte ropa limpia. Pon en tu frente *Vibhuti* o *Bhasma* (cenizas sagradas) y *Kumkum* (polvos rojos). Utiliza una *Mala,* o rosario. Todas estas cosas elevan la mente y producen una influencia beneficiosa. Generan piedad y ayudan a cultivar el *Bhava,* o sentimiento, adecuado para invocar a la deidad a quien deseas dirigirte. La mente se concentra así fácilmente.

Una conducta adecuada; *Satsanga,* o la asociación con personas espirituales; *Yapa,* o la repetición de los Nombres de Dios; *Smarana,* o el recuerdo constante de Dios; *Kirtan,* o el canto de los Nombres de Dios; la oración; la adoración; el servicio a personas espirituales; las visitas a lugares de peregrinación; el servicio a los pobres y enfermos con un sentimiento divino; la observancia de tus deberes; la ofrenda de todas tus acciones y de sus frutos al Señor; sentir la presencia de Dios en todos los seres; postrarse ante Su imagen y ante los santos; renunciar a los placeres y riquezas terrenos; la caridad; las austeridades y votos; la práctica de Ahimsa, o la no violencia, de Satiam, o la veracidad. y de Brahmacharia, o el celibato... Todas estas cosas te ayudarán a desarrollar la devoción.

Bhavas en el Bhakti Yoga

Hay seis tipos de *Bhavas,* o sentimientos, en el Bhakti Yoga. En el Shanta Bhava, el devoto es pacífico (Shanta). No salta ni danza, ni es extremadamente emocional, aunque su corazón se llena de amor y de alegría. Bhisma fue un Shanta Bhakta, o un devoto pacifico.

Sri Hánuman era un Dasia Bhakta, pues albergaba un sentimiento de servicio, o Dasia Bhava. Servía a Rama con todo su corazón. Complacía a su Maestro de todas las formas posibles. Se sentía alegre y dichoso sirviendo a su Maestro.

En el Sakhia Bhava, Dios es el amigo del devoto. Aryuna sentía este Bhava hacia Krishna. El devoto que alberga este sentimiento se relaciona con el Señor en términos de igualdad. Aryuna y Krisha solían sentarse, comer, hablar y caminar juntos, como amigos íntimos.

En el Vatsalia Bhava, el devoto considera a Dios como su hijo. No existe temor alguno en este Bhava, puesto que el devoto contempla a Dios como un niño indefenso bajo sus cuidados. El devoto sirve, alimenta y cuida a Dios igual que una madre lo hace con su propio hijo.

El quinto tipo de sentimiento es el Gopi Bhava. Las Gopis, que eran las sirvientas de Radha y de Krishna, reunieron a éstos cuando se separaron. Ellas se identificaban con ambos y disfrutaban con la dicha de Su unión.

El último es el Madhuria Bhava o Kanta Bhava, que constituye la forma más elevada de Bhakti. Ésta es la relación que había entre Radha y Krishna. Se lo llama también *Arma-Samárpana,* que significa ofrecerse enteramente al Ser, ya que, en él, el amante y la amada se convierten en uno mismo. El devoto y Dios se-sienten como uno mismo, pero manteniendo aún una cierta separación entre ambos, para poder disfrutar la dicha del juego del amor. Éste es el sentimiento de la unidad en la separación y de la separación en la unidad. Es la relación entre el esposo y la esposa. Yaiadeva, Mira y Andal sentían este Bhava.

Para Bhakti y Apara Bhakti

Existen dos tipos de Bhakti: *Apara Bhakti* y *Para Bhakti.* Apara Bhakti es una devoción inferior. En ella, el devoto es un neófito. Observa rituales y ceremonias, pero no tiene un corazón amplio. Es sectario y rechaza a los otros tipos de Bhaktas que adoran a otras deidades, o *Dévatas.*

Un devoto del tipo Para Bhakti, sin embargo, abraza e incluye todo. Siente un amor cósmico, o *Visua-Prem.* Todo el mundo es para él como Brindavan, o el jardín de sus juegos. No necesita acudir a los templos para adorar, pues ve a Dios en todo. Siente que el mundo entero es una manifestación del Señor, que todos los movimientos y acciones son su *Lila.* No siente repulsión, o *Ghrina,* por los excrementos, ni por la persona sin casta, o *Chandala,* ni por el basurero, el zapatero, el vagabundo, la prostituta o el ladrón. Piensa para si: «Contemplo en todo a mi dulce Señor. ¡Es Hari quien hace el papel de prostituta, de ladrón, de truhán y de basurero!» Su estado mental es exaltado e incluye y abraza todo. No puede ser descrito adecuadamente con palabras, sino que ha de ser sentido. Mira, Gouranga, Hafiz, Tulsidas, Kabir y Ramdas gozaron de ese estado.

Dijo Namdev al perro mientras le perseguía con una taza de aceite en sus manos: «Oh querido Vittala, que has adoptado la forma del perro, no huyas con el pedazo de pan duro. Si lo comes, dañará tu suave garganta. Déjame, por favor, que lo ablande con un poco de aceite.» Sri Ramakrishna Paramahamsa se postró, en cierta ocasión, ante una niña sin casta, diciendo: «¡Oh Madre Kali! Te contemplo en esta muchacha.»

También Eknath, un devoto del estado de Maharashtra, regaló espontáneamente su anillo a un ladrón, cuando éste penetró en su casa para robar, diciéndole: «¡Oh ladrón! Llévate también este anillo. Tu deber es robar. Pero, en realidad, eres Krishna. Sigue, pues, con este juego, o Lila.» ¿Entiendes en qué consiste el estado

sublime de estos Bhaktas exaltados, que habían alcanzado una visión distinta de la vida? También a ti te llegará ese día. Esfuérzate. Lucha.

Para Bhakti y Ñana

Paro Bhakti, o la forma superior de devoción, no es sino *Ñana,* o conocimiento. Ambos son una misma cosa. Sri Sankara, que era un *kevala-aduaita-ñani* (sabio establecido en el conocimiento puro no dualista), era, a la vez, Bhakta de Han, Hara y Devi. Sri Ramakrishna Paramahamsa adoraba a Kali, pero alcanzó también Ñana, o la sabiduría, a través de Suami Totapuri, su *Aduaita Guru* (maestro en la doctrina no dualista), Appaia Dikshitar, un famoso Ñani, o sabio, del sur de la India, era también devoto de Siva.

Para Bhakti y Ñana son una misma cosa. La única ligera diferencia que existe entre ambos es que, mientras el Bhakta utiliza su emoción, el Ñani se sirve de su voluntad y su intelecto. Bhakti empieza en el amor, mientras que Ñana en la razón y el auto análisis. Pero el fin de ambos es el mismo: la unión con la Divinidad.

El devoto se contrae; el Vedantín se expande. El primero se contrae, fundiéndose con el Señor a través de su entrega. El segundo se expande, uniéndose a Brahman por medio de la afirmación y la identificación.

El fruto de Bhakti es Ñana. El conocimiento intensifica la devoción. Incluso Ñanis como Sankara, Madhusudana y Suka Deva recurrieron a la devoción, tras su Realización, para gozar de la dulzura de la relación amorosa con Dios.

El conocimiento o la sabiduría amanecerán en ti por sí solo cuando practiques Bhakti Yoga. La devoción es un camino agradable, suave y directo hacia Dios. Bhakti es suave al principio, en el medio y al final. Proporciona la dicha más elevada e imperecedera.

Enciende el amor divino en tU propio corazón, pues éste es el camino más inmediato hacia el Reino de Dios.

Ora al Señor. Canta Su gloria. Recita Su Nombre. Conviértete en canal de Su gracia.

Adivina Su voluntad. Haz Su voluntad. Entrégate a Su voluntad. Te unirás así a la voluntad cósmica,

Entrégate al Señor y Él se convertirá en tu carretero para guiarte por el sendero de la vida. Él sabrá conducir bien tu carro. Llegarás así a tu destino último, que es la Morada de la Dicha Inmortal.

6. BRAHMACHARIA

Brahmacharia es una palabra divina. Es la esencia del Yoga.

Brahmacharia es aquella conducta, o Achara, por medio de la cual se alcanza a Brahman. Es la vida en lo Absoluto. Es evolucionar hacia Dios o el Atman.

Brahmacharia significa pureza de pensamiento, palabra y obra; es decir, celibato.

Éste no ha de practicarse tan sólo durante la adolescencia. La verdadera abstinencia no consiste en abstenerse simplemente del contacto sexual, sino también de las manifestaciones auto eróticas, de la masturbación, de actos homosexuales, y de todas las demás prácticas sexuales.

Debe implicar, además, una abstención constante de pensamientos eróticos y ensueños voluptuosos.

En un sentido estrecho, Brahmacharia significa celibato; pero en un sentido amplio, significa un control absoluto de los sentidos. La puerta hacia el Nirvana o la perfección es un Brahmacharia perfecto.

Brahmacharia es para el Yogui lo que la electricidad para la bombilla. Sin Brahmacharia no es posible realizar ningún progreso espiritual.

No puede existir ningún lenguaje sin vocales. No puedes pintar un cuadro sin tener un lienzo. De igual modo, no puedes tener salud ni vida espiritual sin Brahmacharia.

Un auténtico Brahmachari, o célibe, no sentirá ninguna diferencia en tocar a una mujer, un trozo de papel, un pedazo de madera o una piedra. Sólo un verdadero Brahmachari puede cultivar Bhakti. Sólo él puede practicar Yoga. Sólo él puede, puede adquirir Ñana o conocimiento.

Brahmacharia está indicado tanto para los hombres como para las mujeres. Bhishma, Hanuman, Lakshmana, Mirabai, Sulabha y Gargui fueron todos ellos Brahmacharis.

La energía vital

Uno de los alumnos de Dhanvantari se acercó a su maestro, tras haber concluido su curso completo de *Aiurveda* (ciencia médica india), y le preguntó: «Oh Bhagavan, hazme saber ahora, por favor, el secreto de la salud.» Dhanvantari le respondió: «La energía seminal es verdaderamente el Atman. El secreto de la salud yace en la preservación de esta *fuerza* vital. Quien malgasta esta energía no puede lograr ningún desarrollo físico, mental, moral ni espiritual.»

Viria, o la energía vital, es Dios en movimiento. Es la voluntad dinámica. Es la fuerza del alma. Es la esencia de la vida, el pensamiento, la inteligencia y la consciencia.

La energía vital que sostiene tu vida, que es el Prana de los Pranas, que brilla en tus ojos luminosos y reluce en tus mejillas sonrosadas, es para ti un gran tesoro. Es la quintaesencia de la sangre.

A partir del alimento se produce el quilo; a partir de éste se *forma* la sangre; a partir de la sangre se forma la carne; a partir de ésta se forma la grasa; a partir de la grasa se forma el tuétano; y a partir de éste se forma el semen. Éste es, pues, la esencia última.

De igual modo que el azúcar impregna toda la caña, e igual que la mantequilla está presente en la leche, el semen impregna *todo* el cuerpo. Existe de una forma sutil en todo el cuerpo, pero se concentra y elabora, en su forma grosera, en los órganos sexuales bajo la influencia de la voluntad y la excitación sexuales.

La excitación sexual y sus consecuencias negativas

Cuando una persona se irrita, su Prana se pone en movimiento. Esta energía vital, o Prana, mueve el semen interno, que fluye hacia abajo igual que las nubes rebosan el agua de lluvia, e igual que las frutas, las flores y las hojas del árbol caen abatidas por el viento.

Si se pierde el Viria, el Prana se inquieta y agita. Uno se vuelve nervioso y su mente no puede trabajar adecuadamente. Se vuelve una persona de mente débil.

La mala memoria, la vejez prematura, la impotencia, diversos tipos de enfermedades nerviosas y de los ojos, pueden atribuirse a una pérdida excesiva de este fluido vital.

Una vez perdido, el Viria no puede ser recuperado en la vida, por muchas almendras, tónicos nerviosos, leche, queso y tónicos aiurvédicos que uno tome.

El acto sexual resulta exhaustivo para el organismo femenino y menoscaba la vitalidad del hombre. La tensión nerviosa que produce es extrema. Siendo su organismo más delicado que el del hombre, la mujer se ve mucho más afectada que este.

Necesidad de Brahmacharia

¿Cómo puedes esperar ser fuerte y sano si malgastas diariamente la energía adquirida de diversas formas con tanta dificultad? Es imposible que los muchachos y muchachas estén sanos y fuertes, a menos que hagan todo lo posible por mantener Brahmacharia, o el voto de celibato.

El aire y el agua puros, el alimento natural, el ejercicio físico, los juegos al aire libre, como el tenis y otros, todo ellos contribuyen a mantener una buena salud y fortaleza, así como un alto nivel de vigor y vitalidad. Hay, evidentemente, muchas maneras de adquirir salud y fortaleza, las cuales son, sin duda, un requisito indispensable. Sin embargo, Brahmacharia es la más importante de todas ellas. Es realmente el único tónico que conserva la auténtica masculinidad.

Beneficios de la práctica de Brahmacharia

La práctica del celibato no comporta ningún peligro, enfermedad ni resultados indeseables, como los diversos tipos de complejos que erróneamente le atribuyen los psicólogos occidentales. Éstos no tienen ningún conocimiento práctico del tema.

Imaginan, equivocadamente y sin fundamento, que la energía sexual no gratificada asume diversos tipos de complejos, como la fobia al tacto. En realidad, estos complejos se deben a otras causas. Se trata de un estado de mente mórbido, debido, en realidad, a un exceso de celos, odio, ira, preocupación y depresión, producidos a su vez por causas diversas.

Por el contrario, incluso una pequeña práctica de autocontrol o continencia resulta ser un estimulo ideal. Proporciona fortaleza interna paz de mente. Vigoriza la mente y los nervios. Ayuda a conservar la energía física y mental. Incrementa la memoria y la fuerza de voluntad. Proporciona una fortaleza, un vigor y una vitalidad tremendos. Renueva la constitución física, regenera las células y tejidos, favorece la digestión y proporciona fortaleza para afrontar las dificultades en la batalla diaria de la vida. Quien tiene un control perfecto sobre la energía sexual obtiene poderes de otro modo inasequibles.

Si una persona lleva una vida de celibato, aun cuando viva con su familia, realizando la cópula solo ocasionalmente para tener descendencia, podrá criar hijos sanos, inteligentes, fuertes, bellos y abnegados.

Los ascetas y sabios de la antigua India solían seguir al pie de la letra, cuando se casaban, esta excelente regla por este motivo, enseñando a través de su propio ejemplo cómo llevar una vida de Brahmacharia siendo padre de familia.

Importancia de una dieta adecuada

La dieta juega un papel muy importante en el mantenimiento de Brahmacharia. El cerebro se divide en varios compartimentos, a cada uno de los cuales afecta cada alimento, además de hacerlo a todo el organismo. Un condimento de gorriones tiene, por ejemplo, efectos afrodisiacos, pues estimula directamente los órganos reproductores. El ajo, la cebolla, la carne, el pescado y los huevos estimulan, asimismo, la pasión.

Concede al alimento la debida atención. Sé moderado en tu dieta. Toma alimentos puros, o *sáttuicos,* como leche, frutas y trigo. Los ayunos ocasionales ayudan a refrenar la pasión, a calmar las emociones, a controlar lo sentidos, o *Indriyas,* ya mantener Brahmacharia.

Teoría y práctica

Muchas personas hablan de Brahmacharia, pero son pocas las que lo ponen en práctica. Una vida de continencia está llena de dificultades.

Es fácil domar a un tigre, un león o un elefante. Es fácil jugar con una cobra. Es fácil caminar sobre el fuego. Es fácil mover los Himalayas. Es fácil obtener la victoria en el campo de batalla. Sin embargo, es extremadamente difícil erradicar la propia pasión.

No obstante, no desesperes. Ten fe en Dios, en Su Nombre y en Su gracia, y alcanzarás el éxito.

El mero esfuerzo humano no será suficiente por sí solo. Se necesita para ello la gracia divina. No puede erradicarse la pasión de la mente por completo sino por la gracia del Señor. Dios ayuda a quienes se ayudan a si mismos.

La falta de un *Sádhana,* o práctica espiritual, es la causa principal de las atracciones sexuales. La mera abstención teórica de la sensualidad no te proporcionará ningún resultado positivo. Deberás cortar sin miedo todo formalismo social y llevar una vida devota. La indulgencia hacia las tendencias internas inferiores te conducirá al sufrimiento. Las excusas no te servirán de nada al respecto. Debes ser sincero en tu propósito de llevar una vida sublime de espiritualidad. Los términos medios te dejarán en tu antiguo estado de miseria.

Cómo establecerse en el celibato

No pienses en mujeres. No las mires siquiera. Cuando uno mira a alguien del sexo opuesto se genera el deseo de hablarle. La charla genera el deseo de tocarle. Desarrollarás así, eventualmente, una mente impura y caerás víctima de la tentación. No mires, por tanto, a las personas del sexo opuesto. Nunca hables con ellas íntimamente. No tengas familiaridad con ellas.

Una mirada, un pensamiento o un sueño pasionales suponen un fracaso o una ruptura del celibato. Sé casto en tu mirada, en tu pensamiento y en tu conversación. Contempla a la Madre en todas las mujeres. Cultiva pensamiento, sublimes y divinos. Repite el Nombre del Señor y medita regularmente. De este modo te establecerás en el celibato.

Hay cuatro pasos en el proceso de Brahmacharia. Primero controla el impulso y el *Vásana,* o deseo, sexuales. Practica luego la conservación de la energía sexual. Cierra todas las puertas por las que se escapa la energía. Dirige entonces esa energía almacenada a través de los canales espirituales adecuados por medio de *Yapa, Kirtan,* servicio desinteresado, *Pranaiama,* estudio, vigilancia, auto análisis, introspección y *Vichara* (recta averiguación del Ser). Finalmente, lleva a cabo la sublimación de la energía sexual, que habrá de convertirse en energía espiritual *(Oyas* o *Brahma-teyas)* a través de la meditación constante, o *Brahmachintana.*

Peligro de una reacción

Deberás tener mucho cuidado de que no se produzca una reacción. Cuando se ha mantenido bajo control a los sentidos durante varios meses, o incluso durante uno o dos años, éstos se rebelan en seguida si uno no permanece vigilante y no tiene cuidado. Se revuelven y te arrastran en cuanto surge la oportunidad. Algunas personas que practican Brahmacharia durante uno o dos años, se vuelven luego

más pasionales y malgastan al final la energía acumulada. Algunos incluso se vuelven personas incorregibles e inmorales.

No debes actuar bajo la ilusión de que has erradicado por completo la pasión ajustando un poco tu dieta, practicando Pranaiama y haciendo un poco de *Yapa,* y que no te queda nada por hacer. La tentación, o *Mara,* puede sobrevenirte en cualquier momento. Son, pues, esenciales una vigilancia eterna y un Sádhana riguroso.

Puede que seas capaz de abstenerte del acto sexual durante unos meses o anos. Pero no debe quedar en ti ningún deseo ni atracción sexual hacia el sexo opuesto. Tampoco deben surgirte pensamientos pecaminosos cuando mires a alguien del sexo opuesto o permanezcas en su compañía.

El estado de Brahmacharia mental debe mantenerse aun en medio de las tentaciones y la enfermedad. Sólo entonces estarás a salvo. Los sentidos empiezan en seguida a revolverse cuando uno enferma o cuando se encuentra ante los objetos sensoriales.

No podrás alcanzar un Brahmacharia perfecto por medio de un esfuerzo limitado. De igual modo que se necesita un fusil para matar a un enemigo poderoso, se necesita, así mismo, un Sádhana constante, riguroso y sincero para aniquilar a este poderoso enemigo. No debes enorgullecerte por lo poco que hayas conseguido en el celibato. Pues si se te pone a prueba, fracasarás sin esperanza. Debes ser consciente en todo momento de tus limitaciones, esforzándote constantemente por sobreponerte a ellas. Necesitarás hacer un esfuerzo extremo. Sólo entonces podrás alcanzar el éxito en este terreno.

7. BRAHMAN

Brahman es un gran misterio, a la vez que la verdad más simple.

Brahman es el Alma de nuestra alma. Es nuestro propio Ser. Es quien gobierna en nuestro interior. Es quien habita en nosotros.

Brahman es el gobernador del mundo. Es el Ser Supremo. Es el Señor. Es inmutable. Es el ser cósmico. Es el Ser del universo. Es la gran meta del conocimiento. Es el refugio supremo.

La palabra Brahman se deriva de la raíz *Brihm,* que significa dilatarse, hacerse grande, impregnar todo el espacio, ser completo y perfecto.

Existe una realidad inmutable tras todo cambio. Esa realidad es Brahman, o lo Absoluto. Brahman es la curvatura y la trama de la telaraña del universo.

Así como el vasto océano no tiene más que un sabor, que es el de la sal, el mundo tiene un único sabor, que es el del Atman o Brahman.

Brahman es la inteligencia infinita. Todo Él es dicha y consciencia. Su nombre es *Sat-chid-ananda* (Existencia, Conocimiento y Dicha absolutos). Su morada es la

consciencia pura. Su idioma es el silencio. Permanece en silencio y Él habla. Habla y Él permanece mudo. No puedes asirlo.

El océano puede compararse únicamente al océano. *Akasa,* o el éter, sólo puede ser comparado con Akasa. Del mismo modo, Brahman, o lo Absoluto, puede compararse únicamente a Brahman.

Es engañarse tratar de describir lo Absoluto por medio de palabras. Lo Absoluto está más allá de la palabra y de la mente.

Brahman trasciende el tiempo, el espacio y la causación

Brahman no puede ser demostrado, pues existe antes del acto en si de la demostración. Es la base misma de la prueba. Él es la prueba de si mismo.

Brahman, o lo Absoluto, es la causa de todo, pero Él no tiene causa. Es el origen de toda la creación.

Brahman o lo Eterno, está más allá del tiempo, el espacio y la causación. La idea del tiempo surge debido a la sucesión de los fenómenos, pero es una creación mental. ¿Cómo puede existir el tiempo en la Eternidad? El espacio es la distancia entre dos objetos. ¿Cómo puede haber espacio cuando sientes y contemplas al Ser en todas partes? En este mundo, todo tiene una causa. La semilla es la causa del árbol. Pero ¿cómo puede existir una causa de Brahman, que es la Causa sin causa, que existe por si misma y que no es el efecto de nada?

La doctrina Neti-Neti

Brahman no puede ser descrito. Sólo puede describírsele por medio de la expresión *«Neti, Neti»,* que significa «No soy esto ni aquello». Lo que no es esto ni aquello es lo Eterno, o Brahman.

Puedes suprimir o negar todos los nombres y todas las formas por medio de la doctrina «Neti, Neti», pero no puedes eliminar lo Absoluto, o Brahman, que es el substrato de todo. Lo que queda tras la negación de todo, o *Sesha,* es lo Eterno, o Brahman.

No existe nada en este mundo excepto el Ser, o Atman. Todo es únicamente Brahman. Yo, tú, él, esto, aquí, allí, ahora, entonces..., ninguna de estas cosas tiene verdadero significado.

El Atman es la esencia de todo

El Ser, o Atman, no está fuera de ti, sino que es tu propio Ser interno.

El Atman que reside en tu corazón es más pequeño que lo pequeño y más grande que lo grande. Es el Alma de la hormiga y la del elefante. Es el Alma del universo. Es la Súper alma. Es el Alma del pecador y del santo a la *vez.* Es el Alma

del alma. Es el Alma Suprema. Es el *Purusha* Supremo (el aspecto masculino de la Divinidad). Es *Chaitaña,* o la Consciencia.

El conocedor y lo conocido son una misma cosa. Yo y Dios somos uno en el conocimiento. El *Yiva* y Brahman son, en esencia, una misma cosa. El alma del gato y la de la rata son la misma. La esencia del sol y la luna es la misma. Existe una esencia homogénea común a todas las formas. Esa esencia es lo Absoluto o lo Inmortal. Esa esencia es el Atman, Brahman o lo Infinito.

Brahman no tiene forma. La Consciencia no tiene forma. La Dicha no tiene forma. La Paz no tiene forma.

El substrato tras los nombres y las formas

En el mundo manifiesto de nombres y formas son necesarios el color, la forma, el tamaño y los sonidos para diferenciar los objetos. Sin embargo, Brahman es una esencia homogénea de dicha, paz y sabiduría. Es infinito e inmóvil, por lo que no tiene forma ni color.

Brahman carece de forma estando entre las formas. Carece de cuerpo permaneciendo entre los cuerpos. Carece de nombre manifestándose entre los nombres.

El lienzo es el substrato sobre el que se pintan los cuadros. Pero éstos no son más que colores. No pueden existir los cuadros sin el lienzo, igual que no puede proyectarse una película sin una pantalla.

Brahman, o lo Eterno, es el substrato de todo. Los nombres y las formas están pintados sobre el lienzo de Brahman, pero no son independientes de éste.

Una tela no es más que hilos trenzados. La tela es meramente un nombre. No puede existir independientemente de los hilos. Si separas éstos, la tela desaparece. Pero el hilo no es, a su vez, más que algodón. Si quemas los hilos, quedan reducidos a cenizas. La tela, los hilos, el algodón y la ceniza existen. La existencia es el primer aspecto, o *Sat,* de Brahman. Todos ellos brillan. Éste es el aspecto de Brahman como *Chit,* o conocimiento. Tú quieres a la tela, al hilo o al algodón. Éste es el aspecto de Brahman como *Ananda,* o dicha. *Sat-chid-ananda* es, pues, la realidad única. La tela, los hilos y el algodón no son más que falsas apariencias. Los nombres y las formas son ilusorios.

Brahman, o lo Absoluto, es único, perfecto y lo impregna todo. Circula entre todos los nombres y todas las formas. Lo comprende todo. Contiene en Sí mismo al universo entero. Es la luz interna o la consciencia pura.

Naturaleza de la consciencia pura

La consciencia pura es un conocimiento puro, en el que no hay ni pensamiento ni percepción. No hay «dentro» ni «fuera». Es la esencia homogénea de la sabiduría-

dicha. La consciencia de Juan y la de Pedro no pueden ser diferentes, sino que son una misma.

La diferencia existe únicamente en los objetos que se manifiestan en el espacio. En el conocimiento puro no hay espacio ni tiempo. La consciencia pura es infinita, inmutable, está más allá de la causa y el efecto, más allá del bien y del mal. Carece de deseos, por lo que es perfecta, pura y libre. La consciencia pura existe eternamente.

La consciencia pura no es lo mismo que las consciencias física o mental. Es una consciencia absoluta de la que dependen ambas consciencias física y mental.

No existe el pensamiento en la consciencia pura. Difícilmente puede concebírsela. No existe el juego de los sentidos en ella. Ni se ve ni se oye. Solo existe la sabiduría. Es lo Infinito, o *Bhuma,* en lo que no hay nadie que vea ni nadie que escuche. Sólo queda la Cosa en sí misma. Es el auto conocimiento puro, más allá del alcance de los sentidos, la mente y el intelecto. El sentimiento de ego se desvanece por completo. Sólo la consciencia bráhmica, o divina, brilla por si misma en toda su gloria.

El cuarto estado, o Turia

Hay tres estados de consciencia, que son los llamados vigilia, ensueño y sueño profundo. Pero existe una consciencia suprema que conecta estos tres estados y que es la base de los tres. Ésa es la razón por la cual, cuando uno se levanta, recuerda vagamente la dicha que ha experimentado en el estado de sueño profundo. Esa consciencia permanente y eterna que conecta los tres estados es el mismo Brahman, el Cuarto Estado, o *Turia,* que consiste en la consciencia pura o absoluta. De otro modo, la persona que duerme, la que sueña y la que se despierta serían individuos distintos.

El estado de vigilia se desvanece durante el estado de ensueño, al igual que éste se desvanece cuando te despiertas. Y durante el sueño profundo se desvanecen, a su vez, ambos estados de vigilia y de ensueño. Por tanto, estos estados son ilusorios, mientras que Sat, la Existencia, o Brahman, existe siempre. El único estado que sirve de vínculo entre los otros tres, o Turia, existe siempre como el substrato de aquéllos. El estado de Turia es, pues, el único real. Es el testigo silencioso de los otros tres estados, y es diferente de éstos. Es el mismo Brahman, o lo Absoluto.

La mente y Brahman

Lo Absoluto es siempre el testigo de todo. No puede nunca conver*tirse* en el objeto mismo de la percepción. Si el Atman se conviniese en el objeto de la percepción, se convertiría en algo finito, mientras que es siempre el testigo que conoce o experimenta.

La mente sólo puede conocer los objetos externos. ¿Cómo puede esta mente, pues, conocer al verdadero Conocedor? No puedes subirte sobre tus propios hombros, igual que el fuego no puede quemarse a sí mismo.

Brahman es la causa; la mente es el efecto. Brahman es infinito; la mente es finita. ¿Cómo puede el efecto conocer a su propia causa? ¿Cómo puede una parte conocer el todo? ¿Cómo puede lo finito conocer lo infinito?

El aprendizaje por medio de libros y la realización

No se puede conocer a Brahman por medio de un instrumento finito como el intelecto. El intelecto obtiene su poder y luz de su fuente, que es Brahman, el Alma Suprema. El intelecto sólo puede conocer la naturaleza y atributos, el color y la forma de los objetos sensoriales, pero no puede conocer al verdadero Conocedor. La comprensión intelectual de la naturaleza de Brahman, el mero estudio de las escrituras sagradas o el conocimiento teórico de Brahman, no pueden proporcionar la realización del Ser ni la verdadera libertad. Para ello, el intelecto y los sentidos deben cesar de funcionar; el ego ha de sumergirse en el océano de la dicha; el alma individual debe fundirse en la Alma Suprema. Sólo entonces el aspirante alcanza la salvación.

Brahman no puede alcanzarse del mismo modo que uno llega hasta un pueblo, pues éste es algo que se halla fuera de uno mismo, mientras que Brahman es omnipresente. Está en todas partes. Es tu propio Ser interno, o Atman. La mente se funde en Brahman. El alma individual se hace una con el Alma Suprema de lo Absoluto, de igual modo que una gota se hace una con el océano.

Identidad del Yiva y de Brahman

El alma individual y el Alma Suprema son esencialmente una misma cosa. Ésta es la enseñanza fundamental del *Vedanta.* Este concepto no es fácil de entender a primera vista. *Maia,* o el poder ilusorio de *Dios,* oculta la naturaleza real del Ser Supremo y hace que un fragmento de éste adopte la apariencia de alma individual, o *Yiva.* Pero esta condición no es real. No ha tenido lugar ningún cambio real, sino sólo fenoménico. Es un gran misterio.

Una chispa no es más que fuego. Una ola no es más que agua. Un anillo o un brazalete no son más que *oro.* El príncipe no es más que el futuro rey. De igual modo, el Yiva no es más que el mismo Para Brahman, o lo Absoluto.

En realidad, albergas en ti mismo la mayor Sabiduría. Pero piensas y sientes: «Soy ignorante; no sé nada.» Ello se debe a tu ignorancia, o *Avidia.* Eres, en realidad, la Belleza de las bellezas. Embelleces todas las formas. Iluminas al sol, la luna y las estrellas. Sin embargo, te dejas atraer por un simple color. Te has convertido en esclavo de la forma física. ¡Qué estado tan triste y deplorable! Eres, en realidad, el Emperador de emperadores. Pero te has convertido en un

pordiosero, debido a tus innumerables deseos. Eres realmente lo Infinita. Y, sin embargo, piensas: «Tengo un metro ochenta de altura», debido a tu identificación con el cuerpo. Estás realmente más allá del tiempo. Eres la eternidad, pero afirmas: «Tengo treinta años.» Eres verdaderamente inmortal. *Iama,* el Señor de la muerte, te teme terriblemente. Corre de un lado a otro para cumplir tus órdenes. Y, sin embargo, temes a la muerte. Elévate por encima de todas las limitaciones y realiza: «Soy el infinito Brahman. »

Llena tu mente de pensamientos divinos. Piensa en Brahman. Reflexiona sobre Brahman. Medita acerca de Brahman. Dedícate únicamente a Brahman *(Brahma-paraiana).* Refúgiate en Brahman. Conversa siempre acerca de Brahman con otros aspirantes. Sumérgete en Brahman. Establécete en Brahman. Deja que toda tu mente y Prana se absorban en Brahman. En esto consiste el Sádhana vedántico (también llamado: *Brahmabhiasa, Ñanabhiasa* o *Brahma-chintana).*

8. BUDISMO

El budismo fue fundado por Gautama Sakia Muni, hijo rebelde del hinduismo. Surgió directamente del hinduismo. Buddha nunca pensó fundar una nueva religión. No hizo ningún descubrimiento nuevo. Tan sólo proclamó la forma antigua y pura de la religión que había prevalecido entre los hindúes.

La religión pura y noble de los *Vedas* y los *Upanishads* había degenerado en formas muertas, en ritos y ceremonias sin significado. Los Brahmines, o sacerdotes, reclamaban honores simplemente por su nacimiento aristocrático. Despreciaban el estudio de los *Vedas* y la práctica de la virtud. Y mientras ellos eran tratados con miramientos inmerecidos, los Sudras o sirvientes, lo eran con injusta severidad, Para que su hábito de alimentarse de carne contase con la sanción de la religión, los sacerdotes mataban animales y los ofrecían en sacrificio. Tal era el estado de la sociedad en el momento en que Buddha apareció. Su corazón cándido y amable no pudo soportar el derramamiento de tanta sangre inocente en el nombre sagrado de la religión.

Buddha declaró que el mérito, y no el nacimiento, determinaba la posición de un hombre en la sociedad. Los perseguidos Sudras le siguieron en gran número. Dirigió su energía y tiempo a eliminar la distinción de las castas y a acabar con los sacrificios animales. Si Buddha hubiese nacido en un periodo en el que no hubiese habido aquellas atrocidades, habría producido una impresión mucho menor. No habría dado lugar a una reforma. Pero debido a que vivió en un periodo como aquél, atrajo naturalmente a un gran número de seguidores y se convirtió, inconscientemente, en el fundador de una nueva fe.

El budismo no es agnosticismo

Buddha vino al mundo para mostrar el sendero de la rectitud, para destruir el camino del error y acabar con la tristeza. El budismo no es agnosticismo ni ateísmo. Ni tampoco es nihilismo. Buddha no negó a Dios. Sólo dijo: «No os preocupéis acerca de cuestiones como ¿Hay un Dios? ¿Existo yo? ¿Es el mundo real o no lo es? No desperdiciéis vuestro tiempo y energías en discusiones inútiles. Convertíos en hombres religiosos prácticos. Purificad vuestro corazón. Controlad la mente. Llevad una vida virtuosa. Alcanzaréis así el Nirvana, la emancipación o la dicha eterna.»

Acusar a Buddha de ateo o agnóstico es, simplemente, una tontería. Buddha no veía utilidad en la charlatanería metafísica. Se negó a entrar en la metafísica. ¿Hay un Dios o no lo hay? ¿Es la vida eterna o no lo es? Estas cuestiones las dejaba aparte, por no considerar esencial su respuesta para el logro del Nirvana. El verdadero problema inmediato lo constituía para Buddha el sufrimiento y su aniquilación. Instaba a sus seguidores a que no se preocupasen acerca de cuestiones trascendentales. Dejaba de lado todas aquellas cosas que no ayudasen al logro de la meta espiritual. Consideró lo más sabio dar a sus seguidores un camino y no un credo. Pensó que la especulación acerca de la naturaleza de la realidad última era un obstáculo innecesario en el camino hacia la verdad y el logro espiritual. Lo vital y fundamental no es discutir acerca de la verdad última, sino caminar por el sendero que conduce al hombre más allá de este mundo de dolor y sufrimiento, hacia la morada suprema de la dicha y la inmortalidad eternas. La naturaleza de la verdad última está más allá del alcance de la mente y la palabra. Si Buddha rehusó definir la naturaleza de lo Absoluto, o si se contentó con dar definiciones negativas, fue sólo para mostrar que lo Absoluto, o lo último, está por encima de todas las definiciones.

El camino de la confianza en uno mismo

El budismo es la religión del esfuerzo firme y sincero. Buddha le exige a uno fe en su propio Ser, en sus propias fuerzas latentes pues sin esta fe nada se puede conseguir. Las primeras palabras de Buddha tras su iluminación fueron: «Amplias son las puertas hacia la Inmortalidad. Los que tenéis oídos para oír, tened fe.»

Buddha no deseaba que sus seguidores creyesen en sus palabras, sino que las entendiesen y las utilizasen para iniciar sus propias investigaciones y experiencias. Proclamaba que la experiencia se abría solamente a quien caminase por el sendero de la virtud, de la piedad y de la autodisciplina. Decía a los kálamas *: «No aceptéis lo que sabéis de oídas. No aceptéis la tradición, pues es antigua y ha sido transmitida a lo largo de muchas generaciones. No concluyáis rápidamente que tal cosa ha de ser así. No aceptéis ningún argumento por el hecho de que se encuentre en nuestros libros, o por el supuesto de que sea aceptable, o debido a que lo afirmen vuestros preceptores o sacerdotes. Cualquier cosa que, de acuerdo con vuestra propia experiencia y tras una investigación concluyente, esté de acuerdo

con vuestra razón y conduzca a vuestro bienestar, así como al bien de los demás seres vivos, aceptad lo como verdadero y modelad vuestra vida de acuerdo a ello.»

Éste es también el punto de vista de los librepensadores y los racionalistas. Sin embargo, esto no ayuda a los aspirantes a alcanzar la meta. El intelecto es finito. Tiene sus propias limitaciones. Los *Upanishads* declaran enfáticamente que uno puede alcanzar la realización del Ser por medio de la ayuda de un gran maestro, un *Brahma-srotri* y *Brahmanishtha* que tiene el conocimiento teórico de las escrituras y que posee también el conocimiento directo de la verdad última, o Brahman.

*Kálamas: quienes recitan los cánticos sagrados de los musulmanes. *(N. del T.)*

Buddha apóstol de la no violencia y del amor

Buddha fue el hombre de mayor benevolencia y humanitarismo que el mundo haya nunca conocido. No existe quien le iguale. La benevolencia y el humanitarismo son los puntos clave de todos los movimientos religiosos del mundo. Sin embargo, la benevolencia y el espíritu humanitario en la obra de Buddha no tienen igual en la historia religiosa del mundo.

Buddha abandonó su reinado y vagó pidiendo limosna por las calles de la India y predicando el bien a hombres y animales. Tenía un corazón tan amplio como el cielo o el océano. No deseaba el cielo. No quería dinero ni trono. ¡Qué Yogui tan exaltado y desinteresado! Era un hombre único, dispuesto siempre a ofrecer su vida por los animales para evitar su sacrificio. Una vez le dijo a un rey: «Si el sacrificio de un cordero te ayuda a ir al cielo, sacrificar a un hombre te ayudará mucho más. ¿Por qué no le sacrificas entonces?» Buddha ha dejado una impresión indeleble en este mundo gracias a su extraordinario sacrificio, a su gran renunciación ya la pureza de su vida.

Muchos Rishis, o sabios, y profetas han predicado la doctrina del amor y de Ahimsa, o la no violencia; pero no ha habido nunca, en toda la historia del pensamiento ético del mundo, una mayor afirmación del principio de Ahimsa y del amor que la hecha por Buddha. Nadie ha propagado tan ampliamente la doctrina de Ahimsa y del amor universal como lo hizo Buddha. Nadie ha practicado estas dos virtudes fundamentales del amor y la no violencia como Buddha. Nadie ha poseído un corazón tan cándido, amable y misericordioso como Buddha. De ahí que sea venerado aún hoy en los corazones de millones de personas. Su corazón sufría realmente cuando veía el mínimo dolor en una hormiga, en un gusano o en un perro. En su nacimiento previo habla llegado a ofrecer su propio cuerpo como alimento a un feroz animal hambriento. Los diversos actos de amabilidad realizados a lo largo de varios nacimientos anteriores le convirtieron en Buddha en su última vida. Ni una sola gota de sangre se ha derramado nunca en nombre del budismo. La persecución religiosa es desconocida en el budismo. Hoy día se estima que más de un tercio de la población del mundo es budista. El budismo se propagó por su

espíritu poderoso. La historia del budismo no está relacionada con grandes guerras, ni con países vencidos en su nombre, debido a que siempre adoptó maneras pacíficas de diseminar sus enseñanzas. La tolerancia y la serenidad caracterizan la fe budista.

El noble sendero óctuple

El evangelio de Buda es simple, a la vez que maravillosamente profundo. Buddha analizó todas las experiencias y el proceso del mundo, tal como nos parece a todos nosotros, con una mente científica. Explica que todo el mundo es mutable, impermanente y transitorio. Hay en la vida sufrimiento, desarmonía, discordia y descontento en todas partes, debido a la impermanencia y transitoriedad de cuanto nos rodea. Esta experiencia universal de tristeza, o *Dukha,* es el punto de arranque del pensamiento de Buddha. Buddha no predicó el pesimismo. Era, por el contrario, maravillosamente optimista. Afirma enfáticamente que existe un camino que conduce más allá de la tristeza, y un cielo de dicha eterna al alcance de todo hombre.

Las cuatro verdades o principios cardinales que predicó Buddha son: Que hay sufrimiento en el mundo: que la causa del sufrimiento es el deseo, o *Tanha;* que la extinción del deseo lleva al cese del sufrimiento; y que esta extinción del deseo se puede conseguir por medio del Noble Sendero Óctuple.

El Noble Sendero Óctuple consiste en la práctica de ocho principios, que son: recta creencia o aspiración; recto entendimiento, o una visión recta; palabra recta; conducta recta; vivir recto; esfuerzo recto; mentalidad o atención recta; y concentración o meditación recta.

Éstos son los ocho pasos del sistema de vida ideado por Buddha, los cuales aniquilan todo tipo de sufrimiento y conducen al logro del Nirvana, o la emancipación. El Noble Sendero Óctuple destruye la pasión, la ira, la avaricia y todos los males, y purifica el corazón. Se produce entonces la iluminación, o *Bodhi,* que proporciona una paz perfecta y perdurable, así como dicha e inmortalidad eternas.

Significado del Nirvana

La religión de Buddha es un sendero hacia la beatitud nirvánica. Es un medio y no un credo. Es un esquema de desarrollo espiritual, y no una serie de doctrinas.

La palabra *«Nirvana»* significa literalmente «salir». Designa una experiencia espiritual llena de paz y de dicha, que se caracteriza por la expulsión del corazón de los tres fuegos de la pasión, la mala voluntad y la pereza.

El Nirvana no es una aniquilación absoluta, sino la extinción total de cuanto hay de grosero en nosotros.

Hoy día, el mundo necesita encarecidamente las enseñanzas de Buddha. Por todas partes vemos cómo se avecina la destrucción de la raza humana y de su cultura. El temor a la bomba atómica produce inquietud en todas partes. Los científicos y dictadores no tienen paz ni descanso. Hay discordia entre los líderes de las naciones. La maldad, el odio y el prejuicio se han incrementado hasta tal extremo que la estructura misma de la civilización humana parece estremecerse. La ambición única de cada nación es poseer más bombas atómicas. Los científicos trabajan día y noche en los laboratorios para producir la suficiente energía atómica para destruir el mundo. ¡Qué situación tan lamentable! Es verdaderamente asombroso. El único modo por el que el mundo puede salvarse yace en el retorno a los grandes principios de Ahimsa y Maitri, o la amistad, predicados por Buddha y por Maharshi Patanyali. No puede curarse el odio con el odio. Sólo puede ser curado por medio del amor. Ésta es la lección que el mundo tiene que aprender una y otra vez. Haz ahora mismo el voto solemne de oponer amor alodio y buena voluntad a la maldad. Ésta es la mejor forma de ofrecer nuestro homenaje a este gran sabio, apóstol del amor y de la no violencia, salvador del mundo y Avatar, o encarnación del Señor Vishnu.

9. CARIDAD

Caridad es pensar favorablemente de los demás y hacerles bien. La caridad es el amor universal. Es generosidad hacia el pobre. Es benevolencia. Caridad es dar al necesitado para consolarle.

En un sentido general, caridad significa amor, benevolencia y buena voluntad. En un sentido teológico, es la buena voluntad universal hacia los hombres y el amor supremo hacia Dios.

La verdadera caridad consiste en desear ser útil a los demás sin pensar en obtener ningún premio o recompensa. La caridad es el amor en acción.

La caridad comienza en el propio hogar, pero debe ampliarse fuera de éste. El mundo entero es tu hogar. Eres un ciudadano del mundo. Cultiva un sentimiento generoso, deseando bienestar para todo el mundo.

Amasar dinero es un pecado. Toda riqueza pertenece al Señor. Sólo quien se considera como un mero administrador de su propiedad y gasta su dinero en caridad, pensando que cuanto tiene pertenece realmente al Señor, vive con felicidad y alcanza *Moksha,* o la paz eterna.

El agua del Ganges no puede decrecer porque la beba la gente sedienta. De igual modo, tu riqueza no disminuirá si haces caridad.

Da una décima parte de tus ingresos en caridad. Da alegre y diligentemente, y hazlo sin ningún reparo. No pospongas tus obras de caridad hasta la muerte. Haz caridad diariamente.

La adoración te lleva hasta la mitad del camino hacia Dios, el ayuno te conduce hasta la puerta de Su Morada Suprema, y la caridad te consigue la admisión a ella.

¿Qué es caridad?

Todo acto bueno es caridad. Dar agua al sediento es caridad. Decir unas palabras de aliento a una persona entristecida es caridad. Dar medicinas al pobre o al enfermo es caridad. Apartar una espina o un trozo de cristal del camino es caridad.

Ser afable y amable es caridad. Olvidar y perdonar cualquier daño recibido es caridad. Decir algunas palabras amables a una persona que sufre es caridad.

El concepto de caridad no se limita a la acción de dar en términos de dólares, libras o pesetas. Piensa bien de quienes sufren y reza por su bienestar. Eso producirá un bien mayor que el que pueda hacerse por medio del dinero.

Tipos de caridad

La mejor forma de caridad es compartir los conocimientos propios, o *Vidia-dana.* Si alimentas a un pobre, necesitará más alimento cuando vuelva a sentir hambre, Pero la sabiduría destruye la ignorancia, que es la causa que nos hace adquirir este cuerpo, y elimina totalmente y para siempre todo tipo de miserias y sufrimientos.

La segunda mejor forma de caridad es proporcionar medicina al enfermo. La tercera es proporcionar alimento al hambriento, o *Annadana.*
Haz caridad discriminadamente al principio. Pero practica luego una caridad sin discriminación. Cuando uno siente que Iodos los seres son una misma manifestación del Señor, resulta difícil discriminar entre quién es bueno y quién es malo.

Da al pobre, al enfermo, al indefenso y al abandonado. Da a los huérfanos, al decrépito, al ciego, a las viudas indefensas. Da a los *Sadhus, o* peregrinos, a los *Sanniasins,* o monjes, a las instituciones religiosas y sociales. Agradece a quien pide limosna la oportunidad que te ofrece de servirle haciendo caridad. Da con la actitud mental adecuada y realiza a Dios a través de tus actos caritativos. Gloria a aquellos que hacen caridad con el espíritu adecuado.

La gloria de un regalo anónimo

Algunas personas hacen caridad deseosos de ver sus nombres publicados en los periódicos junto a sus fotos. Ésta es una forma tamásica, o impura, de caridad. Eso no es en absoluto caridad. La caridad que hace publicidad de sí misma deja de ser caridad. Eso es sólo orgullo u ostentación.

No debes hacer publicidad de tu propia caridad ni de tu naturaleza caritativa. No debes sentir ninguna exaltación en tu corazón cuando la gente te alabe por tu naturaleza caritativa. La caridad debe ser espontánea e irreprimible. La acción de

dar debe convertirse en un hábito. Debes sentir una gran alegría al dar. No debes pensar: «He hecho un acto caritativo, por lo que disfrutaré de felicidad en el cielo. Renaceré como un hombre rico en mi próxima vida. El acto caritativo lavará mis pecados. No hay nadie tan caritativo como yo en mi ciudad o barrio. La gente sabe que soy una persona muy generosa.» Hacer ostentación es mezquino y deplorable.

Haz caridad anónimamente. No la anuncies. No te vanaglories. Lo que hace tu mano derecha no debe saberlo tu mano izquierda.

Es fácil luchar en una batalla, pero es muy difícil dar un regalo anónimo sin manifestar orgullo ni glorificación propia y sin comunicarlo a los demás.

La caridad de mentalidad mezquina

El profesor X, poseedor de diversos titulos universitarios, dio en cierta ocasión a un pobre una manta como muestra de caridad, pero luego se arrepintió y pensó para sí: «No debiera habérsela dado.» Se sintió agitado y angustiado y pretendió recuperar de nuevo su manta. Si haces caridad de ese modo, no obtendrás ningún beneficio. No lograrás tener un corazón puro. Muchas personas de mentalidad mundana hacen únicamente ese tipo de actos caritativos. Este mundo está lleno de gente así.

Estas personas son muy generosas consigo mismas. Todas ellas toman leche o té de la mejor clase, pero ofrecen un tipo de leche peor a sus amigos, y otra aún peor a los extraños. Toman frutas de la mejor clase, pero ofrecen ¡as estropeadas a los extraños, vecinos y sirvientes. Guardan los restos de sus comidas durante varios días, arrojándoselos luego a sus sirvientes con dolor en su corazón. Ni siquiera les gusta deshacerse de las cosas que decaen. Personas así las hay en casi todas las casas de los ricos. ¡Qué mezquinas son estas personas! Tienen un corazón mezquino y contraído. Estas personas no sólo son dignas de lástima, sino verdaderamente deplorables. En realidad, no saben lo que hacen.

Da siempre lo mejor que tengas: el mejor alimento, las mejores frutas, la mejor leche y los mejores vestidos a los amigos, vecinos, extraños, huéspedes y sirvientes. Obtendrás así una inmensa alegría, fortaleza y felicidad. Ponlo en práctica y descubre por ti mismo sus beneficios.

El trágico compromiso de las personas míseras

Hoy día, la mayoría de los padres de familia son absolutamente egoístas. El dinero es su sangre. Descubres tristeza y fealdad en sus rostros. La preocupación, avaricia, pasión, celos, odio, depresión y todas las demás cualidades negativas se adhieren a la persona de naturaleza mísera y le consumen hasta lo más profundo de su corazón.

Cuando una persona mísera guarda 500.000 pesos, no disfruta ese dinero, sino que desea tener aún más. El millonario desea convertirse en multimillonario. Tales personas no dan ni un centavo en caridad.

Son míseros de la peor clase. Amasan dinero como sea. Pero éste se les va en cuentas médicas. Sus hijos lo malgastan en beber, jugar y en una vida licenciosa. Mueren de infarto debido a un fracaso económico o a un error en sus expectativas. Su destino final en este mundo es la ruina y el hambre, así como la tortura del infierno en el más allá. Dignas de lástima y deplorables son esas personas. En realidad, no han probado nunca una buena comida, ni vestido un solo día buenas ropas. Sólo viven para guardar su propio dinero.

Algunos oficinistas se jubilan y se van a vivir a orillas del Ganges, del Narmada y del Yumna. Hacen un poco de *Yapa* y meditación y estudian el *Yoga- Vasishtha* y los *Upanishads,* e imaginan que son ya *Yivanmuktas,* o seres liberados. Pero conservan una intensa ilusión, o *Moha,* por sus hijos, y envían su pensión a éstos y a sus nietos. No gastan ni un solo centavo en caridad. Son la encarnación de la miseria. ¡Son personas que viven engañadas y sin esperanza! Una persona mísera no puede soñar en obtener la realización del Señor ni en un millar de nacimientos. Jesús dice: «Es más fácil que un camello penetre por el ojo de una aguja que un rico entre en el Reino de Dios.»

La miseria es una gran maldición. Es enemiga de la unidad y amiga del egoísmo. Las personas míseras no están cualificadas para el camino espiritual. Su misma compañía es altamente peligrosa para las personas de mentalidad espiritual. Envenenan la atmósfera entera debido a sus corazones corruptos y contraídos.

Debes tener un corazón amplio y dar tu dinero a los pobres como si no fuese más que piedras. Sólo entonces podrás desarrollar el sentimiento *adváitico*, o no dualista, y alcanzar el *Samadhi* y el amor cósmico.

Cómo hacer caridad

Comparte cuanto tengas con los demás. Lleva siempre en el bolsillo unas cuantas monedas para distribuirlas diariamente en caridad a los pobres. Hazlo en seguida.

En la acción de compartir hay paz y alegría. El compartir genera el amor cósmico y destruye la avaricia. Elimina el egoísmo y genera el in egoísmo. Purifica el corazón y desarrolla el sentimiento de unidad.

Comparte con los demás cuanto poseas, ya sea físico, mental o espiritual. Eso es un verdadero sacrificio, o *Yaña.* Te expandirás y experimentarás la unidad de la vida. Eso te conducirá a la realización adváitica.

Debes estar siempre anhelante de hacer actos caritativos. No debes perder ninguna oportunidad de hacerla. Incluso debes crear tú mismo las oportunidades para ello. No hay Yoga o sacrificio mayor que la caridad sáttuica, o pura, espontánea. Karna y el rey Bhoya hicieron innumerables actos caritativos, y por eso perviven aún en nuestros corazones.

La caridad ha de ser hecha con fe. Nunca se debe hacer sin fe. Debe ser hecha con plenitud, con modestia y con simpatía.

El alimento que puedas ofrecer a tu huésped podrá ser malo, pero si lo ofreces con amor, adquirirá un gran poder nutritivo y un sabor excelente. Mientras que si sirves a tu huésped ricos platos, pero exclamas con orgullo: «Ya que has venido, llena tu estómago», el alimento se convierte en veneno. Ya sea un pariente, amigo o mendigo, y cualquiera que sea la calidad del alimento que le ofrezcas, dáselo con amor y afecto, la hospitalidad es la esencia del alimento.

La caridad purifica el corazón

Los pecados pueden destruirse por medio de la caridad. Jesús dice: «La caridad destruye una multitud de pecados.» La caridad es un gran agente purificador del corazón. En el *Guita* se dice: «El sacrificio, o Yaña, la caridad y la austeridad purifican al inteligente.»

Si uno es capaz de destruir su propia naturaleza mísera, habrá realizado una gran parte de su Sádhana y habrá hecho un progreso sustancial.

Desarrolla tu naturaleza generosa, o *Udara Vritti.* Podrás convertirte entonces en un Rey de reyes. Si das, toda la riqueza del mundo será tuya. El dinero fluirá hacia ti. Ésa es la ley inmutable, inexorable e implacable de la naturaleza. Por tanto, da, da. De lo que obtienes, haces tu vivir; pero de lo que das haces tu vida. Da siempre. Da. Éste es el secreto de la abundancia y de la vida divina.

Muchos han obtenido poder, popularidad, paz y felicidad, gracias sólo a un corazón generoso. Las personas míseras no pueden nunca soñar en tener todas esas cosas y lograr el éxito en la vida.

Si deseas riqueza e hijos, haz caridad en abundancia. Si deseas hacerte sabio, sirve a los ancianos y a los Mahatmas, o santos. Si quieres deshacerte de tus pecados, haz ofrendas sagradas, o *Havan.*

Contempla a Dios en todas partes. Comparte con todos, dando la mayor parte a los demás. Destruye la miseria arraigada en ti. Tu corazón se expandirá. Tendrás una visión nueva y amplia de la vida. Podrás sentir la ayuda que te proporcionará quien habita en tu propio corazón. Podrás experimentar una emoción indescriptible, o el éxtasis divino y la dicha espiritual. Eso te proporcionará una tremenda fortaleza interna.

¡Oh hombre! Haz mucha caridad. Así disfrutarás en este mundo de paz, plenitud y prosperidad, e irás al cielo en el más allá. Alcanzarás así pureza de corazón y Moksha, o la liberación.

10. CIENCIA

Algunos científicos, así como algunas personas que se consideran educadas, creen que la ciencia puede explicarlo todo y que es capaz de resolver el enigma del universo, así como todos los problemas de la vida.

También piensan que el método científico es el único método para hallar la verdad, y que únicamente el entrenamiento y la disciplina científicos pueden desarrollar eficientemente el carácter del hombre. Pero ignoran por completo la disciplina ética, la moral y la religión, concediendo a ésta un puesto inferior.

Un científico vino a mi en cierta ocasión y me dijo: «Los *Upanishads* y los *Brahma Sufras* no fueron escritos científicamente. Estoy, por ello, tratando de hacer una versión científica de estas obras tan vitales.» Yo sonreí y le dije: «¡Mi querido amigo científico! Los *Upanishads* son revelaciones. *Brahma-vidia,* o el conocimiento de Dios, es trascendental. El Atman es trascendental. No puede demostrarlo con sus tubos de ensayo ni con sus microscopios. Las conclusiones de los científicos no pueden siquiera aproximarse adonde Él se halla. Sus observaciones están dirigidas en un solo sentido, puesto que conciernen únicamente al estado de vigilia. Sus experiencias son relativas.» El científico permaneció en silencio e, inclinando la cabeza avergonzado, se marchó sin decir nada más.

Tres ciegos palparon las distintas partes de un mismo elefante. Uno tocó su pata y dijo: «El elefante es como una columna.» Otro tocó su oreja y exclamó: «El elefante es como un gran abanico.» El tercero palpó la tripa y dijo: «El elefante es como una marmita.» Del mismo modo, el científico explora el plano físico y habla del átomo, de la energía y de las leyes físicas. Pero es como un ciego, pues únicamente posee el conocimiento de una sola dimensión. Ignora por completo los estados de ensueño y de sueño profundo, por lo que no tiene un conocimiento global. Sólo el Vedantin posee un conocimiento pleno de todo.

La naturaleza del hombre, amante de lo fácil

Como la vida se ha vuelto físicamente cómoda y relativamente fácil, debido a los inventos modernos, el hombre, amante de lo fácil, desestima pronto el lugar que ocupa la religión en su vida, exaltando, sin embargo, los valores de la civilización materialista. No obstante, los hechos han demostrado siempre la imprecisión de los puntos de vista y de los métodos puramente objetivos de la ciencia física, pues la experiencia del hombre demuestra que éste no es realmente feliz, ni tampoco es el mundo mejor, de hecho, a pesar de sus arduos esfuerzos por extraer de la naturaleza exterior sus recursos latentes para utilizarlos según sus propósitos. ¿Dónde se halla la satisfacción, dónde la felicidad y dónde la paz, entonces?

Algunos de los científicos más sabios son plenamente conscientes hoy día de las limitaciones de la ciencia y sus métodos en la investigación de los fenómenos que se manifiestan en los planos o estados más sutiles de la materia. La realidad del mundo espiritual es para ellos un libro cerrado. Y son igualmente conscientes de las limitaciones de la ciencia en la regeneración de la naturaleza humana degenerada y

en el logro del Bien Supremo o de la Dicha Eterna, que es el *summum bonum* de la vida.

¿Qué ha hecho la ciencia por nosotros?

¿Pueden los inventos científicos hacemos realmente más felices? Ésa es hoy la cuestión por excelencia. ¿Qué ha hecho la ciencia por nosotros?

La ciencia ha eliminado hoy día los conceptos del tiempo y el espacio. Puedes viajar a Londres en unas cuantas horas. ¡Qué gran maravilla! La tierra se ha vuelto muy pequeña. Pero ¿ha contribuido la ciencia realmente a la felicidad del hombre? Enfáticamente, la respuesta es no. Ha multiplicado, eso si, las necesidades y los lujos humanos. El lujo de hoy se convierte en la necesidad de mañana. En realidad, ha hecho del hombre un mendigo.

La ciencia ha inventado muchas cosas maravillosas. Y los científicos trabajan día y noche en sus laboratorios para inventar muchas más.

Pero la ciencia ha hecho también que la vida se haya vuelto muy compleja, agudizando así mismo la lucha por la existencia. Ha incrementado la inquietud de la mente, no contribuyendo en absoluto a la paz del hombre. Todo el mundo admite este hecho palpable.

Los científicos han hecho un gran progreso en el siglo veinte. Las bombas atómicas pueden devastar un país inmenso en un abrir y cerrar de ojos. Las radios, los teléfonos, la telepatía, la televisión; los aviones teledirigidos, las minas, los tanques, las radios de bolsillo, las bombas instaladas en plumas estilográficas y en cigarrillos, los palacios subterráneos, los pozos, las bombas H, los cazas, los bombarderos, las armas anti aéreas, las bombas de gas, los torpedos, los submarinos, etc., todas esas cosas son prodigios asombrosos. Pero los científicos no fueron capaces de mejorar la condición ética de las personas. No han resuelto los problemas del desempleo, la pobreza, la guerra, el hambre, la desunión entre las comunidades, las naciones y los gobiernos.

La ciencia ha analizado al hombre, quien supone ser una criatura compuesta por diversas sustancias físicas y químicas. Pero ningún científico ha sido capaz todavía de reunir esos elementos químicos constitutivos del cuerpo humano para formar una criatura homogénea que viva, hable y actúe como el hombre.

El científico bombardea los átomos, observa el movimiento de los electrones en su laboratorio, dedica toda su vida a desvelar la naturaleza y el secreto de la materia y de la energía, inventa innumerables cosas, estudia las leyes de la naturaleza... No obstante, no es capaz de comprender el misterio de la creación y del Creador, ni el significado de la vida.

La ciencia es defectuosa

Los científicos están muy ocupados en estudiar el mundo exterior, pero han olvidado por completo el estudio del mundo interior. La ciencia te proporciona, únicamente, el conocimiento de las apariencias fenoménicas, pero no de la Realidad que hay tras ellas. La ciencia no ha sido capaz de resolver las cuestiones últimas como: ¿Cuál es la composición última del mundo? ¿Quién soy yo? ¿Cuál es la verdad última?

La ciencia nos dice que la meta última de todo se desconoce y que no es, además, cognoscible. Sin embargo, la filosofía Vedanta enseña que la meta última es Brahman, o lo Infinito, que puede ser realizado por medio de la escucha, la reflexión y la meditación.

El conocimiento de los científicos es limitado. Es sólo superficial, pues no comprende el conocimiento real de la Verdad. Los científicos están inmersos en los fenómenos transitorios. Dependen de instrumentos externos, de lentes, etc., para obtener sus conocimientos. Sus viejas teorías son desbaratadas por otras nuevas. Por eso, su conocimiento no es tan infalible ni verdadero como el conocimiento del Ser de los sabios y Yoguis.

La materia y el espíritu

La ciencia tiene sus limitaciones, pues no cuenta con ningún instrumento por el que pudiese coleccionar datos súper sensoriales o espirituales, o esos acontecimientos divinos que existen de una forma sutil pero que no podemos nosotros ver. Las verdaderas experiencias incluyen las de los tres estados de vigilia, ensueño y sueño profundo. El Vedantin estudia esos tres estados, obteniendo un conocimiento más real en el de sueño profundo. En este estado obtiene la clave de la existencia del cuarto estado, o el estado de *Turia* o de la súper conciencia.

El alma está más allá del reino de la ciencia física. El alma se alza más allá del alcance de la ciencia material. El hombre es un alma que se sirve de un cuerpo físico. Esta alma es extremadamente sutil. Es más sutil que el éter, que la mente y la energía. La consciencia evidencia la existencia del alma, la cual constituye la parte inmortal del hombre.

La ciencia consiste en un estudio sistemático de los hechos. Intenta reducir sus observaciones, o los hechos observados, a un sistema. Para que un hecho cualquiera sea válido para la ciencia, debe ser perceptible para los sentidos. Pero el percibir constituye un conocimiento falso. El modo adecuado de conocer es la intuición. El conocimiento intuitivo es la forma más elevada de conocimiento, pues consiste en el conocimiento imperecedero e infinito de la Verdad.

El científico es extrovertido. Bombardea los átomos, pero no puede hallar ahí la Consciencia Pura. Para ello tendrá que abstraer sus sentidos y descansar en su propio Ser Interno. Debe zambullirse profundamente en el océano de la Consciencia Bráhmica.

La ciencia y la religión

La ciencia no es enemiga de la religión, sino una preparación hacia ésta.

La ciencia es enemiga únicamente de la superstición. Tanto la ciencia como la religión tienen por objeto la búsqueda de la Verdad. Sus actitudes son esencialmente las mismas, aunque sus campos de aplicación varían. El Raya Yoga es una ciencia exacta. Sus métodos son muy científicos. Un científico es un Raya Yogui externo. Los Rishis, los sabías y los santos hindúes han reconocido siempre la armónica relación existente entre la ciencia y la religión. El divorcio de la ciencia y la religión es causa de confusión y conflicto. La ciencia es la religión aplicada a la investigación de la Verdad en la naturaleza finita externa; es decir, del objeto. La .religión es la ciencia aplicada a la realización de lo Infinito, el *Bhuma,* o la Verdad que subyace a todos los objetos; es decir, del Sujeto.

La ciencia interpreta la Unidad en el plano fenoménico corno energía. La religión interpreta la Unidad corno el Ser, o Atman. La ciencia analiza, clasifica y explica los fenómenos. Pero *Brahma-vidia,* o la ciencia de Dios, te enseña a trascender éstos para alcanzar la inmortalidad.

La aproximación científica y religiosa a la Verdad es, en realidad, complementaria, y no contradictoria. La religión y la ciencia son hermanas gemelas. Ambas deberían ayudarse mutua y armónicamente a buscarla Verdad y a vivir en ésta.

La ciencia tiene que ver con los hechos, la religión con los valores. Donde la ciencia acaba, empieza la religión. Un estudio profundo de las observaciones y las revelaciones de la ciencia le acerca a uno a Dios. ¿Quién dio su poder a los electrones? ¿Qué hay tras esos electrones? ¿Qué poder es ése que ha combinado cuatro partes de nitrógeno con una de oxigeno? ¿Quién ha conformado las leyes de la naturaleza? La naturaleza es ciega. ¿Cuál es esa inteligencia, entonces, que mueve a ésta? ¿Cuál es el *primum mobile?* El estudio de las fuerzas y las leyes físicas, y la comprensión de las fuerzas y las leyes mentales, no son suficientes para hacemos perfectos. Necesitamos poseer un conocimiento y una realización plenos del substrato que yace oculto tras todos estos nombres y formas, y tras todos los fenómenos físicos y mentales. Sólo entonces nos convertiremos en maestros perfectos o en adeptos plenamente desarrollados, en Arhatas o Buddhas.

La mente y el intelecto son instrumentos finitos. No pueden realizar la Realidad infinita, pero sirven de medio. Cuando el intelecto ha pasado ya a través de las diversas etapas de la razón, y una vez que se ha purificado por completo, entonces se produce la revelación. La verdadera religión comienza donde acaba el intelecto.

No debe pensarse que la religión es dogmática o que es, en otras palabras, una tradición para creyentes ciegos o para personas emocionales e irracionales. La religión es la ciencia más racional. Es la ciencia de la vida misma, la ciencia del hombre tal como es en esencia, y no meramente como supone ser. La base de todas las ciencias seculares es Brahma-vidia o la ciencia adhiátmica, o espiritual. Brahma-vidia es la principal de todas las ciencias, pues a través de ella se alcanza la inmortalidad. Las ciencias seculares son parciales, mientras que la ciencia espiritual implica la experiencia del todo. Si conocieses esta ciencia suprema de Brahma-vidia,

a través de la intuición directa, poseerías el conocimiento de todas las demás ciencias mundanas, de igual modo que poseerías el conocimiento de todos los objetos hechos de arcilla si tuvieses el conocimiento pleno de ésta. Pero no se puede aprender esta Ciencia de las ciencias en ninguna universidad. Tendrás que aprenderla de un *Guru Brahma-srotri* y *Brahma-nishtha* (un maestro realizado con conocimiento de las escrituras), después de haber controlado tu mente y tus sentidos.

La materia no puede ser ignorada por completo, pero sí debería estar subordinada al espíritu. La ciencia debería estar subordinada a Brahma-vidia. La ciencia no puede suponerlo todo. Si pasas tu vida hasta el fin únicamente en el laboratorio, no podrás disfrutar de la dicha eterna del alma. No podrás alcanzar la inmortalidad ni la perfección. No podrás lograr la sabiduría suprema que puede liberarte de los nacimientos y muertes sucesivos. La ciencia no puede proporcionarte la salvación.

Busca en tu interior. No permanezcas como un mendigo a la puerta del poder científico que, más que curar, mata. No te entregues a los científicos, pues no son capaces de explicar nada. La ciencia no sabe nada acerca del origen de la vida o del pensamiento, ni del origen y el destino de la naturaleza humana y el universo. Hay muchas cuestiones a las que únicamente la religión puede dar respuesta, y no la ciencia.

11. CIVILIZACIÓN

¿Qué es la civilización? ¿Eres realmente civilizado? Cuando sufres de tisis o de asma, de septicemia o de malaria, los médicos te recetan diversos tipos de inyecciones. ¿Puedes llamar a eso civilización? Hoy puedes escuchar a alguien cantar desde París, desde Constantinopla o desde una playa de Madrás. Pero ¿es eso civilización? Los gérmenes de la tisis y de la piorrea se propagan por las carreteras, las vías del tren y las tiendas de bebidas. Millones de personas se encierran en casas insanas, formando largas calles. Se desconoce la libertad. La vida depende ahora de muchas cosas. Cuando se va la electricidad, no hay luz en la casa. Tampoco sale agua del grifo cuando más ardientemente la deseas. Hace quince años nunca oíamos hablar de alta tensión sanguínea; ahora el noventa por ciento de la gente padece esta terrible enfermedad.

El panorama de la vida en la ciudad

El polvo levantado por los coches y camiones en las calles y carreteras penetra en los ojos, nariz, pulmones, tráquea y estómago, y produce diversos tipos de

enfermedades de los ojos, pulmones, estómago, etc. Esto se debe a la civilización moderna. El hombre no desea más que dinero. Se muere por el dinero. Ya no desea la religión. Piensa: «No sólo quiero pan, sino pan con mantequilla y mermelada.» Pero para comer ese pan con mantequilla tiene que tragarse el polvo de las carreteras y el humo de las chimeneas de las fábricas, y gastar todos sus ahorros en el tratamiento de la piorrea, la tensión alta, el asma y la tisis.

La mayoría de la gente toma el desayuno a las ocho de la mañana e inmediatamente cogen el primer tren para llegar a sus oficinas y despachos antes de las nueve. No hay descanso. El estómago y los intestinos se agitan violentamente, por lo que acaban padeciendo dispepsia y diversos problemas estomacales. Esto se debe a la civilización moderna.

Algunos desarrollan ingeniosos métodos para engañar a los demás. Utilizan el mesmerismo y el hipnotismo para robar a otros y para seducir a las mujeres. La gente inventa todo tipo de platos sabrosos para satisfacer su paladar. Eso es la civilización moderna.

Los hoteles se han convertido en centros de juegos mundanos, o de Maia. En ellos hallas todo tipo de comodidades, agua caliente y fría, etc. Hay baile y orquestas tocando durante las comidas, y todo tipo de alimentos para excitar los sentidos al máximo y hacerte olvidar a Dios y la Verdad por completo. Se celebran competiciones de belleza entre hombres y mujeres por votación, presididas siempre por algún hombre rico. Los hombres votan por la mujer más bella, y las mujeres por el hombre más apuesto. A los elegidos se les conceden premios. La mujer que ha obtenido el primer premio es invitada a comer por los hombres ricos, arruinando su vida miserablemente. Eso es la civilización moderna.

Un rico ingeniero exclama: « ¡He tenido a lo largo de mi vida treinta coches!» Un rico doctor dice: «Tengo veinte sirvientes en mi casa.» Un abogado exclama: «He viajado a Europa y América diez veces.» Un gran hombre de negocios afirma: «Tengo quinientos chalets en distintos lugares. No puedo comer sin dulces. Me envían frutas desde Bombay y Calcuta.» Un juez de moda dice: «Tengo doscientos vestidos y trescientas camisas.» Pero nadie dice: «He realizado veinticuatro vueltas del *Gaiatri Yapa* (repetición del Nombre de la Divinidad). He estudiado el *Yoga-vassihtha* diez veces, el *Guita* un centenar de veces y el *Ramaiana* cincuenta veces. He ayunado durante la festividad de *Dusserah.* Medito doce horas los domingos. Hago Pranaiama tres horas diarias, asanas dos horas, y escribo mi Mantra durante dos horas.» Así es la civilización moderna.

Usar gafas a los diez años, llevar reloj de pulsera, comprar un coche pidiendo el dinero prestado, vestir trajes de noche a la última moda con botas y sombrero, llevar el pelo cortado a navaja, fumar cigarrillos americanos o puros de Manila, ahogar la garganta con cuellos duros, comer sentado a la mesa con cucharas, tenedores y cuchillos, caminar a lo largo de la playa junto a la esposa, cogidos de las manos y con el periódico en el bolsillo, llevar el bigote recortado y acicalado, tomar carne y brandy, jugar al *bridge,* bailar en salas de fiesta, pedir dinero prestado para ir al cine y en definitiva, llevar una vida de excitación... ¡Eso es la civilización moderna!

La moda y la pasión

La gente se muere por la moda. Los caballeros y las señoras se han vuelto esclavos de la moda. Si hay un ligero error en la hechura de su abrigo o uniforme demandan a sus sastres en los tribunales de Londres y París. Observa las extravagantes modas nocturnas. Para las mujeres la moda consiste en mostrarse medio desnudas. A eso lo llaman científico, considerándolo ventilación higiénica de las partes expuestas. Exponen el pecho, los brazos y las piernas hasta la mitad; ésa es la moda. Llevan el cabello siempre arreglado; ése es su *Siddhi,* o poder psíquico. Lo pueden cortar y peinar de cualquier forma en una peluquería. La moda incrementa y excita la pasión.

El mundo entero podría vestirse con los retales de esa gente vana vestida a la moda. En ésta se malgastan grandes cantidades de dinero. Si ese dinero desperdiciado en las modas se utilizase en acciones virtuosas, en hacer caridad y en servir a la sociedad, el hombre se transmutaría en la Divinidad. Disfrutaría de paz y dicha eternas. ¿Qué ves ahora, sin embargo, en la gente elegante? Inquietud, ansiedad, preocupación, miedo, depresión y arrugas en sus rostros. Puede que vayan vestidos con trajes de seda a la última moda y con cuellos duros y corbatas; sin embargo, descubres en sus rostros su tristeza y fealdad. Las úlceras de la preocupación, la avaricia y el odio les consumen hasta lo más profundo de su corazón.

¿Por qué visten las damas y caballeros trajes elegantes? Porque desean aparentar ser gente importante a los ojos de los demás. Piensan que obtendrán respeto y honor vistiendo a la última moda. La esposa quiere aparecer bella a los ojos de su esposo, pues desea atraerle. El esposo, a su vez, viste trajes elegantes para atraer a su esposa. Las mujeres de mala reputación esperan atraer más clientes vistiendo trajes extravagantes. Todo eso es una ilusión. ¿Puede un traje vistoso proporcionar la verdadera belleza? ¡Todo eso es una decoración artificial, un relucir falso y temporal! ¡Una belleza decadente y falsa! Si posees virtudes buenas, como misericordia, simpatía, amor, devoción y paciencia, serás verdaderamente respetado y honrado. Eso proporciona una belleza imperecedera, aunque vayas vestido de harapos. ¡Con qué sencillez vestía Mahatma Gandhi! Sólo llevaba una tela de lino. ¡Cuán simple era Ramana Maharshi! Se vestía tan sólo con un pedazo de tela.

Efectos destructivos de una vida artificial

La vida se ha vuelto artificial. Hay una degeneración física, mental y moral. Ya no encuentras gente robusta, fuerte ni sana. Se desconoce la longevidad. La gente vive poco. Se ven criaturas débiles y raquíticas con un físico pobre, una estructura débil y una apariencia enferma. No pueden andar siquiera cien metros; en seguida piden

un taxi. Los niños engendran niños. La gente muere como moscas. Se han vuelto débiles. Se han vuelto afeminados e impotentes. ¡Qué fuertes y sanos eran nuestros antepasados! Disfrutaban de una vida larga. Podían caminar hasta cuarenta kilómetros diarios. A los setenta años eran capaces de cruzar nadando un ancho río desbordado. Podían cortar leña y transportar grandes pesos. Eran fuertes y vigorosos. Vivían en lugares sencillos. Observa aún hoy a los trabajadores del campo. Viven de pan, sal y chile. ¡Observa el tremendo trabajo que realizan! ¡Observa su salud y su maravillosa fortaleza! Hoy, sin embargo, todos vosotros tomáis vitaminas. La esposa desea tener un sirviente particular y un cocinero. Tú quieres un sirviente que te ponga los zapatos, y el niño una nodriza.

La ciencia ha proporcionado muchas comodidades a la vida del hombre. La electricidad realiza todo tipo de trabajos: extrae agua, nos eleva hasta el último piso del edificio, cocina nuestro alimento, nos lleva a Londres y a Paris. La ciencia ha hecho que nuestros viajes y comunicaciones sean fáciles y rápidos. Todo ello tiene sus ventajas, pero las desventajas sobrepasan aquéllas. Ha hecho de la vida un lujo. El hombre es ahora más inquieto. El lujo de hoy se convierte en la necesidad de mañana. Todo el mundo desea tener radio de bolsillo, linterna, reloj de pulsera, coche, televisión. El nivel de vida se ha elevado mucho. A los secretarios y oficinistas no les importa engañar y dejarse corromper para conseguir sus fines. Pero el cine y la moda devoran todos sus ahorros.

La gratificación de los sentidos se ha convertido en la meta de la vida. La gente lista inventa ingeniosos métodos para ganar dinero, aunque sean deshonestos. Hay corrupción en todas partes. La honestidad y la amabilidad han desaparecido. La doble personalidad, la sinuosidad, el engaño y el pillaje se han apoderado de todo. Ése es el resultado de la vida lujosa, consecuencia de los descubrimientos científicos y de la civilización occidental.

Un doctor o un abogado, aunque se mueran de hambre, conservan su coche, pues sin él no pueden conseguir pacientes o clientes. La esposa le presiona, porque desea trajes de seda, polvos para la cara, lápiz de labios y cosméticos; quiere reservar entradas para el cine. ¿Cómo obtener el dinero? Tiene que engañar a la gente pobre. Llena un bote de agua y tinturas de colores y cobra un precio excesivo por él. Consigue el dinero cobrando muy caras sus inyecciones y visitas. La misericordia, la simpatía y la honestidad han huido de su corazón. Cuando la mente se llena de avaricia, pasión y deshonestidad, la conciencia se destruye.

En esta era de la llamada civilización moderna, la avaricia, la pasión y el egoísmo aumentan de día en día, e incluso de hora en hora. El hombre ha perdido su masculinidad. El hijo lleva a su padre a los tribunales para conseguir su parte de la propiedad. La esposa se divorcia del esposo, casándose con otro más rico, más bello y más joven. El hermano menor envenena al mayor para quedarse con sus posesiones. Hay crueldad, deshonestidad, injusticia y atrocidad en todas partes. Nadie cumple sus promesas. El padre no tiene fe en su hijo. La esposa no tiene fe en su esposo, ni el marido la tiene en su esposa.

La vida, divorciada de Dios y de la religión

Ésta es la Edad del Hierro, o *Kali Yuga.* El deber, o *Dharma,* ha dejado de cumplirse. La gente actúa de acuerdo con sus propias ilusiones y fantasías. No existen obstáculos. Cada hombre es un Guru, o maestro. No le importa la instrucción religiosa. La pasión domina a todo el mundo. La discriminación, el pensar recto y *Vichara* (o la recta averiguación del Ser) han desaparecido. Comer, beber y procrear son las metas de la vida. *Moksha,* o la liberación, se ha desvanecido convirtiéndose en un sueño. Hábitos negativos de todo tipo han hecho presa en todo el mundo. Un amigo no saluda ya a otro invocando el nombre de Dios, sino ofreciéndole un cigarrillo o un trago de *whisky.* Le dice: "Venga, señor Martínez, fúmese un pitillo y tome una copa de ginebra conmigo."

El dinero, la maldición moderna

El dinero es, sin duda, necesario para el hombre. Sin embargo, no lo es todo en la vida. No se debe adorar a la riqueza. El dólar no puede proporcionar paz ni dicha. Hay edificios en América de 123 pisos de altura. Cada habitación de cada piso tiene aire acondicionado, y cuenta con los más modernos equipos electrónicos. Pero dime, hermano, ¿quién es superior: quien vive en un edificio de 123 pisos en América, con aviones y coches, lleno de dólares, pero también de innumerables inquietudes, preocupaciones y ansiedades, padeciendo tensión alta y otras enfermedades, con un corazón mezquino y una gran ignorancia, junto con sus consecuencias, como pasión, avaricia y cólera, o aquel que vive en una pequeña cabaña de paja a orillas del Ganges en Rishikesh, en los Himalayas, disfrutando de buena salud, con un corazón amplio y magnánimo, con innumerables cualidades divinas, con dicha, alegría y paz perennes, con un gran conocimiento del Ser, aunque sin ningún dinero, preocupaciones ni ansiedades?

Un día vino a este Ashram un oficial militar inglés. Le atrajo mucho la atmósfera calmada y pacífica de Ananda Kutir*. Le dije que también podría hallar esa quietud en ciertos lugares solitarios de Inglaterra, especialmente en las montañas. Pero me replicó; «Incluso allí los aviones sobrevuelan constantemente por encima de tu cabeza. La paz se desconoce en Inglaterra.»

*Ananda Kutir es el nombre primitivo del Ashram, o monasterio fundado por Suami Sivananda en Rishikesh, al pie de los Himalayas. *(N.* del *T.)*

Una escena de caos y desorden

Tu misma vida es compleja e intrincada. Te has hundido en esta ciénaga del Samsara (ciclo de nacimientos y muertes). Has multiplicado tus deseos y necesidades. Cada día forjas un eslabón adicional a la cadena de la esclavitud. La

simplicidad se ha desvanecido. Los hábitos y formas de vida lujosos se multiplican. A nadie asombra ya que haya desempleo en todas partes. La gente se muere de hambre. Los negocios van a la bancarrota. Hay inquietud en todas partes. Los casos de divorcio se multiplican. Cada nación teme a la nación vecina. Cada nación sospecha que las demás se preparan para una guerra. La vida se ha vuelto incierta. Está llena de confusión, caos y desorden. Se ha vuelto violenta y turbulenta, y en ella se cruzan corrientes de distinto signo.

El modo de escapar

¿No hay modo, pues, de escapar de tantos problemas y dificultades? Hay sólo un medio: llevar una vida de desapasionamiento, autocontrol, pureza, servicio desinteresado y amor cósmico. Desarrolla el hábito de albergar el punto de vista adecuado, pensamiento recto, sentimientos rectos y acción recta, junto con la actitud mental adecuada, o *Bhava.* Practica la devoción y la meditación.

Viajar en un «Rolls Royce» no es la verdadera civilización. Tener radares no es civilización. Poseer helicópteros no es civilización. Tener abundantes riquezas no es civilización. Poseer títulos y honores no es civilización. Ser honesto, humilde y devoto es civilización. Ser santo y compasivo es civilización. Estar provisto de devoción y sabiduría es civilización. Poseer un espíritu de servicio y sacrificio es civilización.

Tendremos que retornar a la naturaleza y a la vida natural. Tendremos que adoptar el vivir sencillo y el pensamiento elevado de nuestros antepasados. Lleva una vida simple y natural. Viste con sencillez. Camina diariamente. Abandona la lectura de novelas y los cines. Toma alimentos simples. Lleva una vida dura y trabajadora. Sé autosuficiente. No tengas sirvientes. Reduce tus necesidades. Sé honesto en tus tratos. Gana el pan con el sudor de tu frente. Controla los *Indriyas,* o sentidos, y la mente. Desarrolla cualidades nobles. Recurre a la compañía de hombres sabios. Recuerda a Dios. Canta Su Nombre. Siente Su presencia. Di siempre la verdad. Aprende a discriminar. Aprende a llevar una vida divina inmersa en el mundo. Sirve a la sociedad con *Atma-Bhava,* o el sentimiento divino. Entonces habrás resuelto todo el problema. Habrás reconquistado tu divinidad y tu paraíso perdido. Todas las dificultades tocarán a su fin. Alcanzarás el éxito en cada paso que des y en cada empresa de tu vida. Conserva esta llave maestra contigo y abre con ella la estancia de la dicha celestial.

12. CONCENTRACIÓN

Si concentras los rayos del sol por medio de una lente, pueden quemar un trozo de algodón o un pedazo de papel. Pero los mismos rayos dispersos no pueden hacerlo. Si deseas hablar a una persona que se encuentra a una cierta distancia de ti, te sirves de tus manos como altavoz para hablarle. Las ondas sonoras se concentran así en un punto, desde el que se dirigen a la otra persona, que puede entonces oírte con claridad. El agua se convierte en vapor, y éste se concentra en un punto, poniendo en movimiento el motor del tren. Todos éstos son ejemplos de ondas concentradas. De igual modo, si reúnes los rayos dispersos de tu mente y los enfocas hacia un punto, tendrás una maravillosa concentración. La mente concentrada te servirá como un potente faro para descubrir los tesoros del alma y para alcanzar la suprema riqueza del Ser, o Atman, dicha eterna, inmortalidad y alegría imperecedera.

El verdadero Raya Yoga empieza en la concentración, y ésta se funde en la meditación. La concentración es una fase de la meditación.

La meditación sigue a la concentración. El Samadhi, o estado de súper consciencia, sigue a la meditación. El estado de realización, o Yivanmukti, sigue al logro del Nirvikalpa Samadhi, que es un estado libre de todo pensamiento de dualidad. Yivanmukti conduce a la emancipación del ciclo de nacimientos y muertes. La concentración es, pues, lo primero y principal que el Sádhaka, o aspirante, debe adquirir en el sendero espiritual.

Has nacido para concentrar tu mente en Dios, reuniendo tus rayos mentales dispersos en los diversos objetos. Ése es tu más importante deber. Olvida los otros deberes creados por la ilusión, o Moha, de la familia, los hijos, el dinero, el poder, la posición, el respeto, el nombre y la fama.

La concentración de la mente en Dios, una vez que ha sido purificada, puede proporcionarte la felicidad y el conocimiento verdaderos. Has nacido con este único propósito. Sin embargo, te dejas arrastrar hacia los objetos externos por causa del apego y de un amor engañoso.

¿Qué es la concentración?

En cierta ocasión, un estudiante de sánscrito se aproximó a Kabir y le preguntó: "Oh Kabir, ¿qué estás haciendo?" Éste replicó: "Oh Pundit (erudito), estoy tratando de desapegar mi mente de los objetos mundanos, apegándola a los pies de loto del Señor." Eso es concentración.

La concentración, o *Dharana,* consiste en centrar la mente en un único pensamiento. Los Vedantins tratan de fijar su mente en el Atman; ésa es su Dharana. Los Hatha Yoguis y los Raya Yoguis concentran su mente en los seis Chakras, o plexos psíquicos. Los Bhaktas, o devotos, se concentran en su Ishta Dévata, o deidad preferida. La concentración es necesaria para todos los aspirantes.

Durante la concentración, los diversos rayos de la mente son reunidos y enfocados hacia el objeto de la concentración. Se desvanece así la agitación de la mente. Una sola idea ocupa toda la mente. Todas las energías mentales se unifican

en esa idea única. Los sentidos se apaciguan y dejan de funcionar. Donde hay una concentración profunda no existe consciencia del cuerpo ni de cuanto le rodea a uno.

Cuando estudias un libro con profundo interés, no oyes si alguien te grita llamándote por tu nombre. Tampoco reparas en alguien que se ponga ante ti. No hueles la suave fragancia de las flores puestas en la mesa junto a ti. Eso es concentración, o fijar la mente. Ésta permanece fija firmemente en una sola cosa. Debes desarrollar esa concentración profunda cuando pienses en Dios o en el Atman.

Todo el mundo posee una cierta habilidad para concentrarse. Todo el mundo se concentra hasta un cierto grado cuando lee un libro, cuando escribe una cana, cuando juega al tenis y, sobre todo, cuando realiza cualquier tipo de trabajo. Pero para la evolución personal debe desarrollarse la concentración hasta un grado muy elevado.

Cuando juegas a las canas o al ajedrez, mantienes una gran concentración. Pero la mente no se llena entonces de pensamientos puros ni divinos. El contenido mental es entonces de una naturaleza indeseable. Difícilmente puedes experimentar emoción, éxtasis ni elevación cuando la mente se llena de pensamientos impuros. Todo objeto conlleva sus propias asociaciones mentales. Tendrás que llenar tu mente de pensamientos sublimes y espirituales. Sólo entonces podrás eliminar de la mente todos los pensamientos mundanos. Las imágenes de Jesús, de Buddha o de Krishna se asocian a ideas sublimes e inspiradas, mientras que los naipes se asocian a ideas de juego, trampas, etc.

Objetos para concentrarse

Siéntate en una postura confortable. Coloca una imagen de tu Ishata Dévata frente a ti. Observa la imagen con una mirada firme. Cierra luego los ojos y visualiza la imagen en el centro de tu corazón o en el entrecejo.

Cuando la imagen se desfigure en tu visión mental, abre los ojos y mírala de nuevo. Ciérralos unos minutos después y repite el proceso.

Es fácil concentrar la mente en objetos externos, pues tiene una tendencia natural hacia el exterior. En las etapas iniciales de la práctica puedes concentrarte en un punto negro en la pared, en la llama de una vela, en una brillante estrella o en cualquier objeto que agrade a tu mente.

Al principio se debe entrenar a la mente a concentrarse en objetos ordinarios. Más tarde podrás concentrarla con éxito en objetos sutiles y en ideas abstractas.

No puede haber concentración sin que haya algo, a la vez, en lo que fijar la mente. Concéntrate en cualquier cosa buena que te atraiga, o en aquello que más le guste a tu mente. Al principio, es muy difícil concentrar la mente en un objeto que le desagrade.

Practica diversos tipos de concentración. Eso entrenará y disciplinará tu mente maravillosamente. Primero concéntrate en un objeto muy grande, como los

Himalayas. Luego hazlo en un grano de mostaza o en un pequeño punto. Más tarde, concéntrate en un objeto distante. Luego hazlo en un objeto cercano. Concéntrate en un color, sonido, tacto o sabor, y luego en el tic-tac de un reloj. Más adelante, concéntrate en la virtud de la misericordia, luego en la paciencia. Concéntrate también en párrafos escogidos de las escrituras sagradas. Hazlo después en la imagen de Siva. Y, por último, concéntrate en la frase «Aham Brahmasmi» (Yo soy Dios).

Una ardua tarea para el principiante

Para el neófito, la práctica de la concentración resulta, al principio, cansada y desalentadora. Tiene que ir abriendo nuevas capas de la mente y del cerebro. Pero tras unos meses de práctica, desarrollará un gran interés en la concentración y disfrutará de un nuevo tipo de felicidad: la dicha de la concentración, o *Ananda.* Más tarde, llegará incluso a inquietarse si deja de sentir ese nuevo tipo de felicidad incluso por un solo día.

El punto vital de la concentración es atraer la mente hacia el mismo objeto una y otra vez, limitando al principio sus movimientos a un pequeño círculo. Ése es el objetivo principal. Así llegará el momento en que la mente se mantenga en un solo punto. Ése será el fruto de tu Sádhana, o práctica constante y firme. La felicidad que se siente entonces es indescriptible.

La concentración aumentará al disminuir el número de pensamientos. Ciertamente, es una tarea ardua reducir el número de pensamientos. Del mismo modo que tienes que sacar con cuidado una tela que se te haya caído en una planta espinosa, quitando lentamente los pinchos uno por uno, tendrás que reunir asimismo con cuidado y esfuerzo los rayos dispersos de tu mente, que están desperdigados en los objetos sensoriales desde hace muchos años. Al principio, te desalentarás mucho y la tarea te resultará incluso desagradable.

Un proceso mental y no un ejercicio muscular

La concentración sólo puede conseguirse cuando uno está libre de toda distracción. Un hombre cuya mente se encuentra llena de pasión y de todo tipo de deseos fantásticos, difícilmente puede concentrarse durante un solo segundo en cualquier objeto. Su mente saltará de un lado a otro como un viejo mono. El *Yapa,* o la repetición de cualquier Mantra, y el *Pranaiama,* aquietarán tu mente, eliminarán su agitación e incrementarán
tu poder de concentración:

El exceso de ejercicio físico, hablar y comer en exceso, tratar con demasiada frecuencia con mujeres o con personas indeseables, y caminar demasiado, todas estas cosas distraen tu mente. Quienes practican la concentración deben abandonar estos hábitos.

Cualquier trabajo que realices, hazlo con perfecta concentración. Nunca dejes tu trabajo sin haberlo acabado por completo.

Cuando te sientes a orar y a meditar, nunca pienses en tu trabajo de oficina. Cuando trabajes en la oficina. nunca pienses en tu hijo enfermo ni en ningún otro deber familiar. Cuanto te bañes, no pienses en jugar. Cuando te sientes a comer, no pienses en el trabajo pendiente en la oficina. Debes entrenarte a atender al trabajo que tengas entre manos con absoluta atención.

El celibato, el Pranaiama, la reducción de tus deseos y actividades, la renunciación a los objetos, la soledad, el silencio, la disciplina de los sentidos, la aniquilación de la pasión y la avaricia, el control de la ira, no tratar con personas indeseables, abandonar el hábito de leer la prensa e ir al cine, todas estas cosas pavimentan un largo trecho hacia el incremento del poder de concentración.

Trata de ser siempre alegre y pacífico. Sólo entonces poseerás concentración mental. La práctica de la amistad con tus iguales, la compasión hacia tus inferiores y hacia las personas afligidas, la complacencia hacia tus superiores y hacia las personas virtuosas, y la indiferencia hacia los pecadores y hacia las personas malvadas, te producirá regocijo y serenidad, y destruirán el odio, los celos y sentimientos afines.

Debes sentir una sed real e intensa por la realización de Dios. De ese modo, regatearás todos los obstáculos. La concentración te resultará entonces bastante fácil, un mero fervor emocional y momentáneo por simple curiosidad, o para obtener poderes psíquicos, no puede producir ningún resultado tangible.

La concentración y el Pranaiama

La práctica de la concentración y del *Pranaiama* está muy relacionada. Si practicas Pranaiama desarrollarás la concentración. Al mismo tiempo, el control natural de la respiración se produce simultáneamente junto con la práctica de la concentración. El Hatha Yogui practica Pranaiama y controla su mente, partiendo así de lo más inferior. El Raya Yogui, por el contrario, practica la concentración y controla así su Prana, o energía. Éste empieza, pues, a partir de lo más elevado. Pero ambos se encuentran al final en un punto común. Hay diversas prácticas, de acuerdo a las distintas capacidades, gustos y temperamentos. A algunos les resulta fácil comenzar por la práctica del Pranaiama. Para otros, sin embargo, la práctica de la concentración les resulta más fácil. Estos últimos practicaron ya Pranaiama en sus nacimientos previos. Por eso tienden en este nacimiento, directamente, a los niveles superiores del Yoga, como la concentración.

Importancia de una base ética

Purifica primero tu mente a través de la práctica de una conducta recta, y luego dedícate a la práctica de la concentración. La concentración sin pureza de mente no tiene sentido.

Algunos estudiantes tontos e impacientes optan por la concentración en seguida, sin someterse en modo alguno a un entrenamiento ético preliminar. Ésta es una seria equivocación.

Algunos ocultistas, tienen concentración, pero no buen carácter. Ésa es la razón por la que no pueden conseguir ningún progreso en el sendero espiritual.

La concentración, llave maestra hacia el éxito

Quienes practican la concentración evolucionan rápidamente. Pueden realizar cualquier trabajo con una seguridad científica y una gran eficiencia. Lo que otros hacen en seis horas, quien tiene concentración puede hacerla en media hora. Lo que otros leen en seis horas, él puede leerlo en media hora. La concentración purifica y calma las emociones que surgen en la mente, fortalece la corriente del pensamiento y clarifica las ideas.

La concentración ayuda también a una persona en su progreso material, ya que aquélla será capaz de llevar a cabo gran cantidad de trabajo en su oficina o en su negocio. Quien practica la concentración, posee una visión mental muy clara. Lo que antes parecía turbio y oscuro, se vuelve ahora claro y definido. Lo que antes era difícil, se vuelve ahora fácil. Y lo que antes era complejo, embarazoso y confuso, lo entiende ahora fácilmente. Puedes conseguir cualquier cosa por medio de la concentración. Nada es imposible para la persona que practica regularmente la concentración.

Ayuda a los científicos y profesores a realizar su gran trabajo de investigación. Ayuda al doctor y al abogado a realizar mucho más trabajo y a ganar más dinero. Desarrolla la fuerza de voluntad y la memoria. Agudiza e ilumina el intelecto. La concentración proporciona serenidad y calma mental, fortaleza individual interna, paciencia, una gran capacidad de trabajo, vivacidad, penetración, agilidad, una gran capacidad de comprensión, una voz dulce, ojos brillantes, un amor y una palabra poderosa, poder para influenciar en los demás y para atraer a la gente, alegría, regocijo, dicha del alma y paz suprema. Elimina la inquietud, la agitación de la mente y la pereza. Te hace intrépido y desapegado, y te ayuda a alcanzar la realización de Dios.

Cuanto más se fija la mente en Dios, más fortaleza se adquiere. Más concentración significa más energía. La concentración abre la estancia interna del amor o el reino de la eternidad. La concentración es la fuente de la fortaleza espiritual.

Sé gradual y firme en tu práctica de la concentración. Por medio de ésta te convertirás en un superhombre.

Quienes practican la concentración de una manera discontinua, sólo ocasionalmente disfrutarán de una mente firme. Su mente empezará de nuevo a

distraerse y será incapaz de aplicarse a nada. Debes tener una mente que te obedezca sinceramente en todo momento y que esté dispuesta a cumplir tus órdenes en cualquier momento y del mejor modo posible. La práctica firme y sistemática del Raya Yoga hará que tu mente sea obediente y fiel. Obtendrás éxito en cuanto intentes. Nunca fracasarás en nada.

13. CONFUCIANISMO

Confucio nació en el año 551 antes de Cristo, en el estado feudal de Lu, parte de la actual provincia de Shangtung, en la costa noroeste de China. Confucio y Lao Tsé, fundador del taoísmo, fueron contemporáneos. Ambos fueron sabios y filósofos, pero no son considerados como salvadores.

El confucianismo no es una religión en el sentido acostumbrado. No existen en él ni sacerdocio ni órdenes monásticas. En realidad, existió en China mucho antes del tiempo de Confucio. Este mismo, en uno de sus escritos, habla de si mismo como un "transmisor" y no como un creador u originador de algo nuevo. No dio al mundo una nueva religión ni un nuevo código ético. Lo que hizo fue, tan sólo, restablecer firmemente los principios fundamentales de la moral y la ética humanas. El código moral al que dio forma fue verdaderamente admirable. Conteniendo grandes verdades éticas.

Confucio se dedicó a la tarea de mejorar la sociedad, pensando siempre en el bienestar de ésta. Trató como mejor pudo de contribuir al bienestar social. *Los Analectos,* o su colección de dichos, tratan principalmente acerca del bienestar social, de la paz humana y de la armonía en la sociedad. Dedicó todos sus esfuerzos a proporcionar una enseñanza moral a las gentes, y puso especial énfasis en el cultivo de las virtudes éticas. Procuró también eliminar los elementos perturbadores de la sociedad. Tenia la fuerte convicción de que si los mayores y superiores tenían un carácter inmáculo, los demás les seguirían, y habría amor y paz universales en todas partes. Debido, precisamente, a que este pensamiento social ocupó siempre su mente, no tuvo tiempo de discutir acerca de Dios ni de la vida tras la muerte. No consideraba, además, necesario dedicarse a esos temas.

Muchos de los dichos de Confucio son, realmente, admirables. Dice, por ejemplo: «El amor hacia la virtud debería ser como el amor hacia la belleza, que surge de una llamada interna. Ten el suficiente autocontrol para juzgar a los demás en comparación a ti mismo, y para actuar hacia ellos como desearías que actuasen ellos hacia ti.» Esto es lo que puede llamarse «la doctrina de la humanidad», que resume todas las enseñanzas.

«El modo de convertirse en un hombre superior consiste en entregar el propio afecto sólo a aquello que es recto y amar el aprender, que es la fuente del conocimiento y de la virtud, ya lo que nada pueda compararse. Cuando se persigue

la rectitud con sinceridad y con una mente libre de toda decepción, el corazón se vuelve recto.

«Hasta un cierto grado en su evolución, el individuo se ocupa únicamente de su propio desarrollo. Pero el cultivo de la persona influye, en primer lugar, en quienes lo rodean y, eventualmente, en Iodo el imperio. Todos deberían, por tanto, cultivar cuidadosamente su persona con la debida consideración hacia los demás, aparte de hacia si mismos. Todo hombre debe observar sus palabras y vigilar su conducta. Debe huir de cuanto es ordinario e inquietante, adoptando la benevolencia como su morada, la rectitud como su senda, la propiedad como su adorno, la sabiduría como su linterna y la lealtad como su encanto. La dignidad, la reverencia, la lealtad y la fidelidad son las cualidades del hombre cultivado. Su dignidad lo distingue de la multitud; siendo reverente, es amado; siendo leal, se someten a él los demás; y siendo fiel, confían en él».

Los diversos dichos de Confucio configuran los atributos del hombre superior. Confucio instaba a sus discípulos a que admirasen al hombre superior y tratasen de emularlo. Decía que todo ser humano acaricia la aspiración de llegar a ser un hombre superior: superior a sus semejantes, a su propio pasado y a su presente.

Confucio habla así del hombre superior ideal: «El hombre superior es católico y no guerrillero. Hace lo que se adecua a su posición, no deseando ir más allá de ésta. No busca para si ninguna posición en la que no pueda Ser él mismo.

«El erudito considera la honestidad y la buena fe como su chaleco de malla y su casco, y la rectitud y la propiedad como su escudo y su adarga. Camina llevando en su frente la benevolencia, y habita sosteniendo entre sus brazos la rectitud. El gobierno puede ser enormemente represivo, mas él no cambia su curso. Tal es el modo por el que se mantiene. »

Enseñanzas

Su enseñanza concierne, esencialmente, al problema del buen gobierno. Decía: ((El mismo Gobernador debe ser virtuoso, justo, honesto y atento a su deber. Un Gobernador virtuoso es como la estrella polar que, manteniéndose en su puesto, hace que todas las demás estrellas giren en derredor suyo. Según sea el Gobernador, serán los súbditos.» ¿Cuál era la idea de Confucio de la virtud? Su palabra para designarla era *Zen.* La comprensión adecuada de .esta doctrina ética depende principalmente de las implicaciones del vocablo Zen. No existe en ningún idioma occidental un solo vocablo que encierre todos los significados de esta palabra. La esencia de sus enseñanzas puede resumirse en esta única palabra, Zen. El equivalente más próximo a esta palabra tan compleja es «virtud social». Todas aquellas virtudes que ayudan a mantener la armonía y la paz sociales, como la benevolencia, la caridad, la magnanimidad, la sinceridad, el respeto, el altruismo, la diligencia, la amabilidad y la bondad, están implicadas en el vocablo Zen. Uno de los principales discípulos de Confucio dijo: «El principio único a lo largo de las

enseñanzas de mi maestro es la lealtad hacia uno mismo y la caridad hacia nuestro prójimo.»

Confucio dijo: «Un hombre virtuoso posee tres temores: 1) temor al cielo; 2) temor a los grandes hombres. y 3) temor a las palabras de los Santos. Al adorar a Dios, uno tiene que sentir como si Éste estuviese visiblemente presente.»

La enseñanza de Confucio se resume en la idea de que el mundo entero y todos los seres cambian constantemente, por lo que el aspecto esencial de la vida humana es la realidad presente. Confucio afirmaba que la sociedad se componía de cinco relaciones principales, a saber: la del esposo y la esposa; la del padre y el hijo; la del hermano mayor y el menor o, generalmente, la de los mayores y los jóvenes; la del gobernador y el ministro, o el súbdito; y la del amigo con el amigo. Un país estaría bien gobernado cuando todas las partes jugasen correctamente su papel en cada una de estas relaciones. Confucio decía: «El *Tao* (el camino o sendero de la rectitud) prevalecía sólo cuando los padres eran padres, cuando los hijos eran hijos, cuando los gobernadores eran gobernadores y cuando los ministros eran ministros.»

Confucio puso gran énfasis en el cultivo del carácter y en la pureza del corazón y la conducta. Exhortaba a las gentes a desarrollar primero un carácter bueno, el cual es una joya inapreciable y la mejor de las virtudes. La naturaleza del hombre, según Confucio, se inclina fundamentalmente hacia la bondad. La perfección de la bondad puede hallarse sólo en los sabios y los santos. Pero todo hombre debe tratar de alcanzar el ideal llevando una vida virtuosa, cultivando un carácter noble y cumpliendo su deber desinteresadamente, con sinceridad y veracidad. Quien está provisto de un carácter bueno y de virtudes divinas, es un hombre magnífico. El hombre grande se adhiere a la virtud, mientras que el hombre inferior lo hace a la comodidad material. El hombre grande es justo, mientras que el hombre inferior espera recompensas y favores. El hombre grande es digno, noble, magnánimo y humilde, mientras que el hombre inferior es mezquino, orgulloso, malvado y arrogante.

En su obra *El gran aprendizaje,* Confucio revela, paso a paso, el proceso por el cual se logra el desarrollo propio, y por el que éste se hace extensivo a la vida común, sirviendo al estado y bendiciendo a la humanidad. El orden de este cultivo de uno mismo que Confucio expuso es el siguiente:

Investigación de los fenómenos,
Aprendizaje,
Sinceridad,
Rectitud de propósitos,
Auto desarrollo,
Disciplina familiar,
Autogobierno local y
Autogobierno universal.

«Los antiguos -decía-, cuando deseaban dar ejemplo a todo el Imperio de una virtud ilustre, ordenaban bien, en primer lugar, sus propios estados. Deseando

mantener bien sus estados, regulaban primero sus propias familias. Deseando ordenar sus familias, rectificaban primero sus propósitos. Deseando rectificar sus propósitos, buscaban primero pensar con sinceridad. Deseando pensar sinceramente, ampliaban primero su conocimiento cuanto podían, lo cual conseguían por medio de la investigación.

Por medio de la investigación de las cosas, su conocimiento se ampliaba; ampliándose su conocimiento, sus pensamientos se volvían sinceros; siendo sinceros sus pensamientos, sus propósitos se rectificaban; habiéndose rectificado sus propósitos. se cultivaban a sí mismos; habiéndose cultivado, sus familias se regulaban por sí solas; siendo ordenadas sus familias, los estados se gobernaban rectamente; siendo gobernados sus estados rectamente, el Imperio vivía, en consecuencia, tranquilo y próspero.»

Conclusión

Confucio inmortalizó en el siglo sexto antes de Cristo. Nació para gobernar a los hombres. Habría brillado como uno de los más grandes monarcas del mundo si las circunstancias le hubiesen sido favorables. Tenía un sentido moral altamente desarrollado y una conciencia profunda de la importancia suprema de la moral en la vida humana. Su grandeza ha sido reconocida universalmente durante muchos siglos, siendo considerado con la mayor reverencia por cientos de millones de seres humanos.

Gloria a Confucio, el gran moralista, hombre de estado y reformador social de China.

14. CONCIENCIA

La conciencia es la luz del alma que brilla en la estancia de tu corazón. Es la pequeña chispa de fuego celestial que te hace conocer la presencia de Quien mora en tu interior, autor de las leyes divinas de la verdad y la santidad. Ella levanta su voz en protesta siempre que se piensa o realiza cualquier cosa contraria a los intereses de su Maestro.

La conciencia es la voz del Ser que te dice «sí» o «no», cuando estás inmerso en una lucha moral. Es una llamada del interior para hacer un acto o evitarlo. La conciencia es el monitor interno.

La conciencia es una forma de la verdad, consiste en el reconocimiento de nuestros propios actos y sentimientos como rectos o equivocados. Es una balanza sensible que sopesa las acciones propias. Es la facultad o el principio por el cual nos distinguimos entre lo recto y lo equivocado. Es una voz que nos guía desde dentro.

El sentido del deber es la conciencia. Los escrúpulos son la conciencia. Esta es como un preceptor silencioso.

La conciencia es la facultad moral. Es un delicado instrumento o sentido que te dice a cada instante lo que es recto y lo que es equivocado. Es la voz interna insonora que demuestra el sendero de la virtud y de la santidad. Es en verdad muy delicada. Por ello resulta muy fácil sofocarla. Pero es, a la vez, tan clara que resulta imposible confundirla.

La conciencia está por encima de la razón y la discusión. Es un mandato repentino y dictatorial que nos induce a sumergimos en las profundidades de la virtud, o a elevarnos por encima del nivel del vicio. Los elementos positivos que adornan la conciencia son la verdad, el coraje y la justicia.

La conciencia hace a uno consciente de la bondad o maldad morales en los motivos o conductas propios, y va unida a un sentimiento de obligación de hacer lo correcto o de ser bueno.

La conciencia es tu preceptor. Te dicta advirtiéndote: «Realiza esta acción, pues es recta.» Y también te previene diciendo: «Esto es equivocado. No cometas tal acción.»

La conciencia es como un gran libro, en cuyas páginas se escriben y registran todas tus ofensas. Es un testigo terrible.

La conciencia es el mejor Ministro de Justicia. Amenaza y promete, recompensa y castiga, y mantiene todo bajo su control. Si la conciencia te advierte una vez, es una admonición; si lo hace dos veces, es una condena. Actuar en contra de la conciencia es actuar en contra de la razón y la Ley Divina.

Cómo actúa la conciencia

Cuando realizas una acción equivocada, la conciencia te advierte. Te dice con voz suave, clara y aguda: «Amigo mío, no cometas tal acción equivocada, pues te ocasionará aflicción.» Un hombre con conciencia deja en seguida de actuar y se vuelve sabio.

La conciencia te previene como un preceptor o un amigo, antes de castigarte como un juez. Te insta a hacer lo correcto.

La cobardía pregunta: «¿Es esto seguro? » La avaricia pregunta: «¿Gano algo con ello?» La vanidad pregunta: «¿Me haré famoso?» La pasión pregunta: « ¿Hay en ello placer?» Sin embargo, la conciencia pregunta tan sólo: «¿Es esto correcto?)) La conciencia te induce a escoger lo recto en lugar de lo equivocado, aconsejándote siempre a hacer lo correcto.

El primer impulso de la conciencia le lleva a uno a hacer l0 correcto. Si la conciencia te amonesta y advierte, si sientes vergüenza y depresión en tu corazón, sabe que has realizado una acción equivocada. Pero si sientes alegría y regocijo, es que has realizado una acción virtuosa.

Cuándo se puede confiar en la conciencia

No confundas las sugerencias de la mente inferior con la voz del alma. La mente que tiende hacia el lujo y el mal es la mente inferior, o *rayásico-tamásica.* Es la mente impura, instintiva y llena de deseos. La voz de la mente instintiva te guiará de un modo equivocado. Esta mente inferior es siempre la causante del propio fracaso.

La mente superior, que tiende hacia la virtud, es la mente pura, o *sáttuica (Suddha Manas).* Esta mente superior eleva al hombre, le guía y actúa como un verdadero preceptor. Debes tratar de escuchar la voz de la mente sáttuica. Aniquila la pasión *(Rayas)* y la inercia *(Tamas),* incrementando la pureza *(Sattua).* Solo de ese modo estarás a salvo.

La conciencia puede actuar libre y plenamente sólo cuando uno abandona el interés egoísta en todo aquello que hace.

La conciencia de Juan puede no permitir le hacer tal cosa, mientras que la conciencia de Andrés permite a éste hacer esa misma cosa. Por lo tanto, no puedes confiar en la conciencia por entero, mientras no hayas purificado tu mente y sentimientos de los prejuicios y las predilecciones personales.

Cómo se sofoca y destruye la conciencia

La conciencia se nubla debido al pecado y la debilidad humana. La débil voz interior del espíritu es sofocada por un tumulto de conflictos emocionales, impulsos bajos y dictados de la carne. Pero se la agudiza y despierta a una nueva claridad por medio de la pureza de conducta y de la práctica de las virtudes éticas.

Por medio de un uso equivocado, la conciencia se oscurece. Y si se abusa de ella, se llega incluso a destruirla. La maldad la destruye. Proferir falsedades y aceptar sobornos destruye por completo la conciencia.

En el mundo, la gente piensa una cosa, dice otra y aun hace otra distinta. Esto es horrible. Eso no es más que sinuosidad. Debes observar cuidadosamente tus pensamientos, palabras y actos. Lo poco que ganas diciendo mentiras de nada te sirve. Polucionas tu conciencia e infectas tu mente subconsciente. El hábito de mentir, además, lo llevas también contigo a tu próximo nacimiento, viéndote sometido así al sufrimiento de vida en vida.

Has dejado de ser sincero debido a una intoxicación de egoísmo y avaricia. No sabes lo que haces exactamente. Has velado tu entendimiento. Pero tu conciencia te amonestará severamente a su debido tiempo. Tu corazón se afligirá cuando recuperes el buen sentido. Tu corazón contrito debe afligirse con arrepentimiento, pues sólo entonces puedes purificarte.

El hábito de aceptar soborno es muy común. Sí preguntas a cualquiera que trabaje en una oficina: «¿Cuál es tu salario?», te responderá: «Mi salario son sólo quince mil pesos, pero mis ingresos ascienden a unos treinta mil.» Esos ingresos no son sino sobornos. La gente es ignorante. Incluso la llamada gente educada no

tiene ni idea acerca de la ley de acción y reacción ni de las Samskaras, o impresiones subconscientes, y su poder. Si aceptas soborno serás castigado por esta acción equivocada, y las Samskaras de haberlo hecho te forzarán a aceptar sobornos incluso en tu próxima vida. Serás una persona deshonesta incluso en tu próxima vida. Tus pensamientos y acciones se registran en la mente subconsciente. Por ello, llevas contigo tu deshonestidad de nacimiento en nacimiento, viéndote así sometido a enormes sufrimientos.

Reduce tus necesidades y vive honestamente dentro de tus posibilidades. Tendrás entonces una conciencia limpia. Estarás siempre libre de ansiedades y preocupaciones. Tendrás una muerte pacífica. Supongo que entiendes ahora la importancia de esta ley. Hazte un hombre honesto y sé veraz a partir del momento mismo en que leas estas líneas. Nunca te relaciones con aquellas oficinas que sean objeto de corrupción y tentaciones diversas, pues te corromperán.

Las mejores profesiones

Nunca anheles convertirte en oficial de policía, pues ello supone zambullirte de pleno en el juego de Maia. De ese modo destruyes a tu propio ser, o Atman, no pudiendo tener paz en tu mente ni siquiera durante un solo segundo.

Los abogados aniquilan su propia conciencia y su alma tergiversando la verdad y profiriendo deliberadamente la falsedad.

La profesión de la medicina es verdaderamente noble. Sin embargo, debido a la avaricia, los médicos se vuelven mundanos. El médico avaricioso llena una botella con agua y tinturas de colores y cobra por ella una elevada suma. Obtiene dinero cobrando excesivamente por sus inyecciones y visitas. La misericordia, la simpatía y la honestidad huyen de su corazón. Cuando la mente se llena de avaricia, pasión y deshonestidad, la conciencia se destruye.

En los negocios hay mucho de corrupción. De la mañana a la noche no tendrás que decir más que mentiras. Dios se encuentra muy lejos del hombre de negocios.

El trabajo educativo es, sin embargo, muy bueno. Hay en él muy pocas oportunidades de aceptar sobornos o de cometer pecados. Puedes llevar por medio de él una vida pacífica.

La profesión de la agricultura te hará ser también bastante independiente. Estarás libre de las distracciones de la ciudad moderna y podrás llevar una vida pacífica.

Así pues, hazte profesor o agricultor y podrás seguir siendo virtuoso.

El sutil mecanismo de la conciencia

Sólo una persona virtuosa puede utilizar el instrumento de la conciencia. Sólo él puede escuchar claramente la voz interna del alma. En un hombre perverso esta facultad esta muerta. La naturaleza sensible de la conciencia se destruye por medio

del pecado o la corrupción. De ahí que no sea capaz de discriminar entre lo recto y lo equivocado.

Si cometes hoy acciones equivocadas y pecadoras sin darles mayor importancia, mañana no te costará cometer crímenes. Si permites que un pecado penetre y more en tu conciencia, abrirás ciertamente la puerta a un millar dé pecados. Tu conciencia se embotará y perderá su sensibilidad. El hábito de cometer acciones negativas impregnará todo tu cuerpo, como el veneno de un escorpión o de una cobra.

Cuando una persona honesta acepta un soborno por vez primera, tiembla. Su conciencia se estremece y siente una gran inquietud. Pero si lo repite de nuevo varias veces, su conciencia se oscurece y deja de sentir inquietud. Cuando un hombre casto visita por vez primera una casa de citas, su conciencia le amonesta y se estremece. Pero si la visita frecuentemente, su conciencia se disipa y no vuelve a sentir nada. El mecanismo de la conciencia es muy sutil. Consérvalo sensible realizando únicamente acciones virtuosas.

Cómo cultivar una conciencia pura

Conserva tu conciencia siempre brillante y aguda adhiriéndote a la verdad, al Dharma, o deber, y a la virtud. Será así tu compañero constante y alentador.

Los actos virtuosos, la caridad, la benevolencia, la nobleza, la generosidad, los actos de misericordia y la práctica de la veracidad, de Brahmacharia y de Ahimsa agudizan la conciencia.

El alimento juega también un importante papel en el desarrollo de una conciencia pura. Los alimentos Sáttuicos ayudan a mantener pura la conciencia, mientras que el alimento animal vuelve a ésta impura. Forma una a modo de costra dura en la superficie de la conciencia y la disipa totalmente.

La conciencia limpia y la conciencia culpable

Una persona con la conciencia limpia es siempre pura, alegre y animada, mientras que una persona con una conciencia culpable está siempre apesadumbrada y triste.

Una persona con la conciencia pura y limpia duerme, se despierta y se relaciona alegremente con los demás en este mundo y en el próximo. Pero la persona con una conciencia culpable está siempre inquieta e infeliz tanto en este mundo como en el próximo.

La persona con una conciencia culpable, es un muerto viviente, mientras que la persona con la conciencia pura es un verdadero Dios en la tierra.

La salud del alma

La conciencia pura reconoce rápidamente el mal y lo aniquila. La conciencia buena te proporciona despreocupación, serenidad, alegría y felicidad. Te previene de las calamidades, conflictos, aflicciones y miserias.

Aquella persona noble que tiene una conciencia limpia y pura no teme a nadie en este mundo; ni siquiera teme a la muerte.

Una conciencia pura y limpia es el templo de Dios. Es el paraíso de la dicha. Ayuda al aspirante a alcanzar su meta con rapidez.

Lo que la buena salud es al cuerpo, lo es una conciencia buena al alma. Cuando se realiza una buena acción, cuando se practica una virtud y cuando se lleva una vida virtuosa, se siente una satisfacción interna en la conciencia.

La belleza más natural en el mundo es la honestidad y la verdad moral. Sé bello en tu interior. Ten una conciencia limpia. Sé virtuoso, pues la belleza física decae.

La conciencia, o la voz de la sabiduría, habla a través de toda la creación del Señor, pero el intelecto humano pequeño, finito e impuro no la entiende. ¡Purifica tu mente, oh hombre arrogante y egoísta! Sintoniza la radio de tu mente purificando ésta, escucha Su voz y hazte sabio. La voz del alma te conducirá a la salvación, la verdad, la paz y la dicha inmortal.

15. CREACIÓN

El universo es un misterio. Nadie puede decir cómo se originó.

Se dice en el *Rig- Veda:* «¿Quién conoce o quién puede asegurar de dónde surgió este complejo universo? Incluso los Devas, o dioses, son posteriores a su creación. ¿Quién sabe, pues, de dónde surgió'?»

Algunos sostienen que el universo se creó de la nada por un deseo de Dios, y que volverá a desaparecer en ella tras un diluvio. Este dogma *ex nihilo* de la creación no lo respaldan los científicos. Éstos afirman enfáticamente que lo que existe ahora debe haber existido siempre y que continuará existiendo siempre de una forma o de otra. También se dice en la filosofía Sankhia: «Lo que existe no puede surgir de lo que no existe.» Y también afirma el *Guita:* «No puede surgir la existencia de la no existencia, ni puede tampoco lo que existe dejar de existir. La verdad acerca de ambos principios la perciben los sabios.»

Una cosa cualquiera no puede surgir de la nada. Una cosa puede surgir únicamente de otra cosa.

La hierba surge de la tierra y se absorbe en ella. De igual modo, este universo surge de Brahman, se apoya en Él y se disuelve en Él.

La causa del universo

En el principio sólo existía Brahman, quien no tiene igual. Cuando la oscuridad se cernía sobre si misma, sólo había existencia. Antes de que el mundo se proyectase, se produjo en Brahman una vibración, o Spándana. A eso se llama el pensamiento, o Sankalpa, de Dios. Él pensó y deseó: *«Ekoham Bahu siam:* Yo soy uno, conviértame en muchos.» Esa vibración corresponde a cuando la semilla se arraiga en la tierra al ser regada por el agua. Fue entonces cuando el mundo entero se proyectó.

Si un pobre y ordinario ilusionista puede producir mangos, frutas, dinero, dulces y un palacio imaginario, etc., por medio de su magia *(Indrayala* o *Samohana-vidia),* ¿no podrá Él acaso -el omnipotente y omnisciente Gobernador- crear este mundo insignificante para Su propia diversión? Si un rey mortal adorna su palacio con muebles, pinturas, jardines y fuentes. etc., ¿cómo no iba a poder Él adornar este mundo con un paisaje bello, un sol brillante, la luna y las estrellas, ríos y océanos caudalosos?

Naturaleza del proceso creativo

Este mundo visible es un juego de prestidigitación de Dios. Este mundo no es un caos, sino una institución ordenada y divina. El mundo es la sombra de Dios.

Brahman crea este universo inconmensurable, por medio de Su poder ilusorio o *Maia,* para Su propia diversión, o *Lila.* El fenómeno de este universo se debe al poder llamado Maia, por medio del cual lo Absoluto, sin necesidad de someterse a ningún cambio en si mismo, se manifiesta como una sucesión de fenómenos en continuo cambio, condicionados por el tiempo y el espacio.

Brahman ha proyectado este universo, sin haberse visto afectado en si mismo en modo alguno. A lo Absoluto no le afecta el proceso del mundo que se produce en Su interior, del mismo modo que la lluvia que se desborda de la nube no moja el cielo. El único Brahman, por medio de Su poder, o *Shakti,* puede adoptar todos estos innumerables nombres y formas y aparecer como muchos seres. Pero no se opera cambio alguno en si mismo. El mundo es en realidad una mera apariencia.

Brahman no requiere de ningún instrumento ni de manos para crear estas formas. Él es la inteligencia que brilla por sí misma, o *Chaitaña.* Por Su mero deseo, puede producir innumerables mundos.

De igual modo que la potencialidad de una semilla produce el árbol, la potencialidad, o *Suabhava,* de Brahman produce, así mismo, este universo. La proyección coexiste con la existencia.

Dios y el universo

Todo este universo es el cuerpo de Dios. Todo este mundo es Dios o *Virat-Suarupa,* es decir, Su forma cósmica.

Este mundo no es un mundo de materia inerte; hay en él una Presencia viva. Brahman, o lo Absoluto, se manifiesta como el universo a través de las distintas formas.

La creación es una expresión dichosa, propia del Ser único.

Un rey adoptó en cierta ocasión el papel de un mendigo para divertirse. También un sabio hizo una vez el papel de un loco para divertirse. Del mismo modo, este mundo es una diversión, o Lila, de Brahman.

Brahman se manifiesta en el mundo. Es sólo Brahman lo que brilla aparentando ser este mundo de objetos variados. El mismo Brahman aparenta ser la piedra, el árbol, las estrellas, etc. Es sólo la Consciencia Única la que se manifiesta como un universo diversificado.

De igual modo que un solo hombre se convierte en muchos en un sueño, el Dios único adopta, así mismo, formas diversas.

El universo entero no es más que Brahman en esencia. Cuanto vemos no es más que Brahman, existe sólo en Él y a través de Él.

La tierra, el alimento, el fuego y el sol no son más que formas de Brahman. El este y el oeste, el norte y el sur, forman parte del Señor. El cielo y el océano son parte de Brahman.

La respiración forma parte de Brahman. La vista forma parte de Él. El oído forma parte de Él. Brahman, o la Verdad, es la esencia en la que el universo tiene su ser, de la que nace y en la que se disuelve al final de cada ciclo del mundo.

No puede existir un efecto separado de su causa, de igual modo que no puede existir un jarrón separado de la arcilla. Este universo no puede existir separado de Brahman. No tiene una existencia independiente, sino que es uno con Brahman.

Si tienes una vela encendida y con ella enciendes un millar de velas, ¿acaso no se halla la primera llama en todas las demás velas'? Lo mismo ocurre con Dios. Habiendo creado todas las cosas, se halla en todas ellas, en su espíritu, en su aliento y en su ser.

El mundo rebosa con el esplendor, la gloria y la grandeza de Dios. Del mismo modo que el jugo de la caña de azúcar impregna toda la caña, igual que la sal satura el agua al disolverse en ésta, e igual que la mantequilla está presente en la leche, Brahman impregna así también todos los objetos animados e inanimados.

Brahman es uno, aunque Sus manifestaciones son muchas. El Uno se ha convertido en muchos.

Así como de un fuego llameante surgen millares de chispas, similares las unas a las otras, así también del único e imperecedero Brahman proceden todos los animales que respiran, todos los mundos, todos los dioses y todos los seres.

Evolución de los elementos

Por el poder de Su voluntad, el Señor, que es el sustrato inmutable o la realidad del universo, proporcionó el primer ímpetu a la naturaleza para romper su estado

primitivo de equilibrio y evolucionar gradualmente y con éxito a los elementos y las categorías necesarios para la formación del presente universo.

Lo primero en lo que evolucionó fue *Akasa,* o el éter. ¿Por qué había de ser Akasa el primer paso en la evolución? Debido a que sin espacio nada puede existir. El *Prana,* o la energía, actuó sobre Akasa, produciéndose una vibración, o *Spándana.* Pero dondequiera que haya una vibración, debe producirse un movimiento. El movimiento es la cualidad del aire. Por tanto, el aire surgió de Akasa. Ese movimiento produjo calor, y así surgió el fuego del aire, o *Vaiu.* Donde hay calor se produce agua. En un día caluroso, por ejemplo, el cuerpo perspira. De ahí que el agua surgiese del fuego. Y dondequiera que haya agua hay alimento. La tierra es el alimento, o *Annam.* Así pues, la tierra surgió del agua.

Cuanto más sutil el elemento, más poderoso es. El agua es más poderosa que la tierra, debido a que es más sutil que ésta. El agua arrastra la tierra. El fuego es más poderoso que el agua, debido a que es más sutil que ésta. El fuego seca el agua. Pero el aire es más poderoso aún que el fuego, pues es más sutil que éste. El aire sofoca el fuego. El éter, o Akasa, es más poderoso todavía que el aire, debido a que es más sutil que éste. El aire se asienta en Akasa. Éste sirve de soporte al aire. El aire surge de Akasa, el fuego del aire, el agua del fuego y la tierra del agua. Durante el diluvio cósmico, o *Pralaia,* la tierra se absorbe en el agua, el agua en el fuego, el fuego en el aire y éste en Akasa.

El mundo entero, los cuerpos groseros de los cuatro tipos de seres -que son: *Udbhiya,* o los nacidos de semilla; *Suedaia,* o los nacidos del sudor; los ovíparos, o nacidos del huevo; y los vivíparos, o nacidos de la placenta-, y todos los objetos de placer, se componen de los cinco elementos.

La doctrina de la no evolución, o Ayati-vada

Debido a que la gente de mente ordinaria no puede entender la teoría de la no creación, o *Ayati-vada,* se les explica la creación en ese orden. Si estudias la doctrina de Ayati-vada, propuesta por Gaudápada en su comentario, o *Karina,* descubrirás que este mundo no existe ni en el pasado, ni en el presente, ni en el futuro. Esta doctrina sólo pueden entenderla los aspirantes elevados que llevan una vida de reclusión y meditación.

Si permaneces en Alahabad durante seis meses, olvidas todo lo referente a tu lugar de nacimiento, que es, por ejemplo, Madrás. Mientras permanezcas en Alahabad, Madrás ha dejado de existir para ti, así como dejará de existir para ti Alahabad mientras vivas en Madrás. Este mundo es una mera colección de impresiones subconscientes, o Samskaras, creadas por la mente.

Si puedes destruir conscientemente tu mente por medio del Sádhana y del Samadhi, el mundo se desvanece. Todo él no es sino Brahman. Enciérrate en una habitación durante quince días, procurando no leer periódicos y dedicándote sólo a la meditación profunda, y veras si hay mundo o no lo hay.

El mundo es una creación mental

Es tan sólo el estado de vigilia lo que pone ante nosotros esta creación. Este universo no es más que una forma de la mente auto evolucionada a partir de Brahman, quien es la causa del universo.

El movimiento o la vibración de Prana mueven a la mente. Y el movimiento de la mente genera, a su vez, el universo. La mente se manifiesta como el mundo externo. Los nombres y las formas surgen debido a la agitación de la mente, o *Vikshepa-Sakti,* que es uno de los poderes de Maia. La fuerza de esa agnación actúa en ambos estados de vigilia, o *Yagrat,* y de ensueño, o *Suapna.* El mundo entero se proyecta debido únicamente a este poder. Pero en el sueño profundo desaparece.

En el estado de sueño profundo no tienes la experiencia del mundo debido a que no actúa tu mente. Esto demuestra con claridad que habrá mundo sólo mientras exista una mente, y que únicamente ésta crea este mundo.

El mundo es, pues, una creación mental. No existe en el sueño profundo. Tampoco existe en el estado de Samadhi, o de súper consciencia. No existe el mundo para un sabio. Ésa es la razón por la que las escrituras reveladas, o *Srutis,* declaran: *«Alanomata Yagat, Manah-Kalpita Yagat»* «Este mundo aparece debido a la mente, el mundo es una creación mental».

Esta mente en continua agitación, o *Manas,* que ha surgido a la existencia a partir del inefable Brahman, crea el mundo de acuerdo a sus propios pensamientos. o *Sankalpa.* Este ciclo del universo surge de la imaginación de la mente. Es por medio de la imaginación (Sankalpa) de tu mente (Manas) que el universo parece existir, y es esa Sankalpa con la que se te pide que acabes si deseas alzarte hasta la Realidad Única, más allá del universo.

Con el desarrollo de un mal Sankalpa, surge el universo; mientras que con la extinción del primero, este último también desaparece. Junto con la aniquilación del Sankalpa, se desvanece el concepto de la diferencia entre quien ve y lo visto. y la realidad de Dios empieza a brillar entonces ininterrumpidamente. La sombra de todo el universo, de lo móvil y de lo fijo, se absorbe en Él en un estado no dual.

Cuando la mente deja de pensar, el mundo se desvanece y se experimenta una dicha indescriptible. Cuando la mente empieza a pensar, inmediatamente reaparece el mundo y se produce el sufrimiento.

La contemplación del «Yo» da lugar a toda la cadena de ideas acerca del universo. De otro modo, todo el universo se desvanecerá instantáneamente, como la oscuridad ante el sol. La mente y el «Yo» son una misma cosa. Destruye el «Yo» y habrás destruido también la mente. Si esta, que es el instrumento del conocimiento, la percepción y la actividad, se desvanece, con ella desaparece, así mismo, este mundo subjetivo.

El drama cósmico

Este universo fenoménico no es sino una manifestación de la Voluntad Divina, que parece real debido a la actuación de la mente.

Antes de escribir una obra se necesita tener una imagen clara de ella en la mente. Sólo después se la desarrolla en una sucesión de cuatro actos. Y al llevarla a escena, es interpretada también en sucesión, parte por parte. Del mismo modo. el universo y sus movimientos no son más que una vívida imagen mental en la Mente Cósmica, en la mente de Dios, o *Isuara.*

No existe ni «pasado» ni «futuro» para Él; todo es «presente» para Él. No existe ni «cerca» ni «dejos» para Él; todo lugar es «aquí». Todo tiempo es «ahora». Los acontecimientos se producen en sucesión en la escena del extenso drama del mundo desde que el Tiempo rueda.

Los átomos giran continuamente. Lo viejo se vuelve nuevo y lo nuevo se vuelve viejo. En realidad, no hay tal cosa como lo viejo o lo nuevo. Las almas individuales, o *Yivas,* con mentes propias, observan los acontecimientos en sucesión. Sin embargo, Díos o Isuara, conoce todos los acontecimientos a la vez. Él conoce todo y lo comprende también todo. Conoce cada detalle de Su creación.

Este vasto universo sensorial brilla como un pensamiento del Ser, o *Atma-Sankalpa.* La Mente Cósmica crea la ilusión universal, o Maia. Las mentes individuales perciben las cosas, pues, bajo una ilusión.

¿Por qué ha creado Dios este mundo?

Las respuestas a la cuestión de por qué ha creado Dios el mundo son muy insatisfactorias. ¿Para Su propia glorificación? No podemos atribuirle tanta vanidad. ¿Por amor a la humanidad? ¿Cómo podría amar Él una cosa antes de que exista, y cómo puede llamarse amor el crear a millones de criaturas para la miseria y el dolor eterno? La creación del mundo es una necesidad moral. Existe para que las almas disfruten y para ayudarles a lograr la realización de Dios. El deseo de Dios hacia Su creación es proporcionar a ésta cuanto necesita para guiarla hacia la consciencia de Sí mismo.

La pregunta de por qué ha creado Dios el mundo es una cuestión trascendental, o *Ati-prasna.* La mente finita no puede encontrar una respuesta adecuada, pues la razón puede proporcionar respuesta sólo a cuestiones mundanas. La pregunta en si es, pues, equivocada.

¿Cuál es la causa de la ignorancia, o Avidia, de la ilusión, o Maia, y del ciclo de nacimientos y muertes, o Samsara? Ésta es una cuestión trascendental (Ati-prasna). Al hacerte esa pregunta, abusas del órgano de causalidad innato a tu mente, para penetrar en una región para la que aquél no está hecho y en la que ya de nada te sirve. Estás sumido en la ignorancia, en el dolor y en la miseria, pero conoces el modo de escaparte de ellas. La cuestión en sí de su causa carece, por tanto, de sentido.

Una mente finita, que es ordinaria y que está condicionada por el tiempo, el espacio y la causación, no puede comprender el porqué ni el cómo del universo, una

cuestión que es en si trascendental. Esta pregunta no ha sido respondida nunca por nadie, ni por ninguna escritura, o Sastra, ni por ningún sabio, o Acharia. No tortures tu mente por este motivo. Nunca obtendrás la solución a este problema. Es la voluntad, o *Mouya,* de Brahman crear este universo, que es el esplendor de Su juego *(Lila-vilasa).* Es Su poder ilusorio *(Maja).* Es Su naturaleza *(Suabhava).*

Malgastas, sencillamente, tu tiempo y energías entrando en discusiones acaloradas acerca de la cuestión de por qué ha creado Dios este mundo y de si es éste real o irreal. No te importa nada si el mundo es real o no lo es. No vas a ganar nada sustancial entrando en tales controversias. Tendrás que sumergirte profundamente en la estancia de tu propio corazón, abstrayendo la mente y los sentidos externos para descansar en el Ser Supremo. Abandona, por tanto, esas discusiones inútiles y procede intrépidamente en la búsqueda del Ser y de Su Realización. En lugar de contar el número de hojas de un árbol, intenta comer sus frutos directamente. Procura disfrutar la dicha eterna del Ser por medio de la realización. Eso es sabiduría.

Sólo Dios existe: el mundo no existe

En verdad que sólo existe el eterno Brahman. Ninguna otra cosa existe en realidad. Sólo existe Brahman, la unidad absoluta y no diversificada de *Satchidananda* (Existencia, Conocimiento y Bienaventuranza absolutos).

La creación es un sueño. El despertar es también un sueño. El cuerpo es un sueño.

El mundo entero es una rotunda falsedad. Este mundo no existe en absoluto. Los placeres sensuales son como acariciar en sueños al hijo de una mujer estéril.

El cielo, la liberación, o Moksha, y el mundo, son sólo meras palabras, al igual que el hijo de la mujer estéril.

Todo es una gran ilusión. No existen ni sueño, ni sueño profundo, ni cielo, ni emancipación. La verdad es que todo *es* la Paz y la Dicha de la Eternidad.

Nada ha nacido nunca y nada muere jamás. El objeto de toda instrucción y el propósito de toda enseñanza no es más que un juego de palabras y sonidos.

Lo infinito, que se encuentra tanto dentro como fuera, se manifiesta como este mundo a través del espacio y el tiempo.

Brahman aparenta ser el mundo. Éste es una mera apariencia. Es como la serpiente *en* la cuerda, como el agua en el espejo, o como el azul del cielo.

La cuerda se asemeja a una serpiente cuando uno ignora que es una cuerda. Pero al saber lo que es, desaparece la serpiente. El mundo aparenta existir debido a nuestra ignorancia del Ser. Sin embargo, desaparece cuando uno posee el Conocimiento del Atman.

Cuando uno se olvida de Si mismo, Brahman aparece como el universo. Pero cuando uno se establece en su propio Ser, el universo aparece como Brahman.

Conoce la verdad

Si alcanzas el conocimiento del Ser, el significado de la vida dejará de ser un misterio. Entenderás claramente el porqué y el cómo de este universo. El propósito y el progreso en el esquema de las cosas se te esclarecerán. Conocerás todas las cosas trascendentales como si no fuesen más que una manzana puesta en la palma de tu mano.

Abstráete. Medita. Sumérgete profundamente en lo más recóndito de tu corazón. Desarrollarás así la conciencia de una Realidad muy distinta de la realidad empírica; una Realidad inmutable, más allá del tiempo y del espacio. Sentirás y experimentarás que cuanto se halla fuera de esa Realidad única y verdadera en una mera apariencia, una ilusión (Maia), un sueño.

Conoce la Verdad, lo Absoluto. Entonces te habrás salvado. Te habrás liberado. Te habrás iluminado. Serás libre.

Sólo puedes conocer a Brahman convirtiéndote en Él mismo. Convenirse en Dios es identificarse con el elemento divino, el Alma Suprema, que constituye tu naturaleza esencial. Quien conoce a Dios, se convierte en Dios. El río se une al océano y se vuelve uno con él. La gota se mezcla con el mar y se vuelve una con él.

16. CRISTIANISMO

El cristianismo deriva su nombre de Cristo. Defiende la idea de un Dios personal. No hay mucho en él de filosofía profunda ni de Sádhana yóguico, y ello tiene una razón. Jesús tenía que tratar con pescadores ignorantes de Galilea, por lo que sólo les dio preceptos morales y les mostró un estilo de vida recto.

El cristianismo se basa, principalmente, en el judaísmo y el budismo. Las doctrinas de la religión cristiana están todas ellas tomadas del judaísmo. Jesús nunca pretendió abolir el judaísmo y establecer una religión propia, sino que dijo: «No penséis que he venido para destruir la ley ni los profetas. No he venido para destruir, sino para cumplir. Pues en verdad os digo que mientras existan el cielo y la tierra, no habrá nadie que transgreda en modo alguno la ley, hasta que todo se haya cumplido. Quien rompa, por tanto, uno solo de estos mandamientos y enseñe a los hombres a hacerlo, ése será llamado el último al Reino de los Cielos, mientras que quien los cumpla y los enseñe, ése será engrandecido en el Reino de los Cielos.»

El cristianismo surgió de la sabiduría de la India y se propagó sobre el antiguo judaísmo. El budismo prevalecía en Palestina, donde Cristo nació. Éste mismo lo conoció a través de San Juan Bautista. Hay una similitud asombrosa entre el budismo y el cristianismo, en sus preceptos, en sus formas y ceremonias, en el

estilo arquitectónico de sus templos, e incluso en el relato de la vida de sus fundadores.

Los dogmas o doctrinas metafísicas del cristianismo son los mismos que los del judaísmo, pero sus preceptos morales son mucho más elevados y nobles que los de los profetas judíos. El cristianismo debe al budismo esa moral más elevada que lo distingue del judaísmo. Los preceptos y enseñanzas morales del budismo tienen mucho en común con los del cristianismo. El mismo Cristo no enseñó dogmas. La enseñanza de Jesús, principalmente ética, se encierra en el Sermón de la Montaña, en el Padre Nuestro y en las parábolas llamadas del Buen Samaritano, del Hijo Pródigo y del Cordero y las Cabras.

Filosofía y enseñanzas

El cristianismo es, esencialmente, un estilo de vida radiante, una forma de vivir en este mundo feliz y victorioso. Jesús asombraba a las gentes con su claridad al discutir de religión con los líderes religiosos de su tiempo. Durante tres años, explicó a través de su Sermón de la Montaña y de otros que Él era el «Único Hijo de Dios», y enseñó a las gentes acerca de la naturaleza de «su Padre», Dios, y del verdadero camino de la vida. Jesucristo fue llamado «el Gran Ejemplo». Explicó la naturaleza real de Dios, del hombre y del mundo en que vivía. Enseñó a las gentes a cambiar su manera de ver las cosas. Les decía que si cambiaban su visión de la vida, considerando su aspecto espiritual en lugar del material, descubrirían que el mundo en que vivían era el Reino de Dios.

No ha dejado documento escrito de sus importantes enseñanzas. Manifestó sus enseñanzas oralmente. Ni él ni sus seguidores escribieron durante su vida una sola palabra de las que dijo.

Sus palabras han sido malinterpretadas, transmitidas equivocadamente, mutiladas, deformadas y transformadas y, sin embargo, han sobrevivido casi dos mil años debido a lo poderosas que eran y a que provenían del corazón de un Yogui realizado.

He aquí la esencia de las enseñanzas de Jesús: Díos es Espíritu. Es Omnipresente. Ama a Sus criaturas con amor infinito. Es el Padre de todos. Dios es inmanente al mundo, y es también trascendental. Envió a Su hijo Jesucristo al mundo para mostrar a éste el modo de alcanzar la inmortalidad.

La doctrina de Jesús se resume en la creencia en la paternidad de Dios y en la fraternidad del hombre. En la Divinidad hay tres Personas, que son el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. Ésta es la Trinidad del cristianismo. Todos los hombres son hermanos, pues todos ellos son miembros de la familia de Dios. Si se llevase a la práctica la enseñanza de Cristo, no habría guerra.

He aquí la esencia de su «Sermón de la Montaña»:

Bienaventurados los pobres de espíritu, pues de ellos es el Reino de los Cielos.

Bienaventurados los que lloran, pues ellos serán consolados.

Bienaventurados los mansos, pues ellos poseerán la tierra.

Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, pues ellos serán hartos.
Bienaventurados los misericordiosos, pues ellos alcanzarán misericordia.
Bienaventurados los de corazón puro, pues ellos verán a Dios.
Bienaventurados los pacíficos, pues ellos serán llamados hijos de Dios.

La pureza interna, la modestia, el perdón, el devolver bien por mal, éstos son los rasgos peculiares del cristianismo. El hombre no vive sólo de pan, sino de cada palabra que procede de los labios de Dios.

Jesús puso gran énfasis en el amor a Dios, el amor a los hombres ya la Ley. La fe en Dios es la enseñanza central de Jesús.

17. DEVI

Devi, Mahésuari o Parasakti es la Suprema Sakti, el Poder del Ser Supremo. Cuando Vishnu y Mahadeva destruyeron a los diversos demonios, o Asuras, lo hicieron movidos por el poder de Devi. Ésta dio a Brahma, a Vishnu y a Rudra la fuerza, o *Sakti,* necesaria para seguir adelante con su tarea de la creación, la preservación y la destrucción.

Devi es la creadora del universo. Es la Madre Universal. Durga, Kali, Chandi, Chamundi, Lalita, Gauri, Kundalini, Tara, Rayésuari, Tripurasúndari, etc., son Sus diversos nombres. Durante los nueve días de la festividad de *Dusserah* se La adora como Durga, Lakshmi y Sarásuati. Devi es la Madre de todos.

El devoto y el malvado. el rico y el pobre, el santo y el pecador, todos son Sus hijos.

Devi, o Sakti, es la madre de la naturaleza misma. El mundo entero es Su cuerpo. Las montañas son Sus huesos. Los ríos son Sus venas. El océano es Su vejiga. El sol y la luna son Sus ojos. El viento es Su aliento. El fuego, o *Añi,* es Su boca. Ella dirige la escena de este mundo.

Manifestaciones de Sakti

Se considera a Sakti, simbólicamente, en femenino. Pero, en realidad, no es ni masculino ni femenino. Es sólo una fuerza que se manifiesta de diversas formas.

Los cinco elementos y sus combinaciones son las manifestaciones externas de la Madre. La inteligencia, la discriminación, el poder psíquico y la voluntad son Sus manifestaciones internas. La humanidad es Su forma visible.

Yace adormecida en el *Muladhara Chakra**, en la forma del poder serpentino o la energía enroscada, llamada Kundalini Sakti. Es el centro de la vida del universo. Es la fuerza original de la vida que subyace a toda la existencia. Revitaliza al cuerpo a través del *Sushumna Nadi* y de los nervios. Nutre al cuerpo con el quilo y la sangre.

Da vida al universo por medio de Su energía. Es la energía del sol, la fragancia de las flores, la belleza del paisaje, el *Gaiatri* o la Santa Madre de los Vedas, el color del arco iris, la inteligencia de la mente, el poder de las píldoras homeopáticas y de los tónicos aiurvédicos (Makaradhuaya), la voluntad y la capacidad de búsqueda (Vichara Sakti) en los sabios, la devoción de los devotos, o Bhaktas, el estado de superconsciencia (Samiama y Samadhi) de los Yoguis, el conocimiento (Vidia), la paz (Shanti), la pasión, la ira, la avaricia, el egoísmo, el orgullo, todas esas cosas son Sus formas. Sus manifestaciones son innumerables.

* Ver capítulo 36 Kundalini (N. del T.)

Siva y Sakti

El Señor Supremo es representado como Siva. y Su poder se lo representa como Su esposa: Sakti, Durga o Kali. La Madre Durga es el aspecto del Señor como energía. Sin Durga, Siva no tiene expresión; y sin Siva, Durga no tiene existencia. Siva es el alma de Durga. Durga es idéntica a Siva. Siva es sólo un testigo silencioso. Es impasible y absolutamente inmutable. No le afecta el juego cósmico, pues Durga lo hace todo.
Siva es omnipotente, impersonal e inactivo. Es la consciencia pura. Sakti es dinámica. Es el poder, o el aspecto activo del Dios inmanente. Sakti es la manifestación del poder.

Siva y Sakti están relacionados como *Prakasa* y *Vimarsa.* Sakti, o Vimarsa, es el poder latente en la consciencia pura. Vimarsa da lugar al mundo de las distinciones. En otras palabras, Sakti es la posibilidad misma de la manifestación de lo Absoluto en la multiplicidad de las formas, o de que Dios haya creado este universo. Dios crea este mundo por medio de Su poder de creación *(Srishti-sakti),* lo preserva por medio de Su poder de preservación *(Sthiti-sakti),* y lo destruye por medio de Su poder de destrucción *{Samhara-sakti}.*

No hay diferencia entre Dios y su Sakti, o poder, de igual modo que no hay diferencia entre el fuego y su capacidad de quemar. Sakti es inherente a Dios. Igual que no puedes separar el calor del fuego, no puedes separar, asimismo, a Sakti de Dios, quien es el poseedor de la energía. Sakti es el mismo Brahman. Siva y Sakti son la misma cosa. Siva está siempre con Sakti. Son inseparables. Adorar a Durga, a Párvati o a Kali es adorar al mismo Siva.

La Materia, la Energía y el Espíritu

La Madre es el aspecto creativo de lo Absoluto. Es simbolizada por la Energía Cósmica. La energía es el último elemento físico en todas las formas de la materia, así como la fuerza que soporta al espíritu. La energía y el espíritu son inseparables. Son esencialmente una misma cosa.

La materia puede reducirse a energía. El *Prasnopanishad* dice que la materia y la energía, o Rayi y Prana, constituyen el todo de la creación. La materia es la manifestación externa del poder interno expresado por Dios. El poder que origina y sostiene el universo no es la energía eléctrica, o Yada-sakti, que constituye el último descubrimiento de los científicos, sino el Poder de la consciencia inmutable de Brahman, o Chaitaña Sakti. De hecho, no es un Poder que sea de Brahman, sino un Poder que es Brahman.

La madre divina

Se puede describir a Sakti como aquello por lo que vivimos y tenemos nuestro ser en este universo. En este mundo, todas las necesidades del niño se las proporciona la madre. El crecimiento del niño, su desarrollo y su mantenimiento, son atendidos por la madre. Igualmente, todas las necesidades de la vida y sus actividades en este mundo, y la energía necesaria para ello, dependen de Sakti, la Madre Universal. La madre humana es una manifestación de la Madre Universal. Todas las mujeres son formas de la Madre Divina.

Te sientes más libre con tu madre que con cualquier otra persona.

Abres tu corazón más libremente a tu madre que a tu padre. No existe un Dios más grande que la madre. Es ella quien te protege, nutre, consuela, alegra y cuida. Es tu primer Guru, o maestro. La primera sílaba que casi todo cuadrúpedo y todo ser humano pronuncia es el amado nombre de la madre: Ma. Ella sacrifica todo por amor a sus hijos.

Un niño tiene más familiaridad con la madre que con el padre, debido a que aquélla es más amable, cariñosa y afectiva, y cuida de sus necesidades. Si ella oye al niño gritar, abandona de inmediato su trabajo doméstico y corre a atenderle. También en el campo espiritual, el aspirante o devoto, el niño espiritual, tiene una relación más intima con la Madre Durga que con el Padre Siva. Siva es, más bien, indiferente al mundo externo. Es un renunciante *(Tiagui)* y un ser desapegado *(Virakta).* Utiliza como guirnalda las calaveras de Sus devotos, se frota todo el cuerpo con ceniza sagrada *(Vibhuti)* y permanece sentado en el crematorio en un estado de embriaguez, absorbido en la contemplación del Ser. Vive en un estado de superconsciencia sin dualidad, o Nirvikalpa Samadhi. Delega Su poder en Su consorte, Durga, para que haga de abogado. Es sólo, pues, la Madre Durga quien cuida de los asuntos del mundo. Siva observa a Durga, Su Sakti, mientras Ella se ocupa de la creación, la preservación y la destrucción.

Durga, Lakshmi y Sarásuati

La Madre Divina es siempre triple. Está provista de las tres cualidades, o Gunas, a saber: la pureza, *Sattua;* la actividad, *Rayas;* y la inercia, *Tamas.* Se manifiesta como la Voluntad *(Icha-sakti),* la Acción *(Kriya-sakti)* y el Conocimiento *(Ñana-*

sakti). Es el poder creativo, o Brahma-sakti, en unión con Brahma (Sarásuati), el poder preservador, o Vishnu-sakti, en unión con Vishnu (Lakshmi), y el poder destructivo, o Siva-sakti, en unión con Siva (Mahakali o Durga).

Sarásuati es la inteligencia, la consciencia y el conocimiento cósmicos. Lakshmi no significa, en realidad, la riqueza material, corno oro, ganado, etc. Todo tipo de prosperidad, gloria, magnificencia, alegría, exaltación o grandeza forman parte de Lakshmi. Appaya Dikshitar* se refiere incluso a la Liberación final como «la riqueza de la liberación» (Moksha-Sarnrayialakshmi). Mahakali es el poder transformador de la Divinidad, el poder que disuelve la multiplicidad en la unidad.

Devi asume diversos aspectos, según las funciones que realice: a veces parece suave y amable, y otras terrible y devoradora. Pero Ella es siempre amable y atenta hacia Sus devotos. Aryuna, el héroe Pándava, adoró a la Diosa antes de comenzar la batalla contra los malvados Kauravas. Sri Rama adoró a Durga al comenzar su lucha con Rávana, para implorar Su ayuda en la batalla. Luchó y ganó por medio de Su gracia.

Appaya Dikshitar fue un santo hindú del siglo XVI.(N. del T.)*

La festividad de Navaratri y su significado espiritual

Durante la festividad de Navaratri, o las Nueve Noches, toda la India adora a la Madre y Le da culto con gran devoción. Las festividades de Dusserah, Durga Puya y Navaratri son una misma cosa. En las primeras tres noches se adora al aspecto destructivo, o Durga. En las tres noches siguientes es el aspecto creativo, o Lakshmi, el que es adorado. Y en las tres últimas noches se invoca al aspecto del conocimiento, o Sarásuati. El décimo es el Día de la Victoria, o Viyaia Dasami.

Este orden tiene un significado especial. Cuando la Diosa es adorada por el devoto siguiendo este orden, Ella, como Durga, destruye las malas tendencias que acechan en su mente. Luego, como Lakshmi, implanta en ésta las cualidades divinas, o Daivi Sampat, que conducen al desarrollo espiritual. Más tarde, como Sarásuati, le lleva por fin al verdadero conocimiento.

El décimo día conmemora la victoria del conocimiento sobre la ignorancia, de la bondad sobre la maldad. Es el día en el cual se lleva a los niños a la escuela. También se inicia a los aspirantes en este día. En este día memorable de Viyaia Dasami, el carpintero, el sastre, el albañil, el artista, el impresor y todos los trabajadores técnicos hacen *Puya,* la ceremonia de adoración, con sus instrumentos y útiles. A esto se llama adoración a los instrumentos, o Aiudha Puya, durante la cual contemplan y reconocen a Sakti o el Poder que mueve los instrumentos, y adoran a Devi pidiéndole éxito, prosperidad y paz.

Adoración de la Madre Divina

La adoración a Devi, la Madre Universal, no sólo proporciona prosperidad, sino liberación de todas las ataduras. Conduce al logro del conocimiento del Ser. La historia que se relata en el *Kenopanishad,* conocida como el *Yaksha-prasna,* defiende este punto de vista. En ella, Urna enseña la Verdad a los Devas, o Dioses.

Sakti es todo. Puede realizar cualquier cosa. Puede hacer y deshacer. Puede reparar o destruir. Con el propósito de continuar con Su juego divino, Ella misma ha encubierto la Verdad, en Su aspecto de Avidia Maia (el engaño de la ignorancia), sometiéndote a este Samsara, o ciclo de nacimientos y muertes. Pero cuando se La propicia por medio de la práctica de una devoción sincera y de una entrega incondicional, Ella descorre el velo, en Su aspecto de Vidia Maia (la ilusión del conocimiento), capacitándote para percibir la Verdad.

Nadie puede liberarse de la esclavitud de la mente y la materia sin la gracia de la Madre, las cadenas de la ilusión (Maia) son demasiado duras para romperlas. Si La adoras como a la gran Madre, podrás sobreponerte fácilmente a la naturaleza, o *Prakriti,* por medio de Su gracia y de Sus bendiciones benignas. Ella eliminará todos los obstáculos en tu camino y te conducirá a salvo hacia el dominio ilimitado de la dicha eterna, liberándote por completo.

Que Devi o Parasakti, la Madre Universal Yagadamba, os bendiga a todos con sabiduría, paz y dicha inmortal.

18. DIOS

¿Quién es Dios? ¿Qué es Dios? ¿Existe Dios? ¿Dónde está? ¿Cómo realizarlo? El hombre anhela una respuesta a todas estas preguntas eternas. Ciertamente que hay un Dios. Dios existe. Él es la realidad única. Dios es tu creador, salvador y redentor. Lo impregna todo. Habita en tu propio corazón. Siempre está cerca de ti. Se halla más próximo a ti que incluso tu propia yugular o tu nariz. Él te ama. Él puede hablarte. No puedes descubrir a Dios por medio del intelecto. Pero si puedes hablarle por medio del sentimiento, la meditación. la experiencia y la realización.

¿Quién es Dios?

La lámpara de gas no habla, sin embargo, brilla e ilumina todo a su alrededor. El jazmín no puede hablar, pero desprende su fragancia en todos sentidos. El faro no golpea ningún tambor, pero envía su luz amistosa al marinero. Lo Invisible no hace sonar ningún gong, sin embargo, Su omnipresencia la siente el sabio desapasionado y discriminativo.

Tras todos los nombres y formas existe una Esencia sin nombre ni forma. Tras todos los gobernadores se halla el Gobernador Supremo. Tras todas las luces brilla

la única Luz de luces. Tras todos los sonidos yace el Silencio Supremo e insonoro. Tras todos los maestros se halla el único y Supremo Guru.

Tras todas estas cosas perecederas existe lo absoluto e imperecedero. Tras todos los movimientos se halla lo Infinito impasible. Tras el tiempo, los minutos y los días se extiende la Eternidad única, más allá del tiempo, tras el odio, el desenfreno y las guerras yace el Amor único y oculto.

Dios es la totalidad de cuanto existe, tanto de lo animado como de lo inanimado, de lo sensible como de lo insensible. Él se halla libre de todo mal y de toda limitación. Es omnipotente, omnisciente y omnipresente. No tiene principio, ni continuación, ni fin. Habita en el interior de todos los seres. Lo controla todo desde el interior.

Dios es todo en todo. Dios es la única realidad en este universo. Las cosas existen por la luz de Dios.

Dios existe siempre. Todo depende de Él. Pero Él no depende de nada. Él es la Verdad.

Dios es el fin o la meta de lodo Sádhana yóguico. Él es el centro hacia el cual tienden todas las cosas. Él es el propósito o el bien más elevado del mundo. Cuando uno padece hambre, existe alimento para aplacar ese hambre. Cuando uno siente sed, existe agua para saciar esa sed. De igual modo, puesto que existe la necesidad de sentirse siempre feliz, debe haber algo para satisfacer ese impulso. Ese algo es Dios, la manifestación de la felicidad. Dios, la Inmortalidad, la Libertad, la Perfección, la Paz, la Dicha, el Amor, son todos ellos términos sinónimos.

¿Qué es Dios?

¿Qué es Dios? Es difícil decirlo. Sin embargo, cuando contemplo el Ganges, sé que es Dios. Cuando veo el jazmín, sé que es Dios. Cuando contemplo el cielo azul, sé que es Dios. Cuando escucho el gorjeo de los pájaros, sé que es Dios. Cuando saboreo la miel, sé que es Dios.

Lo Supremo es indefinible, a pesar de que los eruditos den explicaciones intelectuales acerca de Ello absolutamente inciertas.

Cada hombre tiene su propio concepto de Dios. El Dios del militar lleva casco. El Dios del chino tiene una nariz aplastada y fuma opio en pipa. El Dios del hindú lleva unas marcas sobre Su frente y porta un rosario y una guirnalda de flores. El Dios del cristiano lleva una cruz. Para algunos, Dios tiene alas. El búfalo piensa que Dios es un búfalo muy grande.

Tal concepto antropomórfico de Dios es, obviamente, pueril. Lo más importante en la vida es obtener un concepto adecuado de Dios, pues tu creencia en Dios gobierna tu vida entera.

¿Existe Dios?

Dios se halla más allá de la imaginación humana; sin embargo, es una realidad viva. Brahman no es una abstracción metafísica. Es el ser más real y completo que existe.

La existencia de Dios no puede probarse por medio de la experimentación científica. Lo Absoluto desconcierta incluso a la mente del más grande erudito. Se escapa incluso al más poderoso intelecto. Es experimentado como pura consciencia allí donde cesa el intelecto, donde acaba la erudición y donde el ser mismo se pierde todo él por entero. Todo se pierde y todo se halla.

¿Necesitas pruebas de laboratorio? ¡Muy inteligente, sin duda! Deseas limitar al Dios ilimitable, que todo lo impregna, en tus tubos de ensayo, sopletes y substancias químicas. Pero Dios es la fuente de tus substancias químicas. Él es el substrato de tus átomos, electrones y moléculas. Sin Él, ningún átomo ni electrón puede moverse. Él es el gobernador interno.

Es Dios quien confiere su poder a nuestros sentidos, percepción a nuestra mente, discernimiento a nuestro intelecto y fortaleza a nuestros miembros. Es por medio de Su voluntad que vivimos y morimos. Pero el hombre imagina orgullosamente que él es el actor y el experimentador. El hombre no es nada ante el Poder regulador y todopoderoso que dirige los movimientos del universo.

La voluntad de Dios se expresa por doquier como la ley. Las leyes de gravedad, conexión, relatividad, causa y efecto, las leyes de la electricidad, de la química, de la física y todas las leyes psíquicas, son expresión de la voluntad de Dios.

Así como explicamos todo en la naturaleza por medio de la ley de causa y efecto, la naturaleza como un todo requiere, así mismo, una explicación. Debe tener su propia causa, la cual ha de ser distinta de su efecto. Esa causa debe ser alguna entidad sobrenatural, es decir, Dios.

La naturaleza no consiste en una mera colección casual de acontecimientos, ni en un mero conjunto de accidentes, sino que es un algo ordenado. Los planetas giran ordenadamente en sus órbitas; las semillas crecen regularmente convirtiéndose en árboles; las estaciones se suceden unas a otras en un orden. Sin embargo. la naturaleza es insensible, o *Yada.* No puede auto ordenarse. Requieres, pues, la existencia de un ser inteligente, Dios, quien es responsable de ella. Incluso Einstein, el famoso científico, estaba profundamente convencido de que el universo fue creado por una Inteligencia Suprema.

Aunque no puedes ver las estrellas durante el día, a pesar de ello, existen. Aunque no puedas ver al sol en un día nublado, a pesar de ello, existe. De igual modo, aunque no puedas ver a Dios con estos ojos físicos, a pesar de ello, existe. Sí desarrollas la vista divina, o el ojo de la intuición, por medio de la práctica de la meditación, podrás entonces contemplarle.

Dios es la prueba de Si mismo. No requiere de ninguna prueba, pues Él mismo es la base del acto o del proceso de demostración.

¿Dónde está Dios?

¿Dónde está Dios? No hay ningún lugar en el que no esté. Así como un solo hilo penetra todas las flores que componen una guirnalda, un único Ser impregna, así mismo, todos los seres vivos. Está oculto en todos los seres y en todas las formas, como el aceite en la semilla, la mantequilla en la leche, la mente en el cerebro, el Prana, o la energía, en el cuerpo, el feto en la placenta, el sol tras las nubes, el fuego en la madera, el vapor en la atmósfera, la sal en el agua, la fragancia en las flores, el sonido en el disco, el oro en el cuarzo, los microbios en la sangre, etc.

Dios mora en todos los seres como la vida y la consciencia. Dios es el rugido del león, el canto del pájaro y el lloro del recién nacido. Siente Su presencia en todas partes.

Contempla a Dios en las alas de la mariposa, en las letras Alfa y Omega, en la tos del enfermo, en el murmullo del arroyo, en el sonido de la campana. Contempla la maravilla de la faz del Señor en cada objeto de este mundo.

Cada aliento que fluye en la nariz, cada latido que da el corazón, cada arteria que pulsa en el cuerpo, cada pensamiento que surge en la mente, te dicen que Dios está cerca.

Cada flor que emana fragancia, cada fruta que te atrae, cada suave brisa que sopla, cada río que manso fluye, hablan de Dios y de Su misericordia.

El vasto océano con sus poderosas olas, los inmensos Himalayas con sus glaciares, el sol y las estrellas brillantes en el cielo abierto, el majestuoso árbol con sus ramas, los frescos manantiales en las colinas y en los valles, te hablan acerca de Su omnipotencia.

La suave música de los cantantes, las conferencias de los oradores enérgicos, los poemas de los poetas famosos, los inventos de los hábiles científicos, las operaciones de los diestros cirujanos, los dichos sagrados de los santos, los pensamientos del *Bhagavad Guita,* las revelaciones de los *Upanishads,* hablan de Dios y de Su sabiduría.

Todo es Dios. El bien es Dios. El infortunio es Dios. Reconócele en todo y descansa pacíficamente en la dicha.

Dios impregna el universo entero. Camina disfrazado de mendigo. Se lamenta dolorido, disfrazado de enfermo. Vaga por el bosque vestido de harapos. Abre tus ojos. Contémplale en todo. Sirve a todos. Ama a todos.

Siente la Presencia Divina en todas partes; en cada forma, en cada pensamiento, en cada sentimiento y en cada afecto, en cada movimiento y en cada emoción.

Dios, visto a través de los sentidos, es la materia. Visto a través del intelecto, es la mente. Y visto a través del espíritu, es el Atman, o el Ser.

El Señor habita en tu interior. Él es el gobernador interno, o *Antariamin,* que guarda y controla tu vida. Él está en ti y tú estás en Él. Se halla muy próximo a ti. Él no se halla lejos de ti, sino que está más próximo a ti que tú mismo. Al principio pensabas que sólo podía hallársele en el monte Kailas, en Ramésuaram, en la Meca, en Jerusalén, o en el cielo. Tenías una idea de Él muy vaga. Este cuerpo es, en realidad. Su templo móvil, cuyo *sanctum sanctuorum* es la estancia de tu corazón. Cierra tus ojos. Abstrae tus sentidos, *Indriyas,* de los objetos sensoriales. Búscale en tu propio corazón con una mente firme, con devoción y con un amor puro. Entonces

le hallarás, sin duda. Él te espera ahí con sus brazos abiertos para abrazarte. Si no puedes hallarle ahí, no podrás hallarle en ningún otro lugar.

¿Cómo realizar a Dios?

Dios es una cuestión de oferta y demanda. Si realmente anhelas tener Su *Darshan,* o visión, se te revelará en un instante.

No necesitas de ningún arte ni ciencia, de ningún estudio ni erudición para alcanzar la realización de Dios, sino tan sólo fe, pureza y devoción.

Combina todo el amor que sientes por los objetos mundanos, como la mujer, el hijo, la riqueza, la propiedad, los parientes y amigos, y dedícalo a Dios. Le realizarás así en este mismo instante.

Es imposible servir a Dios y a la Riqueza a la vez. No puedes disfrutar de la dicha del Ser y del placer sensual en una misma copa. No puedes experimentar la luz y la oscuridad al mismo tiempo.

El Señor exige todo tu corazón.

Redúcete a cero ante Dios. Sólo entonces se ocupará Él de ti y te guiará. Sólo entonces se hace completa la entrega.

Olvida tus propios intereses, anhelos y deseos. Alcanzarás entonces la dicha del Ser Supremo.

Crucifica y sacrifica al ser inferior si deseas alcanzar la unión con Dios.

Vacía tu egoísmo y te sentirás lleno de Dios. Pierde tu personalidad. Hallarás la Vida Divina. Realizarás a Dios.

19. DISCÍPULO

Un discípulo es quien sigue las instrucciones del *Guru,* o maestro, al pie de la letra y con todo su espíritu, y quien propaga las enseñanzas de aquél a seres menos evolucionados en el camino, hasta el fin de su vida.

Al verdadero discípulo le concierne, solamente, la naturaleza divina del Guru. Las acciones del maestro como hombre no conciernen al discípulo. Debe olvidarse por completo de ellas. Para él, el Guru es el maestro, incluso aunque actúe de una forma poco convencional. Recuerda siempre que la naturaleza de un santo es impenetrable. No la juzgues. No midas su naturaleza divina con el parámetro inadecuado de tu ignorancia. No critiques las acciones de tu Guru, que son realizadas desde un punto de vista universal.

El verdadero discípulo amplía la propia visión. Enciende el fuego espiritual. Despierta las facultades adormecidas. Es lo más esencial en el viaje de uno a lo largo del sendero espiritual. El Guru y el discípulo se convierten en uno mismo. El

maestro bendice, guía e inspira al discípulo. Le transmite su poder espiritual. Lo transforma y espiritualiza.

¿Quién está cualificado para aproximarse al Maestro?

Para aproximarse al Guru debes ser la persona cualificada, o *Adhikari.* Una comprensión correcta, el desapego hacia los objetos mundanos, la serenidad de mente, el control de los sentidos, la ausencia de pasiones bajas, la fe en el Guru y la devoción en Dios, son los instrumentos necesarios con los que el aspirante ha de aproximarse al maestro.

El Guru sólo imparte instrucciones espirituales al aspirante que tiene sed de liberación, a quien obedece debidamente los preceptos de las escrituras, o *Sastras,* quien ha sometido sus pasiones y sentidos, quien tiene una mente calmada y posee cualidades virtuosas como misericordia, amor cósmico, paciencia, humildad, perdón, etc. La iniciación a los misterios de Brahman fructificará solamente cuando la mente del discípulo haya dejado de desear, produciendo en ella el conocimiento, o *Ñana.*

El servicio al maestro, o Guru-Seva

Los aspirantes deben dirigir toda su atención, al principio, hacia la aniquilación del egoísmo por medio de un prolongado servicio al Guru. Sirve a tu Guru con un sentimiento, o *Bhava,* divino. El cáncer de la individualidad se disolverá.

El capitán de una nave está siempre alerta. El pescador está siempre alerta. El cirujano permanece siempre alerta en el quirófano. De igual modo, el discípulo sediento y hambriento está siempre alerta en el servicio a su Guru.

Vive para servir al Guru. Busca las oportunidades. No esperes a que te lo pidan. Ofrécete voluntariamente para servir al Guru.

Sirve a tu maestro humilde, voluntaria y espontáneamente, sin arrogancia ni pesar, incansable y amablemente. Cuanta más energía gastes en servir a tu Guru, más energía divina fluirá hacia ti.

Quien sirve al maestro sirve al mundo entero. Sirve al Guru sin ninguna motivación egoísta. Analiza tus motivos internos mientras sirvas al Guru. El servicio al maestro debe hacerse sin esperar nada a cambio, ni poder, ni riqueza. etc.

Obediencia al Guru

Es mejor la obediencia al Guru que la reverencia. La obediencia es una virtud preciosa, pues si tratas de desarrollada, el ego, que es el principal enemigo en el sendero de la realización del Ser, es desarraigado lentamente.

Sólo el discípulo que obedece a su Guru puede tener dominio sobre su ser inferior. La obediencia debe ser práctica, sincera, activa y perseverante. La verdadera obediencia al Guru ni se aplaza, ni se cuestiona.

Un discípulo hipócrita obedece a su Guru por miedo. Pero el verdadero discípulo obedece a su Guru por amor, y lo hace con un amor puro.

Aprende a obedecer. Sólo entonces podrás mandar. Aprende a ser un discípulo. Sólo entonces podrás convertirte en un maestro.

Elimina la noción ilusoria de que someterse al preceptor, obedecerle, y cumplir sus instrucciones significa tener una mentalidad esclavizada. La persona ignorante piensa que está por debajo de su dignidad y que atenta contra su libertad someterse a las órdenes de otra persona. Ésa es una grave equivocación. Si reflexionas cuidadosamente, verás que tu libertad individual es, en realidad, una esclavitud absolutamente abyecta a tu propio ego y vanidad. Ésa es la fantasía de tu mente sensual. Sólo quien logra la victoria sobre su mente y ego es una persona verdaderamente libre. Es un héroe. Es para lograr esa victoria, precisamente, que el individuo se somete a la personalidad más espiritualizada del Guru. Por medio de esta sumisión, subyuga a su propio ego y realiza la dicha de la consciencia infinita.

Los discípulos libertinos

El sendero espiritual no es como escribir una tesis para conseguir el título de licenciado en arte. Es un sistema completamente distinto. La ayuda de un preceptor es necesaria en todo momento. Los aspirantes jóvenes se vuelven hoy día autosuficientes, arrogantes y dogmáticos. No se preocupan de cumplir las órdenes de ningún Guru. No desean tener un maestro. Quieren tener su propia independencia desde el principio. Creen que están ya en el estado de superconsciencia, o *Turia Avastha,* cuando no saben siquiera el abecedario de la espiritualidad y la verdad. Con funden el libertinaje, o el seguir sus propios dictados, con la verdadera libertad. Éste es un error serio y lamentable. Ésa es la razón por la que no evolucionan. Pierden su fe en la eficacia de la práctica espiritual, o Sádhana, y en la existencia de Dios. Vagan de un lado a otro sin ningún propósito, de Kashmir a Gangotri y de allí a Ramésuaram, diciendo cualquier tontería en el camino, hablando de las escrituras *(Vichara Sagar, Panchadasi)* y posando como seres realizados, o *Yivanmuktas.*

La entrega y la gracia

Si deseas beber agua de un grifo, tendrás que inclinarte. De igual modo, si deseas beber el néctar espiritual de la inmortalidad que rebosa de los santos labios del Guru, tendrás que ser la encarnación misma de la humildad y la modestia.

La naturaleza inferior de la mente ha de regenerarse por completo. El aspirante dice a su maestro: «Quiero practicar Yoga. Quiero entrar en el estado de

superconsciencia sin dualidad, o Nirvikalpa Samadhi. Quiero sentarme a tus pies. Me he entregado a ti.» Sin embargo, no desea cambiar realmente su naturaleza inferior, ni sus hábitos, ni su antiguo carácter, ni su conducta.

El propio ego, las nociones preconcebidas, las ideas y prejuicios bajos, y los intereses egoístas, deben ser eliminados. Todas esas cosas impiden que uno cumpla las enseñanzas e instrucciones de su Guru.

Abre a tu Guru los secretos de tu corazón. Cuanto más lo hagas, más grande será la simpatía del maestro, lo que significa un logro de fortaleza en tu lucha contra el pecado y la tentación.

El aspirante, antes de desear la gracia del Guru, debe merecerla. La gracia divina llega sólo cuando hay una verdadera fe en el aspirante y cuando éste está preparado para recibirla.

La gracia del maestro desciende sobre aquellos que son sinceramente, humildes y leales a él. Tener fe implica tener confianza y esperanza en el Guru. La fe consiste en una firme convicción en la verdad de cuanto dice el maestro, ya sea por su testimonio o autoridad, sin ninguna otra evidencia o prueba. El discípulo que tiene fe en su Guru no le discute, ni piensa, ni razona, ni imagina. Simplemente obedece, obedece y obedece.

La propia entrega del discípulo al Guru y la gracia de éste están relacionadas. La entrega atrae la gracia del Guru, y ésta hace a su vez que la entrega sea completa.

La gracia del Guru se manifiesta en el Sádhana del aspirante. Si el aspirante se mantiene en el sendero, ésa es la gracia del Guru. Si resiste cuando le asalta la tentación, ésa es la gracia del Guru. Si la gente lo recibe con amor y reverencia, ésa es la gracia del Guru. Si obtiene todas sus necesidades físicas, ésa es la gracia del Guru. Si tiene coraje y fortaleza cuando se siente desesperado y triste, ésa es la gracia del Guru. Si trasciende la conciencia física y descansa en su naturaleza dichosa, ésa es la gracia del guru. Siente su gracia a cada paso y sé con él sincero y veraz.

Cómo enseña el Guru

El maestro enseña través de su propio ejemplo. La conducta diaria del Guru es un ideal vivo para el discípulo que lo observa. La vida del Guru es un sermón vivo para el discípulo sincero. Por medio de un contacto constante, el discípulo absorbe las virtudes de su Guru. Es así moldeado gradualmente. Estudia el *Chandoguia Upanishad* y descubrirás que Indra permaneció junto a Prayápati durante cinco anos, sirviéndole con todo su corazón.

Solamente el Guru conoce las necesidades espirituales de sus discípulos. Él da la instrucción, o *Upadesha,* de acuerdo con el temperamento y evolución del discípulo. Esa instrucción debe mantenerse en secreto. La discusión frecuente entre los discípulos lleva a criticar al Guru y a descuidar la práctica espiritual. No se produce entonces ningún progreso espiritual. Sigue las instrucciones de tu maestro al pie de la letra. Recuerda que están dirigidas únicamente a ti. También los otros discípulos

reciben la instrucción del maestro (Guru-upadesha). Deja que ellos la sigan. No impongas la instrucción que tú has recibido a los demás. El estudiante puede absorber la enseñanza de su maestro en proporción a su grado de fe. Cuando el Guru acude al aspirante para darle instrucciones espirituales y éste no pone ninguna atención, es arrogante y negligente, y cierra la puerta de su corazón, no se beneficia.

Cómo prueba el maestro

El Sadguru comunica el conocimiento secreto de los *Upanishads* sus discípulos de confianza, sólo después de haberles sometido a un entrenamiento prolongado y a severas pruebas. A veces, el Guru puede incluso tentar a su discípulo, pero éste debe vencer la tentación por medio de una fe firme en el Guru.

Antaño, las pruebas eran muy severas. Una vez, por ejemplo, Gorakhnath pidió a algunos de sus estudiantes que subiesen a un árbol muy alto y se tirasen desde su copa de cabeza sobre un puntiagudo tridente, o *Trisula.* Muchos de ellos, que no tenían fe, ni siquiera se movieron. Pero uno que sí tenía fe subió a toda prisa al árbol y se arrojó al suelo.

Sin embargo, la mano invisible de Gorakhnath lo protegió y alcanzó de inmediato la realización del Ser.

En cierta ocasión, el Guru Govind Singh quiso también probar a sus estudiantes y les dijo: "¡Queridos discípulos! Si tenéis una verdadera devoción hacia mí, que seis de vosotros se adelanten y me ofrezcan sus cabezas. Sólo así triunfaremos en nuestro intento espiritual.» Dos discípulos confiados le ofrecieron, en efecto, sus cabezas. El Guru Govind Singh les llevó entonces al interior del campamento, donde cortó en su
lugar las cabezas de dos cabras.

El Guru prueba a los estudiantes de diversas maneras. Algunos lo malinterpretan y pierden su fe en él. Y de ahí que no se beneficien.

Cuatro clases de discípulos

El mejor discípulo es como el petróleo. Incluso desde una gran distancia, reacciona instantáneamente a la chispa de la instrucción, o Upadesha, del maestro.

El discípulo del segundo tipo es como el alcanfor. Necesita un contacto directo que despierte su espíritu interno y encienda el fuego de la espiritualidad en él.

El discípulo del tercer tipo es como el carbón. Le cuesta mucho al Guru conseguir despertar su espíritu.

El discípulo del cuarto tipo es como el tallo del platanero. Ningún esfuerzo en él servirá para nada. A pesar de cuanto haga el Guru, permanece frío e inerte.

Dos cosas son necesarias para tallar bellamente una estatua o imagen. La primera es un buen bloque de mármol, perfecto y sin fallas. La segunda, un escultor

experto. El bloque de mármol debe permanecer, incondicionalmente, en manos del escultor para ser esculpido y cincelado, dándole la forma de una estatua. Del mismo modo, el discípulo tiene que limpiarse, purificarse y convertirse en una pieza de mármol perfecta y sin fallas, sometiéndose luego a la guía experta de su maestro, para que éste le esculpa y cincele a la imagen de Dios.

20. EDUCACIÓN

La educación es la raíz; la cultura es la flor, y la sabiduría es el fruto.

El propósito de la educación es cultivar la naturaleza superior del hombre. La verdadera educación consiste en la formación del hombre como tal. La educación debe estimular la virilidad intelectual y hacer a los estudiantes devotos, sinceros, intrépidos y auto controlados. La educación debe estar destinada a formar la personalidad y el carácter y a desarrollar los poderes latentes del niño en su vida ética, intelectual, ascética, física y espiritual.

La educación consiste en el desarrollo del hombre en su totalidad. La cabeza, el corazón y la mano deben ser entrenados a la vez por medio de una educación artística, científica y práctica. Debe llevarse a cabo un desarrollo armónico del cuerpo, la mente, el intelecto y el espíritu. Sólo entonces será rápida la evolución.

La educación debe dirigirse a fomentar una vida plena y un pensamiento elevado. La educación debe capacitar al estudiante para adaptarse a su entorno, ayudándole a prepararse para la batalla de la vida y para el logro de la realización del Ser.

La educación debe enseñar a los estudiantes a amar a Dios y al hombre. Debe enseñarles a ser veraces, honrados, osados, humildes y misericordiosos. Debe enseñarles a practicar una conducta, vida, acción y pensamiento rectos, así como a autosacrificarse y a lograr el conocimiento del Ser. Aquella que desarrolla el carácter, la iniciativa y el espíritu de servicio a Dios y a la humanidad, es la verdadera educación.

En último lugar, la finalidad de la verdadera educación es despertar a la divinidad latente que yace oculta en el interior de todo ser humano. La iluminación espiritual es el fruto de la educación real e interna. El estado supremo de la santidad o del Samadhi súper consciente supone la culminación de toda verdadera educación y cultura.

No puede lograrse formar el tipo adecuado de persona a base de hartarle de conferencias. Lo que se necesita es una disciplina espiritual rígida y firme en los colegios y escuelas. Las almas ideales son producto de instituciones ideales que imparten una educación ideal. En los profesores, maestros y padres recae la gran responsabilidad de enseñar a los niños a convertirse en hombres y mujeres ideales.

La relación entre el maestro y el estudiante

En la antigua India había una relación muy íntima entre el estudiante y el maestro. Debería revivirse hoy día. La relación entre el maestro y el estudiante debe ser similar a fa existente entre un padre amable y su devoto hijo. No debiera ser de naturaleza comercial. El maestro y el estudiante deben entenderse bien mutuamente. Debe existir un vínculo espiritual profundo entre ambos.

El maestro debe hacer de guía amistoso del estudiante, sin mostrarse nunca como un preceptor superior y dominante. El estudiante debe respetar y amar al profesor, en lugar de temerlo y odiarlo. Una de las primeras responsabilidades del profesor consiste en ganarse el respeto y el amor del estudiante. Sólo entonces será su enseñanza efectiva.

En los maestros y profesores de colegio y universidad yace el gran oneroso deber de entrenar adecuadamente a los estudiantes. Ellos mismos deben ser estrictamente éticos y puros. Deben estar provistos de perfección ética, pues sólo entonces pueden enseñar a los estudiantes a seguir el camino adecuado. Antes de optar por la profesión de maestro, todo profesor debe sentir la responsabilidad de su puesto. El mero logro intelectual en el arte de pronunciar conferencias desabridas no hace, por sí solo, al profesor.

Los maestros o profesores deben tener una mentalidad religiosa o espiritual. Deben practicar Sádhana espiritual y meditación regularmente. Deben llevar una vida espiritual. Los maestros deben constituir, en sí mismos, ideales dignos de ser imitados por sus estudiantes. Éstos deben obtener inspiración en las vidas privadas de sus maestros.

Los maestros deben tener un espíritu de dedicación a la gran tarea de formar a los ciudadanos de mañana. Deben ser héroes espirituales y sentir un auténtico celo misionero. El estado debe, pues, proporcionarles los medios adecuados para librarles de toda dificultad económica.

Los directores y profesores de colegio, así como los rectores universitarios, deben ser guiados a su vez por Yoguis y Sanniasins, o monjes, instruidos y realizados. Sólo así puede impartirse la verdadera educación a los estudiantes. Si cada año salen de las universidades estudiantes con una verdadera educación, tendremos en el futuro un mundo nuevo y glorioso, así como una nueva era de paz, plenitud y prosperidad.

El estudio junto a los Rishis

Si comparamos el sistema presente de educación con nuestro antiguo sistema del *Gurukula* *, existe una amplia diferencia entre ambos. Observa la diferencia entre la educación secular de las universidades de hoy y las enseñanzas espirituales de los sabios de antaño. Escucha las instrucciones que daban los Rishis, o sabios, a sus estudiantes cuando éstos acababan sus estudios: «Decid la verdad. Cumplid vuestro deber. No descuidéis el estudio de los *Vedas.* No os desviéis de la Verdad. No os

desviéis del deber. No descuidéis vuestro bienestar. No desatendáis vuestra prosperidad. No menospreciéis el estudio y las enseñanzas de los *Vedas.* No olvidéis vuestros deberes hacia Dios y hacia vuestros antepasados. Que la madre sea vuestro Dios. Que el padre sea vuestro Dios. Que el maestro sea vuestro Dios. Que el huésped sea vuestro Dios. Que vuestras acciones sean intachables. Realizad aquellas tareas que sean buenas, y ninguna otra.»

Todo estudiante del Gurukula tenía conocimientos de Pranaiama, Mantra, Yoga, Asana, del *Guita,* el *Ramaiana,* el *Mahabharata* y los *Upanishads,* y tenía un código ético. Todo estudiante tenía humildad, autocontrol, obediencia, espíritu de servicio y auto sacrificio; buenos modales, cortesía, una naturaleza educada y, por último, pero no menos importante, un auténtico deseo de adquirir el conocimiento del Ser, o Atma-ñana.

Todo estudiante del Gurukula era puro. Todo estudiante recibía un entrenamiento moral perfecto. Éste era, por eso, el rasgo predominante en la cultura antigua.

*En la antigua India, se llamaba *Gurukula* a la ermita del maestro a la que eran enviados los niños para recibir enseñanza espiritual. Durante esta etapa escolar, el niño hacia voto de celibato e iba vestido con una túnica amarilla, Una vez concluido su aprendizaje se le consideraba preparado para casarse, *(N. del T.)*

Los estudiantes de hoy día

Los colegiales de hoy día no poseen, en absoluto, ninguna de esas virtudes. Desconocen el autocontrol. La vida lujosa y la tolerancia para consigo mismos empiezan en la adolescencia. La arrogancia, la impertinencia y la desobediencia se hallan profundamente arraigadas en ellos. Todos acaban convirtiéndose en firmes ateos y en materialistas convencidos. A muchos les avergüenza reconocer que creen en Dios. No poseen ningún conocimiento de Brahmacharia, o celibato, ni autocontrol. Los vestidos a la moda, alimentos indeseables, las malas compañías, las frecuentes visitas a cines y teatros, y la observancia, en general, de las maneras y costumbres occidentales, les han convertido en personas débiles y pasionales.

Nuestros colegiales se han convertido en criaturas que no saben más que imitar. Imitan a los occidentales en fumar, en llevar pantalones, sombreros, botas, corbatas, cuellos duros, el pelo recortado, pañuelos perfumados, etc. Sin embargo, no han aprendido algunas otras cualidades virtuosas, como el auto sacrificio, el patriotismo, el espíritu de servicio, la puntualidad, la perseverancia, la tolerancia, la erudición escolar, etc., que constituyen rasgos admirables, característicos de los occidentales. El estado en que se hallan algunos muchachos pertenecientes a familias aristocráticas es, verdaderamente, lamentable y deplorable. Obtienen abonos mensuales para el cine y pasan su tiempo jugando a las cartas y llevando una vida impía y profana mientras son jóvenes. La religión y la filosofía les dan

náuseas y les producen *dispepsia* mental. Aborrecen a los estudiantes de mentalidad religiosa. Son esclavos de la moda.

La moda, el epicureísmo, la glotonería y el lujo ocupan las mentes de nuestros colegiales. Es, verdaderamente, deplorable escuchar los relatos de las vidas de algunos de ellos. Se ha comprobado, de hecho, que la salud de los estudiantes se ha deteriorado en toda la India. Además, los vicios y las malas prácticas, que están arruinando su salud, van en aumento. No existe una cultura ética en las escuelas y los colegios modernos. La civilización moderna ha debilitado a nuestros muchachos y muchachas. Llevan una vida artificial. El cine se ha vuelto una maldición.

Los profesores de algunos colegios exigen a sus estudiantes que lleven ropas a la moda. Incluso desprecian a los que visten ropas limpias pero simples. ¡Qué gran lástima! La pulcritud es una cosa y la moda otra. La llamada moda tiene su raíz en la mundanidad y la sensualidad.

Llamada por un fundamento espiritual

La educación debe basarse en una filosofía sana de la vida. Si no se tiene una comprensión adecuada de la finalidad última de la vida humana, si no se tiene una idea clara de aquello en lo que debe convertirse el hombre a través del proceso de la vida, ningún esquema educativo será satisfactorio ni provechoso.

La educación es un entrenamiento para la vida, en el cual la ética juega un papel predominante. La educación del intelecto, sin una disciplina moral, es perjudicial para el progreso humano. La inteligencia, sin un carácter, es una fuente de peligro, tanto para el individuo en sí como para quienes le rodean. El desarrollo del cuerpo y del intelecto por si solo, sin una disciplina moral, producirá hombres y mujeres egoístas, que no albergarán ningún sentimiento ni simpatía hacia los pobres, ni reverencia hacia sus mayores y hacia los sabios, ni respeto por la vida. La educación debe ayudar a formar un carácter fuerte, puro y bello. Pero no hay nada en nuestro presente sistema de educación que enseñe a nuestros jóvenes muchachos y muchachas cómo formar un carácter estable.

Ningún muchacho o muchacha puede considerarse adecuadamente educado mientras no tenga un sentido sano de evolución espiritual. Los jóvenes de ambos sexos deben recibir en las universidades un entrenamiento sano en la vida espiritual práctica, el cual es vital, fundamental y esencial, y que en el presente les falta por completo. Si se excluye de las escuelas y colegios el entrenamiento espiritual, habrá irreligiosidad entre los futuros ciudadanos.

Nuestros colegios y escuelas actuales proporcionan una educación secular. No proporcionan ni una disciplina ética ni una instrucción espiritual. Muchos de los estudiantes pasan por su educación académica sin ninguna finalidad ni ideal ante sí. E incluso si lo tienen, ¡no es más que el ideal de conseguir un empleo para ganarse el pan! Aprenden algo sólo para ganarse la vida. Estudian únicamente para ganar dinero. Ésa es la razón por la que se convierten, al final, en fracasados espirituales. La relajación en la conducta moral de nuestras jóvenes generaciones se debe a la

ausencia de una educación espiritual y ética en el sistema actual. Educad a los niños sin religión y los convertiréis en maravillosos delincuentes,

El estado secular no es un estado ateo

El estado secular no tiene que ser necesariamente un estado ateo. Sea como fuere, si tienen algún prejuicio en contra de introducir las enseñanzas de alguna religión en particular, ello no implica que deba excluirse también del sistema una enseñanza religiosa amplia. La religión debe servir de fundamento a la educación. No confundamos la beatería con la religión. Si la religión es erradicada de la educación, moriréis espiritualmente.

La moral no puede ocupar el lugar de la religión, aunque es parte esencial de ella.

Al principio y al final de las clases diarias deberían recitarse algunas oraciones comunes e himnos universales y hacerse una breve meditación. Los estudiantes deberían leer, cada día, algunos pasajes cortos de las escrituras que contengan una enseñanza espiritual abierta y universal. Deberían también leerse historias que ilustren virtudes diversas. Las anécdotas de las vidas nobles de los santos, sabios y profetas tienen un gran significado moral. Los estudiantes respirarán, de este modo, una atmósfera de enseñanzas sublimes y de sentimientos nobles. Los fundamentos de las virtudes divinas arraigarán así profunda y firmemente en sus corazones, convirtiéndose en buenos ciudadanos del lugar.

La necesidad de una reorientación de nuestro sistema educativo

Los ideales educativos de la India están fermentando hoy día. Nuestras escuelas y colegios se han convertido en lugares de comercio. Nuestros graduados escolares corren tras el dinero, el poder, las comodidades, los honores y los títulos. La mente de la juventud es corrompida por un exceso de literatura indeseable.

La educación ha perdido hoy día su valor. Se ha fragmentado. No es ya integral, rica ni plena. Las distintas ciencias intelectuales que se enseñan en las universidades de hoy son apenas un débil recuerdo de la educación integral necesaria para el logro de la Perfección. Los títulos como «Licenciado en Arte» no significan nada. Lo que importa es la sabiduría. Sri Sánkara no se graduó en ninguna academia ni universidad extranjera, sino en la tradición de Govindapada y sus predecesores Viasa, Vasishtha, Suka y Parasara.

El sistema presente de educación en la India necesita una trasformación absoluta y drástica. Debiera revivirse el antiguo sistema del Gurukula, adaptándolo adecuadamente a las necesidades del momento, para que los estudiantes pudiesen derivar el máximo de beneficio de él. La educación puede construir o destruir la civilización. Las universidades son, realmente, los custodios del carácter, la cultura y la civilización de la nación. Las universidades no deberían ser meras instituciones

para sobrecargar a los estudiantes de información, sino santuarios de luz y sabiduría.

Se puede conseguir mucho más por medio de una educación adecuada que por medio de la ley. En tanto que el hombre interno permanezca sin educarse, la ley seguirá siendo papel mojado. Mientras que si el hombre interno es educado, no sólo estaremos haciendo entonces un gran servicio al individuo en sí, sino también al mundo entero a la larga.

21. ÉTICA

La ética es la ciencia de la moral. La moral es la vida virtuosa. En un sentido limitado, significa pureza sexual.

Sin una perfección ética no puede haber progreso espiritual. Y sin progreso espiritual no puede haber emancipación.

Todos los aspirantes cometen el error de pretender saltar al *Samadhi* y *Dhiana,* o la meditación, en cuanto abandonan sus hogares, sin preocuparse lo más mínimo de la perfección ética. Su mente permanece, por ello, en el mismo estado aunque practiquen meditación durante quince años. Siguen teniendo los mismos celos, odio, sentido de superioridad, orgullo, egoísmo, etc. Ninguna meditación ni Samadhi se produce de por si mientras no se tenga perfección ética.

La vida sin ética es una muerte en vida. La persona a quien no le importa la ética se asemeja más a un muerto que los propios muertos. Una persona de ética es mucho mejor y más noble que otra de intelecto vacío y pervertido. Una persona de ética es mejor que quien es por otra parte religioso y posee poderes ocultos.

La ética y la religión

La ética y la moral constituyen la base de la vida espiritual. Sin la ética, la filosofía es un mero pensamiento deseoso y la religión pierde su sentido. La espiritualidad, desprovista de los principios morales, es un engaño. Espiritualidad, religión y ética son términos sinónimos. Es erróneo separarlos. La moral es la religión en la práctica. La religión es la moral en principio. La religión nos proporciona los datos últimos sobre los que desarrollar la ciencia ética. No existe ninguna moral verdadera y perdurable que no se base en el fervor religioso.

La moral sin la religión es como un árbol sin raíces, corno una casa construida sobre la arena, como un río sin un manantial que lo alimente. La moral, sin la religión, no tiene raíces. Se convierte en una cosa de costumbre, mutable o transitoria, y opcional. Pon a la moral sobre su base propia y adecuada, que es el amor a Dios. La moral sin Dios es como una barca sin timón.

La ética oriental y la occidental

Todas las religiones han enseñado preceptos éticos como: «No mates. No dañes a otros. Ama a tu prójimo como a ti mismo.» Pero no han dado la razón de ello. La ética occidental no dice una sola palabra acerca del Atman o el Alma.

La ética de los filósofos occidentales es superficial. Su ética es meramente superficial. Habla un poco acerca del servicio social, del altruismo, el humanitarismo y la filantropía. Trata un poco acerca del bien y el mal, de lo recto y lo equivocado, de la conducta y el comportamiento. Sin embargo, la ética hindú es sutil, sublime y profunda. La ética hindú se basa en la filosofía sublime del *Vedanta,* la cual defiende la doctrina de la unidad de la vida y la unidad de la consciencia.

El Atman o el Ser es uno. Una misma vida vibra en todos los seres. La vida es común a los animales, las aves y los seres humanos. La existencia es común. Existe una consciencia común. Si dañas a alguna otra criatura, te dañas a ti mismo. Si sirves a otra persona, te sirves a ti mismo. Sirviendo a los demás purificas tu propio corazón, y la purificación del corazón conduce a la luz divina y a la emancipación final, o *Mukti.* Ésta es la ética hindú. Ésta es la verdad metafísica básica que subyace a todos los códigos éticos hindúes.

La ética occidental no trata suficientemente acerca del autocontrol absoluto y de Brahmacharia, o el celibato, ni del cultivo de virtudes divinas y la erradicación de los vicios. No hay en ella ni austeridades, o *Tapas,* ni ascetismo, ni control de los sentidos. La ética oriental es profunda. La ética oriental concede una importancia capital al control perfecto de todos los sentidos, o *Dama.*

La ética occidental puede hacer de uno un filósofo árido, pero no un sabio o un Yogui. La ética oriental hace de uno un sabio o Yogui dinámico. Transforma al hombre en la Divinidad.

Las guías hacia una conducta recta

Las guías hacia una conducta recta son las escrituras, o *Dharma Shastras,* el ejemplo de los santos, el Ser o la Consciencia internos, y la usanza establecida.

Las personas poco evolucionadas no pueden pensar por sí mismas. El egoísmo nubla el entendimiento. Por tanto, si una persona tiene aunque sea una sola pizca de egoísmo, no puede detectar lo que es recto ni lo que es equivocado. Para este propósito se requiere un intelecto muy puro, sutil y agudo. De ahí que los grandes sabios y santos, como Manu y Yañavalkya, estableciesen reglas de conducta.

Puesto que no tienes el poder ni el tiempo necesario para pensar acerca de los principios y las reglas morales dados en las escrituras, puedes obtener los preceptos o instrucciones morales a través de los sabios y santos y seguirlas al pie de la letra.

Universalidad de la ética

Cada religión tiene su ética. El Sermón de la Montaña de Jesús y los Diez Mandamientos contienen enseñanzas éticas destinadas a elevar a la humanidad, El Noble Sendero óctuple de Buddha es la esencia de la ética. El *Yama* y *Niyama* de Patanyali Maharishi constituyen una ética, La *Manu Smriti* la *Yañavalkia Smriti* y la *Parasara Smriti* contienen un código de conducta para el hombre. Los tres tipos de austeridades del *Guita* no son sino ética.

Los principios básicos de la moral son los mismos en todas partes, pues todos provienen de Dios. Las leyes o los grandes mandamientos proceden directamente de Dios, que es lo Más Elevado.

La universalidad es la raíz misma de toda moral. Sin la universalidad, la moral desaparece.

No cometas ninguna acción que no produzca bien a otros o de la que te arrepentirás más tarde o avergonzarás. Realiza aquellas acciones que sean loables y que te produzcan bien a ti mismo y a los demás. Ésta es una descripción breve de la conducta recta. Los preceptos morales han sido hechos para librar unos a otros de todo mal.

¿Por qué habría de llevar una vida moral el hombre? ¿Por qué ha de hacer esto y no aquello? Debido a que el hombre no es mejor que un animal si no lleva una vida moral. La finalidad de la moral es elevar al hombre hasta el nivel de la Divinidad transformando su naturaleza brutal.

Tipos de moral

Existen la moral humana, la moral familiar: la moral social, la moral nacional, la moral profesional, etc. El médico tiene su propia ética profesional. No debe divulgar a otros, por ejemplo, los secretos de sus pacientes. Debe ser amable y simpático hacia sus pacientes. No debe administrarles inyecciones de agua y cobrárselas a precios elevados como las mejores medicinas. Aunque el pariente del paciente no le haya pagado la factura de su última visita, debería acudir voluntariamente para atenderle. También debería tratar a los pobres gratis.

También el abogado tiene su propia ética. No debe adiestrar a testigos falsos. No debe aceptar tan sólo los casos delicados pensando en la factura. Debería defender gratis a las personas pobres. También existe la ética del hombre de negocios. No debe tener un afán de lucro desmedido. Debería hacer mucha caridad. Y no debiera mentir ni siquiera en sus negocios.

La ética es una ciencia relativa

La ética es una ciencia relativa. El bien y el mal, *Dharma* y *Adharma,* son términos, relativos. Es muy difícil definirlos con precisión. Lo que es bueno para uno

puede no serlo para otro. Lo que está bien en un momento dado puede dejar de estarlo en otro momento u ocasión. La ética es relativa al hombre y a su entorno.

La moral es un término variable y relativo. El hombre pasional que molesta a su esposa legal frecuentemente para saciar su pasión es más inmoral que quien visita a una mujer de mala fama una vez cada seis meses. La persona que cultiva constantemente pensamientos inmorales es la persona más inmoral. ¿Entiendes ahora la sutil diferencia que hay? Matar al enemigo es lo correcto para el guerrero Kshatria. Sin embargo, un Brahmin o un Sanniasin no deben matar a nadie ni siquiera en defensa personal en un momento de peligro. Ellos deben practicar una paciencia y un perdón estrictos. Decir una mentira para salvar la vida de un Mahatma, o alma elevada, o del propio Guru. Que ha sido acusado injustamente, por ejemplo, por un oficial, está bien hecho. La mentira se convierte en verdad en este caso particular. Decir, sin embargo, una verdad que cause daño a muchas personas es lo contrario a la verdad. Matar a una persona que asesina diariamente a los viajeros en los caminos, no es sino Ahimsa, o no violencia. Himsa, o la violencia, se convierte en Ahimsa bajo determinadas circunstancias.

El perdón, o *Kshama,* le conviene al asceta, o *Sanniasin,* que lleva una vida de renunciación, o *Nivritti Marga,* pero no le conviene a un gobernador. El gobernador puede perdonar, por ejemplo, a alguien que le haya hecho mal a él, pero no a quien haya causado un gran mal a los ciudadanos.

Dudas en el deber (Dhanna-Sankata)

A veces, uno duda con respecto a lo que debe hacer bajo determinadas circunstancias. Se produce un conflicto de deber. Uno tiene que escoger entre dos alternativas que van ambas en contra del deber, o *Dharma.* Algunas veces tendrás que escoger lo que sea menos malo y estar preparado para padecer los resultados de ese Karma. En cierta ocasión, por ejemplo, el padre de una persona estaba moribundo. No tenía alimento *y* se moría de inanición. El padre iba a morir si no se le daba algo de alimento. Pero él no podía obtenerlo si no era robando.

¿Cuál era el Dharma del hijo en esta critica encrucijada? Su *Dharma* era salvar la vida de su padre. Así que robó algo de alimento y le salvó la vida. Pero él tendría que sufrir más tarde las consecuencias del acto negativo de haber robado.

La importancia del motivo

Es la motivación lo que cuenta al realizar una acción. El bien o el mal han de determinarse no por las consecuencias objetivas, sino por la naturaleza de la intención subjetiva del individuo. Dios considera los motivos de quien realiza la acción.

Rama luchó contra Rávana, quien también participó en la lucha. Pero los motivos de ambos eran diferentes, a pesar de ser la misma acción.

Sri Rama luchaba para establecer el Dharma y para proteger a las gentes del mal y de la destrucción del malvado Rávana. No le seguía ningún interés egoísta. Mientras que Rávana luchaba por un motivo egoísta.

El Karma Yogui trabaja intensamente en la sociedad, con más celo incluso que una persona mundana. La acción es la misma, pero los motivos son distintos en ambos casos. El Karma Yogui avanza hacia la Meta espiritual, o el *summum bonum,* mientras que la persona mundana se enreda por causa de su motivación impura, que es su interés egoísta.

Los motivos internos de una persona constituyen la semilla o raíz de todas sus actividades en la vida. Si la motivación interna es pura, todas las actividades subsiguientes son puras y buenas. De otro modo, sólo el mal y la infelicidad se le acumularán.

Debes purificar tus motivaciones. Debe adoptarse una resolución interna o una actitud voluntaria de permanecer libre de todo sentimiento impuro de orgullo, autoestima, etc., en el desempeño del deber. Sólo entonces serán puras tus motivaciones.

La vida ética empieza en la dedicación a los principios y máximas ideales. La persona de conducta recta sigue principios y máximas ideales. Siguiéndolas estrictamente, elimina sus debilidades y defectos, desarrolla una conducta buena y se convierte así en una persona éticamente perfecta. Primero debes albergar principios rectos, y sólo después no fracasarás en realizar acciones virtuosas.

Práctica activa de la virtud

La virtud pervive únicamente cuando se la mantiene en perpetua práctica. La virtud se desarrolla y pervive sólo cuando se la practica positiva y activamente. La mente y la voluntad deben ejercitarse y disciplinarse por medio de actos deliberados de auto negación y auto sacrificio en la vida diaria.

Observa estrictamente la verdad y la pureza en tus pensamientos, palabras y acciones, en tus motivos internos y en tu conducta general. Sé amable, tolerante y caritativo en tus opiniones acerca de las personas y las cosas y en tus tratos con los demás.

En toda esfera de la vida, el individuo debe esforzarse por adherirse a estas cualidades y manifestarlas. Así pues, este ideal ha de ser practicado entre los padres y los hijos, entre los adultos y los jóvenes, entre el profesor y el alumno, entre los amigos, entre Guru y discípulo, entre líder y seguidor, entre súbdito y gobernador, entre nación y nación. .

La realización de Dios, el más elevado deber del hombre

Todos los deberes domésticos, sociales, etc.- son sólo relativos. El último y principal deber de todo ser humano es el logro de la Verdad o la realización de Dios.

El desempeño de todos los deberes está destinado, en realidad, para cualificar al hombre para cumplir este deber más elevado.

Toda ética tiene como finalidad la realización del Ser. La ética conduce al control del ser inferior, por medio de lo cual se calma la mente. A través de la calma de mente amanece la discriminación y se conoce al Ser en poco tiempo.

No puede lograrse la perfección meramente a través de la bondad y la práctica de la virtud. Hace falta meditar intensamente en el ideal con la ayuda de la pureza adquirida por medio de la virtud. La virtud y la moral actúan como auxiliares de la meditación y de la unión final del individuo con lo Supremo.

La virtud es la puerta hacia la dicha

La ética proporciona una fuerza que mantiene la vida. Un carácter sin ética es como un plato sin sal. No puede existir una educación elevada, ni cortesía, ni elegancia, ni buenos modos, sin un sentido moral profundo.

La práctica de la ética te ayudará a vivir en armonía con tus vecinos y amigos, con los miembros de tu propia familia, y con tus semejantes y demás personas. Te proporcionará una felicidad perdurable y la liberación final invocando la gracia de Dios. Tu corazón se purificará y tu conciencia quedará limpia.

No existe un bienestar mayor que una vida recta y virtuosa, guiada por una conciencia limpia. Las acciones amables, los servicios caritativos y la compasión hacia los menesterosos son los senderos hacia la rectitud.

La rectitud es esencial. No abandones nunca más el sendero de la rectitud por ningún otro. No abandones el camino de la moral incluso estando tu vida en peligro.

El sendero de la verdad es estrecho y escarpado, pero sus principios son tan precisos y exactos como la ley de la gravedad. No abandones el camino, pues conduce a la inmortalidad.

Has de obedecer las leyes o reglas de conducta, pues te son dadas por tu propio desarrollo y elevación espiritual.

Mantener una conducta recta, o *Sadachara,* es sin duda difícil. Ha de hacerse frente a la burla, la incomprensión y la persecución. Por eso, el cultivo de la paciencia, la humildad de espíritu, la resistencia pacifica y el espíritu de perdón son de gran importancia. Defiende la virtud a toda costa. Soporta, por amor a ella, cualquier calumnia. Devuelve bien por mal.

No existe religión más grande que la virtud. La virtud proporciona paz. La virtud es más importante que la vida y la prosperidad. La virtud es la puerta hacia la dicha. Sé, por tanto, siempre virtuoso. Deja que la virtud sea tu faro.

Consulta las *Shastras,* o escrituras, y a los *Mahatmas* cuando tengas alguna duda. Desarrolla tu carácter. Crece. Evoluciona. Mantén tu ideal siempre ante tu mente. Adhiérete a la conducta recta, o *Sadachara.* Practícala. Pronto alcanzarás la dicha y la inmortalidad eternas.

22. FELICIDAD

El hombre desea felicidad. Evita el dolor. Remueve el cielo y la tierra para obtener la felicidad que desea de los objetos sensoriales, y he ahí que se enreda en las redes inextricables de Maia. ¡Pobre hombre! No sabe que esos objetos son perecederos y evanescentes, finitos y condicionados en el tiempo, el espacio y la causación. Y lo que es más, fracasa en obtener de ellos la felicidad deseada.

El placer sensual es ilusorio. El encantamiento permanece en tanto que la persona no posee el objeto deseado. Pero en el momento mismo en que lo posee, el encanto se desvanece. Descubre entonces que se ha metido en un enredo.

El bachiller piensa en el matrimonio noche y día. Pero en el momento en que se consuma el matrimonio, se siente prisionero. No es capaz de satisfacer los extravagantes caprichos de su esposa. Sólo desea entonces huir de su hogar hacia los bosques. El rico que aún no tiene hijos piensa que será más feliz cuando tenga uno. Se preocupa día y noche por tener un hijo, hace peregrinaciones a Ramésuaram y a Kasi y realiza diversas ceremonias religiosas. Pero cuando al fin tiene el hijo, se siente miserable, pues éste padece ataques epilépticos y él tiene que gastar su dinero en pagar a los médicos. Pero ni aun así hay curación. Así es el ilusionismo de Maia. El mundo entero está sometido a la tentación.

Un triste espectáculo

La persona mundana está siempre sumida en la tristeza. Siempre lucha por obtener algo, dinero, poder, posición, etc. Vive siempre en estado de ansiedad por si lo conseguirá o no; e incluso cuando al fin posee lo que tanto deseó, le atormenta terriblemente la idea de perderlo.

Una persona rica posee abundantes riquezas, pero supongamos que no tiene hijos. Se siente apenada en su corazón. Un pobre, sin embargo, tiene catorce hijos, pero no tiene cómo alimentarles, por lo que se siente desdichado. Otro hombre tiene riquezas e hijos, pero uno de éstos decide hacerse vagabundo, por lo que el padre se preocupa. Aún otro hombre posee riquezas e hijos buenos, pero su esposa es quisquillosa. Nadie es, pues, feliz en este mundo.

El juez se siente descontento, pues anhela convertirse en juez supremo. También el ministro se siente descontento, pues desea convertirse en primer ministro. El millonario se siente descontento, pues ambiciona convertirse en multimillonario, o *Croropati.* El marido está descontento porque su esposa es negra y flaca; desea casarse con otra más guapa. Pero la esposa se siente, a su vez, descontenta, y desea divorciarse para casarse con otro hombre más joven y rico. Una persona delgada se siente infeliz; desea engordar, por lo que toma aceite de hígado de

bacalao. Pero también la persona gorda es infeliz; desea adelgazar y toma pastillas adelgazantes. Ninguna persona está, pues, contenta en este mundo.

El médico piensa que el abogado deber ser muy feliz. Pero el abogado piensa, a su vez, que el hombre de negocios debe ser más feliz.
Éste piensa, sin embargo, que el juez es más feliz. El juez cree que más feliz que él es un profesor. Nadie es feliz en el mundo.

El emperador no se siente feliz. El dictador no es feliz. El presidente de un gobierno no es feliz. Ni siquiera el dios Indra es feliz.

¿Quién es entonces feliz? El sabio es feliz. El Yogui es feliz. Quien ha controlado su mente es feliz.

La felicidad proviene únicamente de la paz de la mente. Pero ésta proviene, a su vez, de un estado de mente en el que no hay deseos, ni ilusión, o *Moho,* ni percepción de los objetos, o *Vishaia,* ni pensamiento acerca de los objetos. Has de abandonar todo deseo de placer antes de poder penetrar en el reino de la paz.

La causa del dolor es el placer. La causa de la muerte es el amor a la vida sensorial. Abandona todo placer sensorial si no deseas padecer dolor. Abandona la vida sensual si no deseas morir.

El goce del objeto deseado no puede producir la satisfacción de dicho deseo. Por el contrario, agrava e intensifica los deseos, inquietando aun más la mente por causa del anhelo, o *Trishna,* de igual modo que al verter aceite el fuego crece.

Muchas personas ricas, a pesar de sus inmensas riquezas y de poseer dos o tres mujeres, se sienten extremadamente miserables e infelices. He conocido a varios ricos terratenientes, y todos ellos se sienten descontentos, inquietos, malhumorados y muy desdichados. Es, pues, evidente que la felicidad no yace en dinero, ni en los objetos, ni en las mujeres.

La fuente de la felicidad

No existe ninguna felicidad en ninguno de los objetos mundanos. No existe una sola pizca de felicidad en los objetos, porque éstos son insensibles. Incluso el placer sensual es tan sólo un reflejo de la dicha átmica, o del Ser. Indica una ignorancia absoluta pensar que se deriva ningún placer de los objetos sensoriales o de la mente.

Cuando se produce un deseo en la mente, ésta se llena de actividad, o *Rayas.* La mente se agita. Se inquieta e impacienta. Y permanecerá inquieta hasta obtener el objeto deseado. Sólo cuando se obtiene y disfruta el objeto, cuando el deseo ha sido gratificado, la mente tiende hacia el Alma Interna. Cesa entOnces de funcionar y se llena de pureza, o *Sattua.* Todos los pensamientos se desvanecen durante apenas un segundo, y la mente descansa entonces en el Alma Interna. La dicha del Alma se refleja en el intelecto. Pero el hombre ignorante cree obtener la felicidad del objeto, al igual que el perro que mordisquea un hueso seco imagina hallar placer en ello y que sale sangre de él, cuando en realidad la sangre procede de su propio paladar.

La auténtica felicidad se halla dentro de uno

La verdadera felicidad se halla dentro de ti. Se halla en el Atman. Es subjetiva. Se manifiesta sólo cuando la mente se concentra. Cuando los sentidos, o *Indriyas,* se abstraen de los objetos externos, cuando la mente permanece fija en un punto, cuando se destruyen los deseos sutiles *(Vasana-kshaia)* y se aniquila la mente *(Manonasa),* cuando dejas de albergar deseos y pensamientos, la dicha átmica empieza a amanecer y empiezas a experimentar la felicidad espiritual, o *Ananda.* El almizcle se encuentra en el ombligo del ciervo y, sin embargo, éste corre de aquí para allá para olerlo. El collar se halla en el cuello de la damisela, pero ésta corre de un lado a otro en su busca. El valioso diamante se halla en tu interior, Sin embargo corres en vano tras los trozos de cristal. De igual modo, el océano de dicha se halla en tu interior, la fuente de felicidad está dentro de ti y, sin embargo, corres de aquí para allá en su busca. El Sol de soles brilla siempre dentro de ti mismo, mas sus ojos cegados no pueden contemplarlo. El sonido eterno resuena en tu interior, mas tus oídos ensordecidos no pueden escuchado.

Ve adonde quieras, a Gulmarg o a Pahalgam, a Kashmir, a Daryeling o a Simia, a Viena o a los Alpes. Da lo mismo. No hallarás verdadero descanso. Las maravillosas vistas podrán relajar tu retina durante apenas un segundo. Pero la atracción y la repulsión *(Raga* y *Duesha),* los celos, la pasión y la avaricia están en todas partes. Hallarás la misma tierra, el mismo cielo, el mismo aire y la misma agua. Y llevas contigo a tu propia mente. La imaginación y el cambio de lugar han engañado siempre a no pocos. ¡Oh hombre! Permanece contento. Vive donde desees, pero disciplina tu mente y sentidos. Medita en el Ser Interno, o *Antaratman,* incesantemente. Ahí hallarás la paz duradera. Entonces dejará tu mente de engañarte.

El Raya Bhartrihari, el Raya Gopichand y Buddha abandonaron sus reinos y todo tipo de objetos placenteros, palacios, música, hijos, esposa, etc., sólo para alcanzar la dicha átmica imperecedera. Alcanzaron la inmortalidad. Y ellos no eran locos. De haber habido auténtica felicidad en los objetos, habrían permanecido en este mundo. La dificultad estriba en que los hombres mundanos, con un intelecto mundano *(Viavaharic Buddhi),* no son capaces de entender ni concebir la dicha espiritual súper sensorial que existe más allá de los sentidos, la mente y el intelecto.

El placer sensual y la dicha espiritual

La dicha espiritual es la felicidad más elevada. La dicha espiritual es la felicidad de la propia Alma. Es la dicha trascendental. Es independiente de los objetos. Es constante, uniforme y eterna. Sólo el sabio la disfruta.

El placer sensual proviene de la emoción. Pero la dicha del Alma es la felicidad del Ser. Es la naturaleza inherente al Atman. El placer es temporal y fútil. La dicha

es eterna e imperecedera. El placer se mezcla con el dolor. La dicha es una felicidad sin mezcla. El placer depende de los nervios, la mente y los objetos. La dicha es independiente y existe si misma. Ha de hacerse un esfuerzo para gozar de los placeres sensuales, mientras que no hace falta esforzarse por experimentar la dicha Alma. La gota se funde en el océano. El alma individual, o *Yiva,* Flota en el océano de la dicha.

Purifica tu mente por medio del *Yapa,* el *Satsanga,* la caridad, el control de la mente, el servicio desinteresado, el autocontrol, el estudio del *Guita,* los *Upanishads* y el *Yoga- Vasishtha,* la práctica de unas normas de conducta *(Yama* y *Niyama),* de *Pranaiama,* del desapasionamiento *(Vairaguia)* y de la renunciación *(Tiaga).* Obtendrás entonces un instrumento adecuado para la meditación: una mente calmada, aguda, sutil y firme. Comienza la meditación, con la ayuda de este instrumento, durante tres horas por la mañana y tres horas por la tarde. Entonces amanecerá en ti una nueva e indescriptible felicidad, o *Ananda.* Te convencerás de la existencia de una dicha espiritual súper sensorial. Tendrás que sentir por ti mismo esa Ananda espiritual. Tendrás que disfrutarla por ti mismo. ¿Puedes explicar el placer sexual a un niño de doce años? ¿Puedes explicar el placer de saborear el azúcar a un niño que no la haya probado nunca? No puedes hacerlo. Él mismo debe probarla, como también deberá experimentar por sí mismo, cuando crezca, el placer carnal.

Los hombres mundanos se sienten muy felices cuando obtienen algún alimento, algún dinero y una mujer. ¡Si ellos pudiesen siquiera probar el néctar de la inmortalidad, cuán intensa sería la felicidad que sentirían!

El cuerpo es la morada de la miseria y la enfermedad. La riqueza cuesta mucho de adquirir y de conservar. La tristeza de cada nueva cosa a la que nos atamos. Las esposas o esposos son una fuente constante de inquietud. Pero, ¡he ahí!, la gente prefiere ese camino de sufrimiento al del gozo espiritual.

Ya has tenido suficiente de té y café, de soda y limonada, de padre, madre, hijos, hijas, hermanos, hermanas y parientes. Has tenido incontables padres y madres, esposas e hijos en el pasado. Viniste solo y solo te irás. Nada te seguirá excepto tus propias acciones. Realiza a Dios. Todo sufrimiento tocará a su fin.

Aun rodeado de objetos placenteros o dolorosos que perturban tu equilibrio de mente, permanece inmóvil como una roca, aceptando todo con ecuanimidad. Sé siempre alegre. Sonríe. ¿Cómo puede una mente entristecida y apesadumbrada pensar en Dios? Trata de estar siempre feliz. La felicidad es tu naturaleza misma. A eso se le llama alegría. Ese espíritu alegre han de cultivarlo todos los aspirantes.

Mantén tu mente en un estado moderado, o en el medio ideal. No la dejes correr hacia los excesos. Algunas personas mueren por la impresión producida por una depresión extrema, como también por una alegría extrema. No permitas que se produzca en tu mente una alegría excesiva, o *Uddharsha.* La mente tiende siempre a los extremos, ya sea a la depresión extrema o a la alegría extrema. Los extremos se tocan. Los extremos producen una reacción. La mente no puede permanecer calmada cuando experimenta una alegría excesiva. Haz que tu mente esté siempre alegre, pero calmada.

Este mundo es una mera apariencia. La mente y los sentidos te engañan a cada instante. Confundes el dolor con el placer. No existe una sola pizca de felicidad en este universo sensorial. Abandona toda idea y toda lucha egoísta por amasar riquezas. Avanza directamente hacia ese control remoto que hace moverse a estos juguetes de carne y hueso que son los cuerpos humanos, el cual sostiene este gran escenario, pero que está detrás de él. Sólo en Él hallarás una felicidad duradera y una alegría eterna. Fúndete en Él practicando diariamente meditación y Yapa.

23. GANGA

El Ganga, o Ganges, es el río más sagrado de la India. Los orígenes del Ganga se adscriben a la gloria celestial. Dice Krishna en el *Guita:* «Yo Soy el Ganga entre los ríos.»

Para un hindú, la palabra Ganga conlleva un significado sagrado. Todo hindú anhela tomar un baño en el Ganga y poder beber una gota de su agua en el momento de la muerte. Los aspirantes y mendicantes construyen sus cabañas a orillas del Ganga para practicar la penitencia y la meditación. Bhishma ensalzó grandemente la gloria del Ganga en sus últimas instrucciones a los Pándavas desde su lecho de flechas.

En la Edad de Oro, o *Satia Yuga,* todos los lugares eran sagrados. En la segunda Edad, o *Treta Yugo,* Púshkara era considerado como el lugar más sagrado. En la tercera Edad, o *Duápara Yuga,* Kurukshetra era considerado como el lugar más sagrado. En la Edad del Hierro, o *Kali Yugo,* corresponde al Ganga esa gloria. Devi Bhagávata dice: «Quien pronuncia el nombre del Ganga, incluso a cientos de kilómetros de distancia, queda libre de pecado y alcanza la morada de Hari.»

El baño en el Ganga

Millares de peregrinos visitan Harduar y Rishikesh cada año para bañarse en el río sagrado. Tienen una fe inmensa en la gloria de la Madre Ganga. Ellos creen que todos sus pecados se lavan al bañarse en las sagradas aguas del Ganga. Y en verdad que así ocurre. Un baño en el Ganga purifica instantáneamente. no hay duda de ello. Incluso los ateos y racionalistas más convencidos acuden a Harduar para tomar un baño refrescante en el Ganga.

Adondequiera que vaya un hindú a darse su baño, invoca siempre primero al Ganga y siente Su presencia en el agua antes de bañarse en el río. Si habita en un lugar lejano del Ganga, anhela intensamente vede algún día para que bendiga su ser por medio del baño en sus aguas sagradas. Y cuando recibe la gracia de poder

bañarse al fin en el Ganga, se lleva un poco de agua a su casa y la conserva cuidadosamente en un recipiente para utilizarla únicamente con fines purificatorios.

El Ganga, manifestación del Ser Supremo

El Ganga es una manifestación de Vishnu. Surgió del Ser Supremo. Su vista inspira y eleva el alma. Fluye a través de los valles y habita junto a Párvati, la hija de Himavan. ¡Cuán magnífico es al pasar por el valle de Rishikesh! Tiene un color azul como el del océano. Sus aguas son extremadamente claras y dulces. Las personas ricas que habitan en las llanuras lejanas obtienen agua de Rishikesh. Ésta es transportada en grandes recipientes a regiones distantes en la India.

Poder contemplar al Ganga en Rishikesh eleva el alma. Sentarse durante unos minutos en un bloque de piedra a orillas del Ganga es una bendición. Permanecer durante unos meses en Rishikesh a orillas del Ganga, realizando determinados ritos *(Anushthana)* y repitiendo el propio Mantra *(Purascharana),* constituye un gran ejercicio de austeridad *(Tapas)* que conduce al aspirante hasta la morada de Hari. Vivir siempre a orillas del Ganga y dedicar toda una vida a la meditación proporciona la Dicha Divina, o Sivanandam.

La Madre Ganga proporciona poderes visibles e invisibles a cuantos anhelan Su gracia. Siéntate en solitario a orillas del Ganga. Concéntrate. Medita. Observa cómo las vibraciones espirituales revitalizan tu corazón interno, eliminando incluso tu conciencia de culpabilidad. ¿De dónde ha surgido esa felicidad suprema que llena todo tu ser de pronto? ¡Observa cómo abstrae tu mente y consciencia instantáneamente del mundo físico hacia las regiones de la inmortalidad, colmándote de dicha y bendiciones!

La pureza del agua del Ganga

El agua del Ganga es extremadamente pura y sagrada. Ningún germen puede desarrollarse en ella. Esto ha sido probado por diversos científicos en laboratorio. Rica en minerales, esta agua cura casi todo tipo de enfermedades.

El Ganga está saturado de minerales antisépticos. Incluso en Occidente, algunos médicos prescriben agua del Ganga para curar por medio de friegas ciertas enfermedades de la piel. El Ganga no es un simple río. Es un lugar sagrado, o *Tirtha.* Posee misteriosos poderes que no se encuentran en ningún otro río del mundo. Incluso los científicos admiten la eficacia del agua del Ganga.

El doctor F. C. Harrison, de la universidad McGill de Canadá, escribe: «Un hecho peculiar que no ha sido nunca explicado satisfactoriamente es la rápida muerte, en tres a cinco horas, del cólera vibrio en las aguas del Ganga. Si uno piensa en la contaminación de las aguas por causa de los numerosos cadáveres arrojados al río, a menudo muertos por el cólera, y por los baños de millares de nativos, resulta interesante la creencia de los hindúes de que el agua de este río es pura y no puede

corromperse, pudiendo beberla y bañarse en ella sin peligro, y debería ser confirmada por medio de una moderna investigación bacteriológica.»

Un famoso médico francés, el doctor D. Herelle, llevó a cabo investigaciones similares para desvelar el misterio del Ganga. Contempló algunos cadáveres que flotaban en el agua de hombres muertos por la disentería y el cólera, y le sorprendió descubrir que «tan sólo unos metros por debajo de los cadáveres, donde se supone que deberían hallarse millones de gérmenes de disentería y del cólera, no quedaba ya ni un solo germen.» Más tarde, cultivó unos gérmenes, obtenidos de pacientes de dicha enfermedad, a los que introdujo en agua del Ganga. Tras incubarlos durante un cetro periodo de tiempo, para su sorpresa los gérmenes fueron completamente destruidos.

Otro médico inglés, el doctor C. E, Nelson, miembro del Real Colegio Británico de Cirujanos, nos relata otro hecho asombroso, Dice que «los barcos que parten de Calcuta hacia Inglaterra se abastecen de agua del río Hooghly, afluente del Ganga. Esta agua del Ganga permanece fresca durante todo el transcurso del viaje hasta Inglaterra. Sin embargo, los barcos que parten de Inglaterra hacía la India saben que el agua de Londres no llega fresca siquiera hasta Bombay, el puerto indio más próximo, que se halla una semana más cerca de Inglaterra que Calcula. Por ello, se ven obligados a abastecerse nuevamente de agua fresca en Port Said, en Suez o en Edén, en el mar Rojo». No sorprende, pues, que los indios afirmen que el Ganga es especialmente sagrado y que posee misteriosos poderes.

Un maestro silencioso

El Ganga nace en Gangotri, en los Himalayas. A pesar de los muchos obstáculos que encuentra a lo largo de su camino, finalmente alcanza su meta, el océano. De igual modo, el aspirante, o Sádhaka, no debe abandonar nunca su lucha, por insuperables que parezcan los obstáculos que deba afrontar. Todos los obstáculos y dificultades se desvanecerán por la gracia del Señor si él es sincero en sus prácticas yóguicas, y alcanzará eventualmente la meta.

El Ganga ofrece siempre su agua fresca y pura, pero no espera nada a cambio. El sol envía su luz a todos sin esperar recibir recompensa alguna. Aprende de ellos esta lección. Da siempre. No pidas nada a cambio. Ni siquiera esperes apreciación, aprobación ni reconocimiento.

El ladrón y el santo beben por igual el agua del Ganga. El sol envía su luz al malvado y al virtuoso. El mango ofrece sus frutos tanto a quien lo cuida como a quien corta sus ramas. Desarrolla una visión equitativa como la del Ganga, el sol y el mango.

Amo al Ganga y a los Himalayas. El Ganga es mi Madre Divina. Los Himalayas son mi Padre Divino. Ambos me inspiran y me guían. Me baño en el Ganga. Nado en el Ganga. Alimento a los peces del Ganga.

Ondeo una llama ante la Madre Ganga. Rezo al Ganga. Saludo al Ganga. Canto la gloria del Ganga. Escribo acerca de la gloria y la grandeza del Ganga.

El Ganga me ha sustentado. El Ganga me ha consolado. El Ganga me ha enseñado las verdades te los *Upanishads.*

¡Oh amigo! Sigue las instrucciones de la Madre Ganga. Sé puro. Adáptate. Sé tolerante. Perdona. Sé dulce. Desborda tu amor hacia todos. Comparte cuanto tengas con la humanidad toda, ya sea físico, moral, mental o espiritual. Cuanto más das, más obtienes. Da sin ninguna motivación egoísta y sin esperar recompensa alguna. Abrázalo todo. Cultiva una visión equitativa.

Gloria a la Madre Ganga, dadora de vida, de luz y de amor. Adórala con fe, devoción y piedad. Adórala con las flores de la pureza, el amor, el autocontrol y la visión equitativa. Canta Sus Nombres. Alcanza a Brahman por medio de Su gracia. ¡Que la Madre Ganga os bendiga a todos! ¡Que ella os ayude a vivir en Sus orillas y a practicar Yoga y Tapas!

24. «GUITA»

En cierta ocasión, Mahatma Gandhi visitó una de las librerías más grandes de Londres y preguntó al librero cuál era el libro espiritual que más se vendía. Aquél le respondió que era el *Guita.* El mayor regalo y la mejor bendición que ha ofrecido la India al mundo y a la humanidad es este evangelio universal, sublime a la vez que eminentemente práctico, que es el *Srimad Bhagavad Guita.* Los más grandes pensadores y filósofos de Occidente han rivalizado entre sí por ofrecer su devoto tributo ante el santuario del *Guita.* Wilhelm von Humboldt, el famoso erudito occidental, dice: «El *Bhagavad Guita* es la obra más profunda y sublime que el mundo posee.» Emerson, el gran sabio de América, tenía siempre un ejemplar del *Guita* sobre su mesa.

El *Guita* es la voz de Dios. Es el canto de la sabiduría antigua. Es un gran libro de texto de cultura espiritual. Es un libro para la eternidad. Ha sido mi constante compañero durante toda mi vida. Es un evangelio para el mundo entero.

El canto celestial

El *Srimad Bhagavad Guita* es un diálogo entre Krishna y Aryuna, narrado en el *Bhishma Parva* del *Mahabhárata.* Se compone de dieciocho capítulos de setecientos un versos en sánscrito cada uno. En estos versos, o *Slokas,* está condensada gran cantidad de conocimiento. En medio del campo de batalla de Kurukshetra, Krishna, durante el curso de su interesante e instructiva charla con Aryuna, reveló a éste las profundas, sublimes e inspiradas verdades espirituales, explicándole los más recónditos secretos del Yoga, el Vedanta, el Bhakti y el Karma. Todas las enseñanzas de Krishna fueron ordenadamente registradas en el Canto Celestial del

Srimad Bhagavad Guita por Sri Bhagavan Vyasa para beneficio de toda la humanidad.

Hoy día se han publicado innumerables comentarios del *Guita.* Puede escribirse un libro entero sobre cada Sloka. La persona activa, que tiene tendencias kármicas, se verá beneficiada por el «Guita Rashaia», o el comentario escrito por Sri Bal Gangadhar Tilak; la persona devocional gustará más de estudiar el comentario de Sridhara; y la persona racional se sentirá más atraída por el comentario de Sri Sánkara.

Necesidad del maestro

Ya que el *Guita* contiene enseñanzas sutiles y profundas, debes estudiarlo bajo un maestro cualificado, que posea el conocimiento divino *(Brahma-nishtha Guru)* y que tenga fe, pureza y una devoción firme. Sólo entonces se te revelarán las verdades del *Guita,* como el fruto del *Amalaka* en tu mano. Los buenos comentarios, como el *Guita* de Suami Madhusudana, el de Sri Suami Sankarananda y el comentario de Sri Sankara, escritos por sabios realizados, te serán de inmensa ayuda.

Krishna habla desde distintos niveles de consciencia. Por eso es necesaria la ayuda de un maestro si deseas conocer el verdadero significado de los Slokas. No puedes entender adecuadamente el significado de los versos del *Guita* sin la ayuda de un maestro. De otro modo, te ocurrirá como aquel que llevó un caballo ante alguien que le pidió *«Saindhava»* mientras comía. «Saindhava» significa a la vez «sal» y «caballo».

Una obra para todos

El *Guita* es un evangelio universal que sirve para todos, sin distinción de edad, raza o religión. Su universalidad abraza todo aspecto de la actividad humana, correspondiendo a toda etapa del desarrollo humano y sublimándola. Ésa es la razón por la que han ensalzado el *Guita* eruditos del mundo entero.

El *Bhagavad Guita* trata acerca del Yoga, el cual no es ni oriental ni occidental. Pertenece al mundo y a la humanidad en general. El Yoga es la ciencia del vivir recio. No tiene nada que ver con ninguna creencia religiosa, fe tradicional, color, vocación ni clima.

Krishna no es simplemente un Dios hindú. Es la representación de la Realidad Interna que está presente en todos sin distinción. El dio Su *Guita* no sólo a Aryuna, sino a través de éste al mundo entero. Los problemas que afrontó Aryuna han de hacerles frente la humanidad toda. El *Guita* es la respuesta a la cuestión universal de la vida como un todo.

Vivir significa luchar, pues toda vida es una batalla entre las fuerzas del bien y del mal, de lo divino y lo demoníaco, de la pureza y la pasión, que están en

constante enfrentamiento. La batalla del *Mahabhárata* se libra aún en tu interior. La ignorancia, o *Avidya,* está representada por Dhritarashtra. El alma individual, por Aryuna. Quien habita en tu propio corazón es Krishna, el Carretero. El cuerpo es tu carruaje. Los sentidos, o *Indriyas,* son los caballos. La mente, el egoísmo, los sentidos, las impresiones *(Samskaras),* los deseos *(Vásanas),* los anhelos, la atracción y la repulsión *(Raga-duesha),* la pasión, los celos, la avaricia, el orgullo, la hipocresía, etc., son tus enemigos acérrimos.

El *Guita* simboliza la resolución de esta batalla eterna entre lo espiritual y lo material en cada ser humano. Por ello no excluye a nadie de recibir su mensaje y su bendición. No es en absoluto sectario y es un evangelio eminentemente práctico. Contiene un mensaje a poner en práctica por ti, por mí y por todo hombre y mujer que viven su vida cotidiana en el mundo atareado de cada día.

Una guía práctica para regular la vida y la conducta diarias

El *Guita* constituye en si mismo una solución, más que una exposición o revelación. Constituye en sí una solución para los problemas inmediatos que acosan al hombre, y comunica un maravilloso mensaje de estímulo, esperanza, alegría y consuelo. Constituye una llamada directa hacia la divinización de la naturaleza entera del hombre.

El *Guita* es a la vez un evangelio que inspira y eleva, arrojando luz sobre los más acuciantes problemas de la vida; que ilumina con rayos brillantes de esperanza y seguridad los rincones oscuros de la tristeza, la melancolía y la desesperación, elevando de inmediato al lector de la debilidad a la fortaleza, y de la desconfianza a la confianza en sus propios poderes infinitos y en su naturaleza imperecedera.

Conlleva el mensaje alentador de que, para realizar su naturaleza inmortal, el hombre no necesita recluirse, cortando con su familia y amigos y abandonando la sociedad; que la unión con el Ser Divino puede alcanzar se y mantenerse incluso en medio del trabajo y las actividades mundanas. Los obstáculos hacia esa unión dichosa yacen dentro de nosotros, y no en el entorno exterior. Ésta es la lección central de esta obra única y sagrada.

El *Guita* te da lecciones prácticas para regular tu vida y conducta diarias. Te insta a evitar la conducta injusta, o *Adharma*, y a desarrollar las virtudes divinas que te ayudarán a lograr la consciencia de Dios. El mensaje del *Guita* es el del sacrificio, el amor y el deber. Ama a todos. Comparte cuanto tengas con los demás, cumple bien con tus deberes. Elévate por encima de las atracciones y las repulsiones insignificantes. Mantén abiertas las puertas de tu corazón eliminando el egoísmo, la avaricia y la pasión, para que el mismo Señor Supremo acuda a habitar en su interior. Éstas son las lecciones del *Guita.*

El *Guita* no pide al hombre nada que resulte imposible para cualquier persona de capacidad media. El Señor dice: «No te pido que realices hazañas portentosas. Sólo deseo el sentimiento, o *Bhava.* Sólo deseo tu corazón. Cualquier cosa que te resulte fácil de hacer, descúbrela y realízala. Yo la complementaré, pues la plenitud está en

Mis manos.» El *Guita* hace al hombre una promesa positiva de Salvación, volviéndole intrépido. Ahí yace el valor supremo del *Guita.*

La armonía en el *Guita*

El *Srimad Bhagavad Guita* formula la teoría de los tres caminos, o *Margas,* que son: el camino del conocimiento,'o Ñana Marga; el de la devoción, o Bhakti Marga, y el de la acción, o Karma Marga. De acuerdo con la enseñanza del *Guita,* no existe conflicto alguno entre los tres. El *Guita* armoniza bellamente las filosofías de la acción, la devoción y el conocimiento.

El amor es el conocimiento en su expresión difusa. El Conocimiento es el amor en esencia. El servicio es amor expresado por medio de la acción. El amor, el conocimiento y el servicio son igualmente necesarios para un desarrollo completo de la vida divina. El corazón, la cabeza y la mano deben desarrollarse armónicamente. Sólo entonces alcanzarás la perfección.

Debes tener la mente de un Sri Sánkara, el corazón de un Buddha y la mano de un Sri Yánaka. Los tres caballos que tiran de este cuerpo carruaje -la acción, la emoción y el intelecto- deben actuar en perfecta armonía. Sólo entonces rodará suavemente este cuerpo-carruaje y podrás alcanzar tu destino rápidamente y a salvo. Sólo entonces podrás gozar en el Ser interno. Sólo entonces podrás cantar *Soham* «Yo soy Él». Sólo entonces estarás en afinación con lo Infinito. Sólo entonces podrás escuchar la voz insonora del Alma y gozar de la dulce música interna del Atman.

Los preceptos y la práctica

Algunas personas insensatas empiezan en seguida a tener dudas y a pensar: ((¿Cómo pudo el *Guita* ser enseñado a Aryuna en pleno campo de batalla en un tiempo tan corto? No pudo ser.» Eso es erróneo. Fue una revelación de Aryuna. Krishna proporcionó a Aryuna el ojo divino de la intuición. El Señor Omnisciente y omnipotente puede hacer cualquier cosa. Por medio de Su gracia pude convertir al mudo en un orador y al cojo en alpinista.

El Cumpleaños del nacimiento del *Srimad Bhagavad Guita*, llamado *Guita-Yayanti,* es celebrado en toda la India por los admiradores y amantes de esta obra única el undécimo día de la mitad brillante del mes *Marga Sirsha,* según el calendario hindú. Se conmemora entonces el día en que, hace unos cinco mil años, Krishna enseñó a Su discípulo Aryuna el Canto Celestial.

Un tesoro de sabiduría

El *Guita* es la esencia de los *Vedas.* Es la quintaesencia de los *Upanishads.* Es la piedra preciosa del *Mahabhárata.* Esta obra entra en la categoría del *Prasthanatraia,* que son los libros representativos de la religión hindú.

En él hallarás una solución para todas tus dudas. Cuanto más lo estudies con fe y devoción, obtendrás un conocimiento más profundo, una visión interna penetrante y un pensamiento claro. Pregunta y se te dará. Busca y encontrarás. Llama y se te abrirá. Ésta es la cualidad incomparable de esta escritura. Obtiene acceso, de un golpe, a toda la sabiduría humana y divina.

El Señor, en Su Inmanencia como Krishna, dio Su Canto Divino repleto de la más profunda sabiduría. ¡No hay rama del saber que no la incluya! ¡No hay Yoga al que no abrace! De él se dice justamente: *Sarvashastramayi Guita.* El *Guita* es la representación de todas las ciencias, escrituras y conocimientos. Su palabra es ley.

El *Guita* es como el lago Manasarovar al que acuden los *Paramahamsas.* o grandes almas, y los aspirantes sedientos a bañarse. Es el océano de dicha en el que nadan los buscadores de la Verdad con éxtasis y alegría. Cuando la piedra filosofal roza un pedazo de hierro, éste se convierte al instante en oro. De igual modo, sí vives en el espíritu de incluso un solo verso del *Guita,* te transmutarás sin duda en la Divinidad.

Adora al *Srimad Bhagavad Guita* como una escritura sagrada. Estudia un capítulo suyo cada día. Pero no te quedes en eso. Vive en el espíritu de las enseñanzas del *Guita.* La mera lectura o charla no te ayudará en absoluto. Puedes saberte todo el *Guita* de memoria; puedes dar conferencias sobre él durante horas seguidas; sin embargo, puedes no tener, a pesar de ello, ni un solo rayo de la sabiduría del *Guita.* Lo que se requiere es una práctica regular de las enseñanzas del *Guita.* Vuélvete intensamente práctico. Deja que el *Guita* guíe tus pensamientos, impulse tu palabra y gobierne tus acciones. Entonces, toda tu actitud hacia la vida cambiará gradualmente. Te convertirás en un hombre-Dios con una visión divina. Ya no te preocupará el éxito ni el fracaso, el placer ni el dolor, la pérdida ni la ganancia. Obtendrás coraje, fortaleza, paz y dicha en esta misma vida y allí mismo donde estés.

25. GURU

El *Guru* es Dios mismo manifestado en una forma personal para guiar al aspirante. La gracia de Dios adopta la forma del Guru. Ver al Guru es ver a Dios. El Guru está unido a Dios. Inspira devoción a los demás. Su presencia purifica a todos.

El Guru es en verdad el eslabón entre el ser individual y el Ser inmortal. Él es un ser que se ha elevado a si mismo de *esto* a *Aquello,* teniendo así libre y fácil acceso a ambos planos. Se yergue, por así decirlo, sobre el umbral de la inmortalidad y,

agachándose, levanta con una de sus manos a quienes luchan, elevándoles con la otra hasta el imperio de la felicidad eterna y de la infinita Consciencia de la Verdad.

El Sadguru

Para ser un Guru hay que recibir un mandato de Dios.

El mero estudio de libros no puede convertir le a uno en un Guru. Sólo quien ha estudiado las escrituras y posee el conocimiento directo del Atman a través de la experiencia, o *Anubhava,* puede ser escogido como Guru. Un *Yivanmukta,* o sabio liberado, es el verdadero Guru o preceptor espiritual. Él es el *Sadguru.* Es idéntico a Brahman, o el Ser Supremo. Conoce a Brahman.

Un Sadguru está dotado de incontables *Siddhis,* o poderes psíquicos, y posee toda la riqueza del Señor, o la divina *Aisuaria.*

Sin embargo, la posesión de poderes no es prueba suficiente para declarar la grandeza de un sabio, o para probar que haya alcanzado la realización del Ser. Los Sadgurus no exhiben generalmente ningún milagro, o *Siddhi,* aunque a veces, no obstante, pueden hacerlo para convencer a los aspirantes de la existencia de cosas suprafísicas, darles ánimo e infundir fe en sus corazones.

El Sadguru es el mismo Brahman. Es un océano de bendición, conocimiento y misericordia. Es el capitán de tu alma. Es una fuente de alegría. Él elimina todos tus problemas, pesares y obstáculos. Te muestra el sendero correcto y divino. Rasga el velo de tu ignorancia. Te hace inmortal y divino. Transmuta tu naturaleza inferior y diabólica. Te alarga la cuerda del conocimiento para salvarte del océano del Samsara en el que te ahogas. No le consideres corno un simple hombre. Adora a tu Guru e inclínate ante él con reverencia.

El Guru es Dios. Su palabra es la palabra de Dios. Él no necesita enseñar nada. Incluso su presencia o su compañía eleva, inspira y conmueve. Su misma compañía es la iluminación del Ser. Vivir en su compañía es recibir educación espiritual. Lee el *Granth-saheb* y conocerás la grandeza del Guru.

El hombre sólo puede aprender del hombre y, por eso, Dios enseña a través de un cuerpo humano. En tu Guru tienes tu ideal humano de la perfección. Él es el molde según el cual deseas moldearte a ti mismo. Tu mente se convencerá rápidamente de que un alma tan grande merece adoración y reverencia.

El Guru es la puerta hacia la Consciencia de la Verdad trascendental, o *Moksha-duara.* Pero es el aspirante quien tiene que entrar por ella. El Guru es una ayuda, pero la verdadera tarea del Sádhana, o la práctica espiritual, recae sobre el aspirante mismo.

Necesidad del Guru

Para el principiante en el sendero espiritual es necesario un Guru. Para encender una vela necesitas otra vela encendida. De igual modo, sólo un alma iluminada puede iluminar a otra alma.

Algunas personas hacen meditación independientemente durante varios años. Más tarde, sienten realmente la necesidad de un Guru. Cuando se cruzan con algunos obstáculos en el camino son incapaces de saber cómo evitar tales impedimentos. Y entonces comienzan a buscar un Maestro.

Solamente quien ha estado ya en Badrinath es capaz de mostrarte el camino para llegar allí. En el caso del sendero espiritual es aún más difícil encontrar tu camino. La mente te confundirá muy a menudo. Pero el Guru podrá evitarle las trampas y obstáculos, guiándote a lo largo del sendero correcto. Te dirá: "Este camino te lleva a la liberación, o *Moksha,* aquél al cautiverio." Sin esa guía podrás desear ir a Badrinath, ¡pero acabarás en Delhi!

Las escrituras son como un bosque. Tienen pasajes ambiguos. Algunos son aparentemente contradictorios. Otros tienen un significado esotérico y diverso y una explicación oculta. Sus referencias se entrecruzan. Por ello necesitas un Guru, o Preceptor, que te proporcione el significado correcto, que haga desaparecer tus dudas y ambigüedades, y que ponga ante ti la esencia de las enseñanzas.

Un Guru es absolutamente necesario para todos los aspirantes en el sendero espiritual. Tan sólo él puede descubrir tus defectos. Del mismo modo que una persona no es capaz de verse la espalda, así tampoco puede ver sus propios errores. Tiene que vivir junto a un Guru para erradicar sus malas cualidades y defectos.

El aspirante que se halla bajo la guía de un Maestro o Guru está a salvo de extraviarse. *Satsanga.* o la asociación con el Guru, es una armadura y una fortaleza para guardarte contra todas las tentaciones y fuerzas desfavorables del mundo material.

Los casos de aquellos que han alcanzado la perfección sin estudiar bajo ningún Maestro no deben citarse como demostración en contra de la necesidad de un Guru, pues esos grandes hombres son excepciones en la vida espiritual. Nacen como maestros espirituales como resultado del intenso servicio, estudio y meditación practicados en sus vidas previas. Ellos ya han estudiado bajo el Guru. Su nacimiento actual es tan sólo el efecto espiritual continuativo. Así pues, la importancia del Guru no se ve disminuida por estos casos aislados.

Algunos maestros confunden a sus aspirantes, diciéndoles: «Piensa por ti mismo. No te entregues a ningún Guru.» Pero cuando alguien te dice: «¡No sigas a ningún Guru!», él mismo está pretendiendo ser el Guru de quienes le escuchan. No te acerques a esos pseudogurus. No escuches sus conferencias.

Todos los grandes seres tuvieron sus maestros. Todos los sabios, santos y profetas, instructores universales, encarnaciones y grandes hombres, no importa lo grandes que hayan podido ser, han tenido sus propios Gurus. Suetaketu aprendió acerca de la naturaleza de la Verdad de Uddálaka, Maitreyi de Yañavalkya, Bhrigu de Varuna, Narada de Sanatkumara, Nachiketas de Yama, Indra de Prayápati, y muchos otros, acudieron humildemente ante los sabios, observaron un estricto

Brahmacharia, practicaron una disciplina rigurosa y aprendieron la Ciencia Divina, o Brahma-vidia, de ellos.

Krishna se sentó a los pies de Su Guru Sandipani. Rama tuvo por Guru a Vasishtha. Jesús buscó a Juan para que le bautizara a orillas del río Jordán. Incluso los Devas, o dioses, tienen a Briháspati como su Guru. E incluso los más grandes entre los seres celestiales se sentaron a los pies del Guru Dakshinamurti.

Un neófito debe tener un Maestro personal al principio. No puede tener a Dios como Guru para comenzar, pues para ello necesita tener una mente pura y perfección ética, tiene que ser intensamente virtuoso, y tiene que estar por encima de la conciencia física. Tan solo entonces puede tener a Dios por Guru.

Cómo escoger tu Guru

Si sientes paz en presencia de un Mahatma, o alma santa, si te inspiran sus discursos, si es capaz de esclarecer tus dudas, si está libre de avaricia, ira y lujuria, si es desinteresado, amable e inegoísta, puedes aceptarle como tu Guru. Aquel que es capaz de esclarecer tus dudas, que es cariñoso con tu Sádhana, que no perturba tus creencias, pero que te ayuda desde el nivel en que éstas, aquel en cuya mera presencia te sientes espiritualmente elevado, él es tu Guru. Una vez que hayas elegido tu Guru, síguele implícitamente. Dios te guiará a través de él.

No utilices excesivamente la razón para seleccionar a tu maestro, pues fracasarás si lo haces así. Si no puedes conseguir un Guru de primera categoría, trata de seguir las instrucciones de otros peregrinos, o *Sadhus,* que recorren el sendero espiritual desde hace algunos años, que tienen pureza y otras cualidades virtuosas, y que tienen algún conocimiento de las escrituras. Lo mismo que un estudiante de tipo intermedio es capaz de enseñar a otro de tercera clase cuando no se dispone de un profesor cualificado, y del mismo modo que un cirujano auxiliar puede asistir a un paciente cuando falta el cirujano principal, este tipo de Guru de segunda categoría será capaz de ayudarte.

Si no consigues encontrar, aun así, este tipo de maestro de segunda alegoría, puedes seguir las enseñanzas contenidas en los libros escritos por santos realizados, como Sri Sankara, Dattatreya, y otros. Conserva una imagen de uno de estos maestros, si la hay, y adórale con fe y devoción. Gradualmente recibirás inspiración, y el puede aparecérsete en sueños, iniciarte e inspirarte en su debido momento. Para un aspirante, o *Sádhak,* sincero, la ayuda viene de manera misteriosa. Cuando llega el momento, el Señor une al Guru y al discípulo de modo misterioso.

La misteriosa ayuda del Señor

Observa cómo ayudó el Señor a los devotos en los siguientes ejemplos. Eknath escuchó una voz del cielo, o *Akasavani,* que le dijo: «Acude a Yanardan Pant, quien se halla en Deva Guiri. Él te pondrá en el camino recto y te guiará.» Eknath lo hizo

así y halló a su Guru. Tukaram recibió su Mantra, Rama Krishna Hari, durante el sueño. Repitió este Mantra y tuvo la visión, o *Darshan,* de Krishna. Éste guió a Namdev para que fuese iniciado por un *Sanniasin* en Malikaryuna. La reina Chudalai adoptó la forma de Kumbha Muni y se apareció ante su esposo Sikhidhuaya en el bosque, iniciándole en los misterios de la libertad, o *Kaivalia.* Madhura Kavi vio una luz en el firmamento durante tres días consecutivos, la cual le guió, llevándole hasta su Guru Namalvar, quien se hallaba sentado en Samadhi bajo un tamarindo cerca de Tinevely. Vilvamangal se sentía muy atraído por Chintamani la danzarina, la cual se convirtió luego en su Guru. Tulasidas recibió instrucciones de un ser Invisible de que fuese a ver a Hanuman, por medio del cual tendría el *Darshan* de Sri Rama.

A los discípulos competentes no les falta un Guru competente. Las almas realizadas no son raras. Pero las personas de mente ordinaria no pueden reconocerlas. Sólo unas cuantas personas que son puras y que poseen cualidades virtuosas pueden entender a las almas realizadas, y sólo ellas se verán beneficiadas por su compañía.

Mientras exista el mundo, existirán Gurus y *Vedas,* o escrituras, para guiar a las almas que luchan en el sendero de la realización del Ser. El número de almas realizadas puede ser menor en la Edad del Hierro comparado con la Edad de *Oro,* o *Satia Yugo,* pero siempre están presentes para ayudar a los aspirantes. Deja que cada persona siga su camino según su capacidad, temperamento y comprensión. Su *Sadguru* lo hallará a lo largo del camino.

Los Siksha Gurus y el Diksha Guru

El hombre tiene un deber doble aquí en la tierra: preservar su vida y realizar su Ser. Para preservar su vida tiene que aprender a trabajar por su sustento diario. Para realizar su Ser tiene que servir, amar y meditar. El Guru que le enseña el conocimiento de las artes mundanas se llama *Siksha Guru.* El que le muestra el sendero de la realización es el *Diksha Guru.* Los Siksha Gurus pueden ser muchos, tantos como cosas se deseen aprender. El Diksha Guru sólo puede ser uno, aquel que le guía a la Liberación, o *Moksha.*

Aférrate a un solo Guru

No perfores aquí y allá pequeños pozos para obtener agua, pues pronto se secarán. Perfora un pozo profundo en un solo lugar. Centraliza todos tus esfuerzos allí, y conseguirás agua abundante que te abastecerá durante todo el año. Del mismo modo, trata de absorber completamente las enseñanzas espirituales de un solo preceptor. Bebe profundamente de un solo hombre. Siéntate a sus pies durante algunos años. No hay utilidad alguna en vagar por curiosidad de uno a otro hombre, perdiendo así la fe en poco tiempo. No tengas la mente inconstante de una prostituta. Sigue únicamente las instrucciones espirituales de un solo hombre. Si

acudes a diversas gentes y sigues las instrucciones de muchas personas, éstas te confundirán y te pondrán en un dilema.

De un médico obtienes una prescripción. De dos médicos, un chequeo. De tres médicos lo que consigues es que te lleven a la tumba. Del mismo modo, si tienes muchos Gurus, te confundirán. Dudarás sobre lo que debas hacer. Uno te dirá: «Haz *Soham Yapa.»* Otro te dirá: «Haz *Yapa* de Sri Rama.» Un tercero te dirá: «Escucha los sonidos internos, o *Ánahat.»* Estarás hecho un enredo. Por eso, aférrate a un solo maestro y sigue sus instrucciones.

Escucha a todos, pero sigue a uno. Respeta a todos, pero adora a uno. Obtén conocimiento de todos, pero adopta las enseñanzas de un solo maestro. Entonces tendrás un progreso espiritual rápido.

La ascendencia espiritual, o Guru-Parampara

El conocimiento espiritual es transmitido de Guru a discípulo. Gaudápadacharia impartió el conocimiento del Ser a su discípulo Govindacharia, éste a su discípulo Sankaracharia, éste a su discípulo Surésuaracharia. Matsiendranath impartió el conocimiento a su discípulo Gonaknath, éste a Nivrittinath, y éste a Ñanadeva. Totapuri impartió el conocimiento a Sri Ramakrishna, y éste a Suami Vivekananda. Fue Ashtavakra quien modeló la vida de Raya Yánaka. Fue Gorakhnath quien guió el destino espiritual de Raya Bhartrihari. Fue Krishna quien hizo que Aryuna y Uddhava se estableciesen en el sendero espiritual a pesar de la inquietud de sus mentes.

Significado de la iniciación

El *Bhakta* será iniciado por un santo Bhakta en el sendero de la devoción. El *Ñani* iniciará al estudiante de Vedanta en el significado de las frases de las escrituras, o *Mahavakias.* El *Hatha Yogui* o el *Raya Yogui* pueden iniciar a otro en su propio camino. Sin embargo, un sabio perfectamente realizado, un *Purna-Ñani* o *Purna-yogui,* puede iniciar en cualquier camino. Un sabio o santo como Sri Sankara o Madhusudana Srásuati puede iniciar a un Sadhak en cualquier camino para el que esté preparado. El Guru descubre, tras un meticuloso estudio del aspirante, sus gustos, temperamento y capacidad, decidiendo para él el camino más apropiado a seguir. Si su corazón es impuro, el maestro le prescribe hacer servicio desinteresado a la humanidad durante años. Solo después buscará el Guru aquel camino para el que esté preparado, iniciándole en él.

La iniciación no significa decir un Mantra al oído de otra persona. Si Rama se siente influenciado por los pensamientos de Krishna, aquél ha sido ya iniciado por éste. Si un aspirante camina por el sendero de la verdad tras estudiar las obras escritas por un santo y absorbe las enseñanzas de éste, dicho santo se ha convertido ya en su Guru.

Sakti Sanchar

Así como puedes dar a otra persona una naranja, el poder espiritual puede ser transmitido, de igual modo, de una persona a otra. Este método de transmitir los poderes espirituales se llama *Sakti-sanchar.* Por medio del Sakti-sanchar se transmite, en efecto, una cierta vibración espiritual del Sadguru a la mente del discípulo.

El poder espiritual es transmitido por el Guru al discípulo adecuado a quien considera preparado para el Sakti-sanchar. El Guru puede transformar al discípulo por medio de una mirada, un toque, un pensamiento, una palabra, o un mero deseo.

Sakti-sanchar es una ciencia mística oculta que se transmite de maestro a discípulo *(Parampara).*

Jesús transmitió por medio de un toque su poder espiritual a algunos de sus discípulos. Un discípulo de Samartha Ramdas transmitió su poder a la hija de la bailarina, la cual se sentía atraída pasionalmente hacia él. El discípulo la miró y le transmitió el Samadhi. Su pasión se desvaneció y se volvió muy religiosa y espiritual. Krishna tocó los ojos ciegos de Sudras, su visión interna se despertó y obtuvo el *Bhava Samadhi.* Gouranga produjo por medio de un toque la intoxicación divina en muchas personas, convirtiéndoles en seguidores suyos. Incluso los ateos danzaban en éxtasis en las calles, por medio de su toque, y entonaban cánticos a Hari.

Pero el discípulo no debe sentirse satisfecho con la transmisión del poder del Guru. Tendrá que luchar duramente aún en su Sádhana para alcanzar una mayor perfección y nuevos logros. Sri Ramakrishna Paramahamsa tocó a Suami Vivekananda, y éste tuvo la experiencia súper consciente. Pero aún luchó muy duro durante otros siete años, después de aquel toque, para lograr la perfección.

La gracia y el esfuerzo propio

La realización no puede llegarte como un milagro hecho por tu Guru. Buddha, Jesús y Rama Tirtha siguieron un Sádhana. Krishna pidió a Aryuna que desarrollase el desapasionamiento, o *Vairaguia,* y que siguiese una práctica espiritual, o *Abhiasa.* No le dijo: «Te proporcionaré de inmediato la Liberación, o Mukti.» Por tamo, abandona la noción equivocada de que tu Guru te transmitirá el Samadhi y Mukti. Esfuérzate, purifícate, medita y realízate.

La gracia del Guru, o Guru-kripa, es muy necesaria. Pero ello no significa que el discípulo pueda sentarse ociosamente. Por el contrario, debe realizar rígidas prácticas espirituales, o *Purushartha.* Todo el trabajo tiene que hacerlo el estudiante. Hoy día, la gente espera que bebiendo una gota de agua del recipiente, o *Kamandalu,* de un monje, o *Sanniasin,* van a entrar inmediatamente en Samadhi. No están dispuestos a someterse a ningún Sádhana para purificarse y lograr la

realización del Ser. Esperan obtener una píldora mágica que les sumerja en Samadhi. Si albergas este tipo de ilusión, abandónala inmediatamente.

El Guru y las Shastras pueden mostrarte el camino y eliminar tus dudas. El conocimiento directo e intuitivo (o la *Anubhava* del tipo *Aparoksha)* queda para tu propia experiencia. Un hombre hambriento tendrá que comer por sí mismo. A quien le pica, tendrá que rascarse por si solo.

Sin duda alguna, las bendiciones del Guru lo pueden hacer todo. Pero ¿cómo obtenerlas? Complaciéndole. y un Guru sólo puede ser complacido por el discípulo cuando éste lleva a cabo implícitamente sus instrucciones. Sigue cuidadosamente, por tanto, las instrucciones de tu Guru, Actúa únicamente según sus instrucciones. Sólo entonces merecerás sus bendiciones, y sólo entonces éstas podrán hacerlo lodo.

26. HINDUISMO

El hinduismo es la religión de los hindúes. Es la más antigua de todas las religiones presentes. El hinduismo no es una religión confeccionada por el hombre. No lo fundó ninguna persona. Ni tampoco se basa en una serie de dogmas predicados por determinados maestros. No comenzó con un sistema, como el islamismo o el cristianismo. Es producto de los sabios de los *Vedas.* Se desarrolló de era en era según las enseñanzas de los *Avatares,* los *Rishis,* los *Vedas,* los *Upanishads,* el *Guita* y las *Itihasas.* Existirá mientras perdure el mundo. En el corazón de cada hindú está arraigada una peculiar y misteriosa fuerza espiritual.

Al hinduismo se lo conoce también por los nombres de *Sanátana Dharma* y *Vaidika Dharma.* Sanátana Dharma significa la religión eterna, la Ley Antigua. Vaidika Dharma significa la religión de los Vedas.

El hinduismo es tan antiguo como el mundo. Es la madre de todas las religiones. Buddha, quien nació y se educó en la religión hindú, realizó algunos cambios aquí y allá y fundó una nueva religión, el budismo, más adecuada para el temperamento y el grado de evolución de las gentes de su tiempo. El budismo no es más que una rama del hinduismo. Jesús, quien practicó austeridades, o *Tapas,* en Cachemira y en Benares, absorbió las enseñanzas y los principios del hinduismo y dio lugar a una religión que se ajustaba a los pescadores de Palestina. Mahavira hizo algunos cambios en el budismo y fundó otra religión, el yainismo, que no es sino una rama de aquél. El zoroastrismo, el cristianismo y todos los demás «ismos» son todos verdaderamente ramas del hinduismo.

La religión de la libertad

El hinduismo deja una libertad absoluta a la mente racional del hombre. El hinduismo nunca impone una represión inadecuada a la libertad de la razón humana, o a la libertad de pensamiento, de sentimiento y de voluntad del hombre.

El hinduismo es la religión de la libertad. Deja la más amplia libertad en asuntos de fe y de adoración. Deja absoluta libertad a la razón y al corazón humanos con respecto a temas tales como la naturaleza de Dios, el alma, la creación, la forma de adoración y la meta de la vida. No fuerza a nadie a aceptar ningún dogma ni ninguna forma de adoración en particular. Deja que cada uno reflexione, investigue, inquiera y se esfuerce. Por ello, todo tipo de credos religiosos, diversas formas de adoración, o *Sádhana,* y diferentes tipos de rituales y costumbres han hallado un prestigioso lugar unos junto a otros en el hinduismo, siendo cultivados y desarrollados en armónica relación unos con otros.

El hinduismo, a diferencia de otras religiones, no afirma dogmáticamente que la emancipación final sea posible únicamente a través de él y no a través de ninguna otra. Es tan sólo un medio hacia un fin, y todos los medios que conduzcan eventualmente hacia tal fin los aprueba igualmente.

La hospitalidad religiosa del hinduismo es proverbial. El hinduismo es extremadamente católico y liberal. Éste es su rasgo fundamental. El hinduismo respeta a todas las religiones. No rivaliza con ninguna de ellas. Acepta y honra a la verdad, de dondequiera que venga y cualquiera que sea su disfraz.

Las escrituras hindúes

La *Sruti* y la *Smriti* son las dos fuentes autorizadas del hinduismo. *«Sruti»* significa literalmente «lo que se escucha», y *«Smriti»* significa «lo que se recuerda». Sruti es la revelación; Smriti es la tradición. Lo que es revelado es Sruti. El *Upanishad* es una Sruti. Lo que se recuerda es Smriti. El *Bhagavad Guita* es una Smriti. Sruti es la experiencia directa. Los grandes Rishis escucharon las verdades eternas de la religión y las registraron para beneficio de la posteridad. Estas crónicas constituyen los *Vedas.* Por tanto, la *Sruti* es la autoridad primera. *Smriti* es el recuerdo de esa experiencia, siendo, pues, una autoridad secundaria. Las *Smritis* o *Dharma Sastras* se basan en la *Sruti.* Son también libros escritos por sabios, pero no constituyen la autoridad última. Si existe algo en la *Smriti* que contradiga a la *Sruti,* aquélla ha de ser rechazada. El *Bhagavad Guita* es también una *Smriti,* así como el *Mahabharata.*

Los Vedas y los Upanishads

Las *Srutis* se llaman los *Vedas* o el *Amnaia.* Son revelaciones intuitivas directas y se consideran enteramente suprahumanas, no teniendo autor.

Los *Vedas* son las verdades eternas, reveladas por Dios a los antiguos y grandes Rishis de la India. La palabra «Rishi» significa «vidente». El es el vidente de un

pensamiento que no es el suyo propio. Los Rishis vieron o escucharon las verdades. Por eso se llama a los *Vedas* Sruti, o lo que se escucha. Los Rishis no lo escribieron ni lo crearon a partir de su propia imaginación. Ellos fueron videntes de un pensamiento que ya existía. Fueron tan sólo los descubridores espirituales de tal pensamiento.

Los Rishis no inventaron los *Vedas.* Fueron sólo el agente o el medio para transmitir a las gentes las experiencias intuitivas que recibían. Las verdades de los *Vedas* son revelaciones. Todas las demás religiones del mundo basan su autoridad en haber sido promulgadas por Mensajeros especiales de Dios a determinadas personas, mientras que los *Vedas* no deben su autoridad a nadie. Constituyen en si mismos la autoridad, pues son eternos por albergar el conocimiento del Señor. .

Los *Vedas* son los libros más antiguos que existen en la biblioteca del hombre. Constituyen la fuente última a la que puede atribuirse todo conocimiento religioso. La religión tiene un origen divino. Fue revelada al hombre por Dios en el principio de los tiempos y está contenida en los *Vedas.*

Los *Upanishads* son las partes concluyentes de los *Vedas* o el fin de éstos. La enseñanza que se basa en ellos se llama *Vedanta.* Los *Upanishads* constituyen la esencia y la meta de los *Vedas.* Son el fundamento del hinduismo.

Los *Upanishads* más importantes son *Isa, Kena, Katha, Prasna, Mundaka, Mandukia, Aitareia, Tattiriya, Chhandoguia, Brihadaraniaka, Kaushitaki* y *Suetasvatara.* Todos ellos son de suprema autoridad.

Los distintos filósofos de la India, pertenecientes a escuelas diferentes como el *Aduaita,* el Monismo cualificado o *Visishtaduaita,* el Dualismo, el Monismo puro, el *Bheda-bheda,* etc., han reconocido siempre la autoridad suprema de los *Upanishads.* Todos ellos han dado sus propias interpretaciones, pero obedeciendo siempre su autoridad. Han desarrollado sus filosofías sobre la base de los *Upanishads.*

La filosofía de los *Upanishads* es sublime, profunda, majestuosa e inspirada. Los *Upanishads* revelan las verdades espirituales más sutiles. Incluso los eruditos occidentales han ofrecido su tributo a los sabios de los *Upanishads.* Schopenhauer solía estudiar los *Upanishads* y meditar sobre sus pensamientos antes de retirarse a dormir. En cierta ocasión declaró: «Los *Upanishads* son el consuelo de mi vida, y seguirán siéndolo también después de mi muerte."

Las enseñanzas de los Rishis de antaño no pertenecen únicamente a los hindúes. Son de una naturaleza universal que todo lo abraza. Están indicadas para las gentes de todo el mundo. El *Guita* y los *Upanishads* son obras para las gentes del mundo entero.

La mitología hindú

En toda religión hay tres partes: la filosofía, la mitología y el ritual. La filosofía es la ciencia de la religión. Establece sus principios básicos, o sus doctrinas o credos fundamentales, su meta y los medios para alcanzar ésta. La mitología explica e

ilustra la filosofía por medio de las vidas legendarias de grandes hombres o de seres sobrenaturales. El ritual da una forma aún más concreta a la filosofía para que todos la entiendan. El ritual consiste en las formas y las ceremonias.

La mitología es parte de toda religión. Es la filosofía explicada. Es la ciencia que investiga los mitos, las fábulas y las leyendas que se fundan en acontecimientos remotos, especialmente en aquellos acaecidos en los tiempos primitivos de la existencia de un pueblo. La mitología inspira al lector a través de preceptos y ejemplos loables, incitándole a alcanzar la perfecci6n o el ideal más elevado. Las enseñanzas abstractas y las ideas sutiles se presentan de una manera cautivadora, disfrazándolas con historias, parábolas, leyendas, alegorías y narraciones. Las ideas e ideales sublimes y abstractos del hinduismo llegan fácilmente al corazón de las masas a través de historias impresionantes.

La mitología está entremezclada ligeramente con un poco de historia. Es difícil hacer una clara distinción entre la historia y la mitología.

Tras la mitología antigua del hinduismo se esconden grandes verdades. No se puede ignorar algo simplemente porque esté disfrazado de mitología. Mantén tu intelecto a una distancia considerable cuando estudies mitología y no discutas sobre ello. El intelecto es un obstáculo. Te engañará. Abandona la arrogancia y la vanidad. Cultiva el amor hacia las imágenes. Siéntate como un niño y abre tu corazón libremente. Comprenderás entonces las grandes verdades que revela la mitología. Penetrarás en el corazón de los Rishis y sabios que escribieron la mitología. Realmente disfrutarás entonces la mitología.

La geografía se estudia por medio de mapas. No hay, en realidad, ningún país ni ciudad en un mapa, pero éste te ayuda mucho a conocer los distintos países. El caso de los mitos es similar. Sólo por medio de los mitos puedes captar las sutiles verdades filosóficas. El objeto de los, mitos y leyendas es simplemente el de atraer la mente hacia las verdades de la religión.

Estudiando la mitología aprenderás diversas lecciones objetivas para modelar tu carácter y llevar una vida ideal y divina. Las vidas de Sri Rama, Sri Krishna, Rhishma, Nala, Harischandra, Lakshmana, Bhárata, Hánuman, Yudishthira, Aryuna, Sita, Savitri, Damáianti y Radha son fuente de una gran inspiración espiritual para modelar tu vida, conducta y carácter. Cuando te encuentres en un dilema sobre lo que debes hacer en una situación difícil, cuando estés en conflicto sobre tu deber, obtendrás la solución exacta a través del estudio de la mitología.

Los *Puranas* contienen diversos mitos. La religión enseña por medio de estos *Puranas* de una manera sencilla e interesante. Incluso aún hoy los *Puranas* son muy populares. Contienen la historia de los tiempos remotos. También describen las regiones del universo que no son visibles a los ojos físicos ordinarios. Resultan muy interesantes de leer y abundan en información de todo tipo. Los niños escuchan las historias de sus abuelas. Los *Pundits* y *Purohis* hacen discursos, o *Kathas,* en los templos, a orillas de los dos y en otros lugares importantes, donde los agricultores, los labradores y las gentes de los bazares escuchan las historias. De este modo, las mentes de las gentes se saturan con las ideas e ideales hindúes, elevándose a grandes alturas espirituales.

Énfasis en la práctica

El hinduismo proporciona alimento espiritual, mientras que el Yoga es eminentemente práctico. En ninguna religión se hallará una práctica tan variada y la exposición de una filosofía tan única y sublime.

El Yoga facilita un Sádhana adecuado a los temperamentos, capacidades, gustos, grados de evolución espiritual y condiciones de vida de todo tipo de personas, de tal modo que incluso un barrendero o un zapatero puedan alcanzar la realización de Dios mientras llevan a cabo su vocación en el mundo. Los maestros hindúes de Yoga y *Vedanta* ponen gran énfasis en el autocontrol, en Tapas. en la renunciación y en el Sádhana práctico, que está perfectamente calculado para controlar la mente y los sentidos, y para desarrollar la Divinidad interior o lograr la realización del Ser.

La religión es el aspecto práctico de la filosofía, y ésta el aspecto racional de la religión. La filosofía del hinduismo no es una filosofía de sillón. No está indicada para la curiosidad intelectual ni la discusión vana. La filosofía hindú es un modo de vida. El filósofo del hinduismo reflexiona seriamente tras escuchar las Srutis, hace Atma-vichara. Medita constantemente y logra así la realización del Ser, o Atma-sakshatkara. Moksha es su meta. Procura alcanzar el estado de Yivanmukti aquí y ahora.

Sectas hindúes

Un extranjero se asombra al oír sobre las diversas sectas y credos del hinduismo. Sin embargo, todas esas variedades son, en realidad, un ornamento del hinduismo. No son verdaderamente un efecto suyo. Hay distintos tipos de mentes y de temperamentos. Por lo tanto, también debe haber distintas Fez. Eso es natural. Ésa es la doctrina cardinal del hinduismo. En el hinduismo hay lugar para todo tipo de almas, desde la más elevada hasta la más inferior, para que crezcan y evolucionen.

El término hinduismo es muy elástico. Incluye un gran número de sectas y de cultos que, a pesar de estar asociados, se diferencian en muchos puntos importantes. El hinduismo encierra bajo su mano a diversas escuelas, como el Vedanta, el Sivaismo, el Saktismo, el Vaishnavismo, etc. Comprende diversos cultos y credos. Es más una alianza de varias religiones que una sola religión con un credo definido. Es una hermandad de religiones. Es una federación de filosofías. Se ajusta a todo tipo de personas. Prescribe alimento espiritual para todo el mundo, según las calificaciones y evolución propias. Tal es la maravilla de esta religión magnánima. Tal es la gloria del hinduismo. Por eso no existe conflicto alguno entre los distintos cultos y credos. Krishna dice en el *Guita:* «Cualquiera que sea el modo en que los hombres se Me aproximen, Yo les acepto, pues todo sendero que tomen Me pertenece.» Todas las diversidades posibles aparecen reunidas y ordenadas en el cuerpo del hinduismo.

Los Sanátana Dharmistas, los Aria Samayistas, los Deva Samayistas, los Yainistas, los Sikhs y los Brahmo Samayistas, son todos ellos hindúes. A pesar de todas las diferencias entre las doctrinas metafísicas, entre las distintas disciplinas religiosas, y entre los formulismos de las prácticas ritualísticas y de los hábitos sociales que prevalecen en la sociedad hindú, se conserva una uniformidad esencial en el concepto de la religión y en la visión de la vida y del mundo.

Razones de la supervivencia de la religión hindú

Los emperadores musulmanes gobernaron la India durante setecientos años. Los ingleses la gobernaron luego durante doscientos años. Algunos se unieron al Islam por la fuerza. El número de mahometanos en la India antes de dividirse era inmenso. Y es también grande el número de cristianos. Pero ni los emperadores mahometanos ni los ingleses pudieron convertir a toda la India. Aún persiste la gloria del hinduismo y prevalece también su cultura. Nada puede hacer que sus raíces y su grandeza se estremezcan.

El hinduismo no es ni ascetismo ni ilusionismo, no es ni politeísmo ni panteísmo. Es una síntesis de los distintos tipos de experiencias religiosas. Es una visión completa de la vida. Le caracterizan su tolerancia abierta, su humanidad profunda y su elevado propósito espiritual. Está libre por completo de todo fanatismo. Y ésa es la razón por la que ha sobrevivido a los ataques de los seguidores de otras grandes religiones del mundo.

El hinduismo es extremadamente católico, liberal, tolerante y elástico. Ninguna religión es tan elástica y tolerante como el hinduismo. El hinduismo es muy severo y rígido con respecto a sus fundamentos. Pero es muy elástico para ajustarse a lo externo y a lo no esencial. Ésa es la razón por la que ha conseguido sobrevivir durante milenios.

Los cimientos del hinduismo se asientan sobre el firme de las verdades espirituales. La estructura entera de la vida hindú se levanta sobre las verdades eternas, que fueron el descubrimiento de los Rishis o sabios hindúes. Ésa es la razón por la que dicha estructura ha perdurado durante montones de siglos.

El hinduismo no tiene rival en la profundidad y grandeza de su filosofía. Sus enseñanzas éticas son elevadas, únicas y sublimes. Es extremadamente flexible y se adapta a toda necesidad del hombre. Es en sí mismo una religión perfecta. No necesita nada de ninguna otra religión. Ninguna otra religión ha producido tan grandes santos, patriotas, guerreros, y mujeres castas, o *Pativratas.* Cuanto más sepas sobre la religión hindú, más la honrarás y amarás. Cuanto más la estudies, más te iluminará y satisfará tu corazón.

27. HOMBRE

El bebé llora. El niño salta, baila y juega con sus juguetes. El colegial camina con sus libros. El mozalbete obtiene títulos universitarios. El adolescente acicala su bigote, lucha, se pelea y va tras las mujeres. Intenta conseguir nombre y fama. Atesora riquezas. Engendra hijos. Luego envejece, se pone gafas y usa dentadura postiza. Se tambalea sobre un bastón y, finalmente, muere suspirando.

Una gota de agua que salpica sobre una superficie de hierro candente chisporrotea y se evapora inmediatamente. El hombre, de igual modo, hace un poco de ruido durante el corto período que llamamos vida y desaparece en un instante.

¿Qué es el hombre? ¿En qué puede convertirse? ¿Qué es la mente? ¿Qué estado es el mejor? El estudio de estos temas es verdaderamente beneficioso.

El cuerpo, la mente y el alma

Para el occidental, el hombre es meramente una criatura física, provista de una mente y de un alma. Para el hindú, el hombre es esencialmente un alma que se expresa a través de la mente y que tiene un cuerpo como un duplicado para actuar en el plano físico.

El hombre es un alma con un cuerpo. El hombre es esencialmente un ser espiritual. El hombre vive porque es un espíritu o alma en esencia. La más profunda esencia del hombre es el Atman, o el Espíritu Divino. La verdadera naturaleza del hombre es Dios. El cuerpo físico y el intelecto dependen del alma interior, acerca de la cual el hombre sabe poco o incluso nada. Al realizar al Espíritu el hombre obtiene seguridad, convicción, perfección, libertad, independencia, inmortalidad y dicha eterna.

Todos los hombres son iguales por naturaleza. El Atman habita igualmente en todos los seres. Los hombres son iguales por la naturaleza de la consciencia, pero están separados por la naturaleza de la mente y de la vida.

La electricidad que pasa a través de varias bombillas es la misma, aunque se la percibe en distintos sitios debido a las diversas bombillas. Así mismo, los hombres son distintos debido a los distintos tipos de mentes y temperamentos.

El hombre es una trinidad compuesta por el cuerpo, la mente y el alma. La consciencia está velada por la mente y la materia. Por eso no es capaz de realizar su naturaleza esencial y divina. A menos que el hombre se libere de la esclavitud de la mente y la materia, no puede poseer el Conocimiento del Ser, o Atman.

Inmortalidad del alma

El hombre no es este cuerpo. El hombre no es sus sentidos, ni siquiera su mente. Éstos son sus *Upadis,* o vehículos. El cuerpo y la mente están sometidos al cambio,

la decadencia y la muerte, mientras que el hombre verdadero, el Ser Inmortal o Atman, vive siempre, nunca muere, no tiene nacimiento, y es eterno, perfecto y muy anciano.

Tienes un cuerpo, pero no eres el cuerpo. Tienes una mente, pero no eres la mente. El cuerpo y la mente son tus instrumentos, como las herramientas de un carpintero. Este cuerpo es un instrument9 o sirviente del alma, y no su prisión.

Conoce que el cuerpo es el templo del Espíritu radiante, del Atman, o el alma interior auto resplandeciente que controla y mueve todas las facultades de la mente y el cuerpo. Sabe que estás respirando el aliento del Espíritu, y no un aliento físico.

La muerte no acaba con todo. La muerte no significa una aniquilación total. La muerte no acaba con la cadena de la secuencia. El agente que actúa, el alma que reside en el cuerpo, no puede morir con éste. El alma del hombre es inmortal. Del mismo modo que una persona se quita un abrigo, así también se desprende ella de su cuerpo físico al morir.

El cuerpo es la piel del alma. Es el alma la que hace moverse al carruaje del cuerpo. Cuando se destruye el cuerpo, el espíritu continúa viviendo. Sigues teniendo entonces tUs pensamientos, memoria, fuerza de voluntad y cuerpo sutil.

La caída del hombre

El hombre es un conjunto de deseos, anhelos, emociones, apetitos y pensamientos. Es un conglomerado de deseo, voluntad y acción. Si el fuego del deseo se extingue, él se extingue también. Piensa y luego actúa. El pensamiento es la verdadera acción. El hombre actúa para obtener los objetos de su deseo. Puede sentarse en silencio con los ojos cerrados, pero eso no significa inacción, pues su mente puede estar actuando y planeando. Dondequiera que haya deseo y dondequiera que haya acción, hay también imperfección. El deseo es producto de la imperfección y la finitud.

El hombre es finito e imperfecto. Está lleno de limitaciones. Depende de los objetos para su felicidad y su permanencia. Siempre conserva su relación con los objetos externos. Es arrastrado y empujado por sus deseos, convirtiéndose así en esclavo de éstos y de los objetos.

Los deseos dominan al hombre y éste vuelve su espalda a Dios. Ha olvidado su naturaleza esencial y divina, y piensa que es un individuo separado. Se separó de lo Absoluto debido a su ignorancia y egoísmo. Por eso se siente miserable, pues ha olvidado su naturaleza original, divina e infinita.

Si el hombre destruyese su egoísmo y su sentido de separación, si aniquilase sus deseos y anhelos, identificándose con lo Infinito, todas sus limitaciones, imperfecciones y aflicciones finalizarían. Alcanzaría entonces la Inmortalidad y la dicha eterna.

El hombre, un ser a muchos niveles

El hombre es un complejo animal social. Es un organismo biológico y, por tanto, está caracterizado por la posesión de ciertas funciones fisiológicas, como la circulación de la sangre" la digestión, la respiración, la excreción. etc. También está caracterizado por la posesión de ciertas funciones psicológicas, como el pensamiento, la percepción, la memoria, la imaginación. etc. Ve, piensa, saborea, huele y siente, filosóficamente hablando, es la imagen de Dios o. aún más, es Dios mismo. Perdió su gloria divina al probar el fruto del árbol prohibido. Pero puede recuperar su divinidad perdida por medio de la disciplina mental y de la práctica de la concentración.

El hombre es un ser a muchos niveles y posee varias envolturas que ocultan su verdadera personalidad. Puede identificarse con el cuerpo físico grueso y procurarse sus necesidades igual que lo hace un animal, o puede identificarse con la razón auto consciente, o también sentir su unión con su verdadero Ser, el cual es el testigo eterno de los anteriores. Los propósitos vitales del hombre, a pesar de lo valiosa que pueda serie su utilización, no pueden controlar al ser espiritual por mucho tiempo sin que se produzca un completo desorden en la propia personalidad. En el hombre moderno, el intelecto auto consciente, con todas sus limitaciones naturales, juega el papel principal, dando lugar como resultado a un escepticismo suicida.

El hombre es una mezcla de tres ingredientes: el elemento humano, el instinto brutal y el rayo divino. Está provisto de un intelecto infinito, un cuerpo perecedero, un poco de conocimiento y un poco de poder. Esto le hace distinguirse como humano. La pasión, la ira y el odio pertenecen a su naturaleza brutal. Pero el reflejo de la inteligencia cósmica brilla tras su intelecto. Por eso es la imagen de Dios. Cuando mueren los instintos brutales, cuando su ignorancia desaparece y cuando es capaz de soportar el insulto y la injuria, se vuelve uno con la Divinidad.

El hombre es la manifestación más elevada de la vida en esta tierra. Es la imagen del Señor. Es el rayo del Señor. Dios hizo al hombre según Su propio Ser. El hombre está unido en esencia al Señor. Piensa, siente y conoce. Puede discriminar, reflexionar y meditar. Puede alcanzar el más elevado Conocimiento del Ser. Por eso es superior a los demás seres, aunque el comer, dormir, temer y el coito les sean comunes.

La evolución

El hombre fue animal apenas ayer. Hoy es hombre, pero su destino es convertirse en Brahman, o lo Absoluto, como resultado de un proceso gradual de auto perfeccionamiento.

El mineral se convierte en la planta con vida. La planta se convierte en el animal con un desarrollo más elevado de la vida. El animal se convierte en el hombre con vida y pensamiento.

La piedra duerme. La planta respira. El animal se mueve. El hombre es consciente. El sabio es super consciente.

El animal es instintivo. El ser humano es racional. El sabio es intuitivo.

De todas las criaturas animales de Dios, sólo el hombre puede realizarle. Sólo él está provisto de discriminación, inteligencia, discernimiento, razón y juicio. El intelecto es el mayor regalo de Dios al hombre. El hombre es un ser pobre físicamente, pero su dignidad yace en el pensamiento, la discriminación, la razón y la indagación.

El hombre evoluciona según sus pensamientos y acciones. Cambia con cada pensamiento que tiene y con cada acción que realiza.

Desde la bifurcación de Bombay un tren va hacia Delhi, otro hacia Madrás y otro hacia Nagpur. De la misma manera, este cuerpo es una bifurcación. Puedes ir al cielo, a *Brahma-loka* o Brahman, si realizas acciones virtuosas, o puedes descender hasta nacimientos animales inferiores si cometes actos viciosos, o bien puedes permanecer como hombre si realizas acciones mezcladas y vulgares. El hombre mismo, y sólo él, es responsable de todo lo bueno y lo malo de su vida. Puede alcanzar la perfección y la libertad a través de un largo proceso de evolución y de un auto esfuerzo persistente. Nace una y otra vez, y aprende en sus vidas terrenas cómo lograr la perfección hasta unirse a Dios.

Si la mecha que hay dentro de la lámpara es muy pequeña, también lo será la luz que ésta dé. Si la mecha es muy grande, su luz será también poderosa. Igualmente, si el *Yiva,* o alma individual, es pura y si practica la meditación, la manifestación o expresión del Ser en ella será poderosa. Irradiará una gran luz. Pero si es degenerada e impura, será como un carbón quemado. Cuanto más grande es la mecha, mayor es la luz. De igual modo, cuanto más pura sea el alma, más grande será su expresión.

El hombre espiritual

A todo hombre le digo: Regenérate. Esfuérzate por lograr la perfección y la libertad. Vuélvete hacia Dios. Vuélvete hacia la Luz Divina. Has nacido para manifestar la luz de Brahman a través de la carne.

Una vida moral te conducirá al poderoso templo de la sabiduría. Hay un único templo sagrado en este universo, que es el corazón del hombre ético y espiritual. El corazón de un hombre bueno y devoto es el santuario o el templo de Dios en este mundo. Por tanto, sé recto. Practica la virtud.

Sólo una persona moral es bella. Un hombre de acciones bondadosas y de palabras dulces y agradables no tiene igual. Incluso los Devas, o dioses, y Brahma le adoran. Quien es veraz, dulce, humilde, virtuoso y honesto es el tipo de hombre mejor.

Quien no posee virtudes éticas es corno una flor salvaje que no tiene fragancia. Un hombre sin cualidades virtuosas está muerto aun vivo. Es un espécimen desgraciado para el mundo. La sociedad le evita. Un hombre sensual no es mejor que un animal. La mayoría de las personas no son mejores que los animales. No están en comunicación con el Reino de la paz y la Dicha Eterna. Por tanto,

desarrolla las cualidades virtuosas en seguida. La caridad, el agradecimiento, el conocimiento de las escrituras, la nobleza de carácter, el autocontrol y la valentía hacen al hombre glorioso y célebre.

Dios y el hombre

El hombre es Dios disfrazado. Se viste de harapos para divertirse y olvida pronto su verdadera identidad. El deseo le arrastra hacia abajo, pero la discriminación le eleva.

El hombre evolucionado es Dios. Dios involucionado es el hombre. Dios esclavizado es el hombre, y el hombre libre de la esclavitud es Dios. Un hombre engañado e ignorante es mundano. Un hombre perfecto es Dios.

Dios se convirtió en el hombre, y éste habrá de convenirse de nuevo en Dios. Dios más el deseo es el hombre. El hombre menos el deseo es Dios. Hasta los hombres más impíos pueden, entregándose sinceramente a Dios, alcanzar la dicha más elevada.

La verdad no está fuera de ti. Se halla dentro de ti. Reside en la cueva de tu corazón. Eres la verdad de Dios, la obra de Dios y la voluntad de Dios. No tienes trabas; eres libre, eternamente libre. Eres el *Nitiamukta Atman.* Ruge *OM.* Abandona tu jaula de carne vaga libremente.

28. IDOLATRÍA

Un vulgar pedazo de papel no tiene ningún valor en sí mismo. Sin embargo, si lleva estampada la imagen del rey o del emperador, es decir, si se trata de un billete, lo guardas cuidadosamente en tu monedero o en la caja fuerte. De igual modo, un vulgar trozo de piedra no tiene valor para ti y lo arrojas. Sin embargo, al contemplar la piedra *Murti,* que simboliza a Krishna, en Pandharpur, o cualquier otra Murti en un santuario cualquiera, inclinas la cabeza y juntas tus manos en adoración, pues la piedra lleva estampada la imagen del Señor.

Una bandera no es más que un trozo de tela de colores. Sin embargo, para un soldado supone algo muy querido. Estaría dispuesto a dar incluso su vida por defenderla. De igual modo, el devoto reverencia la imagen del Señor, pues le habla en su propio lenguaje de la devoción. De igual manera que la bandera despierta el valor marcial en el soldado, la imagen del Señor despierta la devoción en el devoto.

Así como la niña desarrolla el *Bhava,* o sentimiento maternal de la futura madre, que habrá de cuidar, atender y proteger a sus hijos, mientras juega con su niño imaginario de trapo, pretendiendo que le alimenta con su propio pecho, así también

el devoto desarrolla el sentimiento de devoción adorando a la imagen, o *Pratima,* y concentrándose en ella.

El ídolo, símbolo de Dios

El ídolo, o Pratima, no es más que un símbolo de la Divinidad. El devoto no ve en él un trozo de piedra o una masa de metal. Para él es el emblema de Dios. Es como un tesoro, pues lleva la marca del Señor y representa algo que él considera sagrado y eterno.

Cuando adoras a una imagen no dices: «Esta imagen proviene de la India o de Italia, pesa cincuenta kilos, está hecha de mármol blanco y me costó diez mil pesetas. Sino que superpones a la imagen los atributos del Señor y rezas: «¡Oh Antariamin! Tú que todo lo pervades. Tú que eres omnipotente, omnisciente y misericordioso. Tú que eres la fuente de todo. Tú que existes por Ti mismo. Tú que ere, Satchidananda. Tú que eres eterno e inmutable. Tú que eres la Vida de mi vida y el Alma de mi alma, dame luz y conocimiento y déjame morar en Ti por siempre.» Cuando tu devoción y tu meditación se vuelven intensas y profundas, no ves ya la imagen de piedra, sino que sólo contemplas al Señor, que es *Chaitaña.* o consciencia pura.

Un medio para lograr la comunión con Dios

Los ídolos son algo más que la fantasía del escultor. Son canales brillantes por medio de los cuales el corazón del devoto es atraído y fluye hacia Díos. Así como pueden captarse las ondas sonoras producidas en cualquier parte del mundo por medía de un receptor de radio, es también posible conversar con el Señor, que todo lo pervade, por medía de un ídolo. El ídolo sigue siendo tai, pero la adoración se eleva hasta el Señor.

Algunos dicen locuazmente: «Oh, pero si Dios es un Ser que no tiene forma y que todo lo pervade, ¿cómo puede estar encerrado en un ídolo?» Pero ¿son acaso conscientes siempre esas personas de Su omnipresencia? ¿Le contemplan siempre en todo? ¡No, pues su ego les impide postrarse ante los ídolos de Dios y, por ese motivo, ponen una excusa tan tonta!

Una ayuda para el neófito espiritual

La adoración de imágenes es muy necesaria para los principiantes. No es posible para todo el mundo fijar su mente en lo Absoluto o lo Infinito. Contemplar a Dios en todo y sentir la presencia de Dios no le es posible al hombre ordinario. La gran mayoría necesita un sostén sobre el que apoyarse, pues no puede concebir a lo Absoluto en las etapas iníciales.

El ídolo es un soporte para el neófito. Es un sostén en su infancia espiritual. Es algo que le recuerda a Dios. la imagen material invoca a la idea mental.

Todo el mundo adora algún ídolo

La adoración de ídolos no es privativa del hinduismo. Los cristianos adoran la cruz y mantienen su imagen en la mente. Los mahometanos invocan la imagen de la piedra de la *Kaaba* cuando se arrodillan para orar. Todos los pueblos del mundo, excepto algunos yoguis y vedantines, adoran ídolos y guardan en su mente una u otra imagen.

La imagen mental es también una forma de idolo. La diferencia no consiste en la clase, sino en el grado. Todos los adoradores, a pesar de lo intelectuales que puedan ser, generan una u otra forma en su mente y hacen a ésta habitar en ella.

Todo el mundo adora algún ídolo, las pinturas, dibujos, etc., son sólo formas de la *Pratima.* Una mente ordinaria necesita un símbolo concreto como ayuda, o *Alambana,* mientras que una mente sutil requiere un símbolo abstracto. Incluso el vedantin tiene el símbolo OM para fijar en él su mente. Los ídolos no consisten sólo en las pinturas o imágenes de madera o de piedra. La dialéctica y los líderes se convierten también en ídolos. ¿Por qué condenar, pues, la idolatría?

Cuando los ídolos cobran vida

El Dios que hay en ti tiene poder para despertar la divinidad latente en el ídolo. La adoración regular, o *Puya,* y otros modos de demostrar nuestro sentimiento interno de reconocimiento de la divinidad en el ídolo, descubren la divinidad que hay latente en éste. Es en verdad una maravilla y un milagro. La imagen cobra entonces vida. El ídolo habla y contesta tus preguntas y resuelve tus problemas.

Para el devoto, la imagen es una masa de consciencia, o *Chaitaña.* El devoto contempla realmente al Señor en el ídolo. Obtiene inspiración de la imagen, la cual le guía y le habla, e incluso adopta forma humana para ayudarle de diversas maneras.

La imagen de Siva en el templo de Madura, en el sur de la India, ayudó al leñador y a la anciana. La imagen en el templo de Tirupati adoptó forma humana para hacer de testigo ante la corte y ayudar así a sus devotos. Los ídolos que se hallan en los templos de Tirupati, Pandharpur, Palani, Kathirgama, etc., son deidades poderosas, o *Pratyaksha Dévatas.* Conceden privilegios a sus devotos, curan sus aflicciones y les dan *Darshan.* A estas deidades se asocian *Lilas,* o juegos, maravillosos.

Para un *Bahkta,* o devoto, no existe tal cosa como materia inerte, o *Yada.* Todo es Vasudeva o *Chaitaña: Vasudevah Sarvam Iti.* Narsi Mehta fue puesto a prueba por un *Raya,* o rey. El Raya le dijo: «Oh Narsi, si eres un devoto sincero de Krishna y si, como dices, el ídolo es el mismo Krishna, que éste se mueva.» Y

efectivamente, en respuesta a la oración de Narsi Mehta, el ídolo se movió. También el sagrado toro Nandi, situado ante el ídolo de Siva, tomó el alimento que le ofreció Tulsidas. Y el ídolo, o Murti, jugó con Mira Bai, y para ella estaba lleno de vida y de Chaitaña.

El Vedanta y la adoración de ídolos

Un pseudovedantín se siente avergonzado de postrarse y agacharse ante un ídolo en el templo. Cree que su *Aduaita* se evaporará si se postra. Estudia la vida de los famosos santos *Tamil:* Appar, Sundarar, Sambandhar, etc. Ellos habían logrado la más elevada realización aduaítica, o no-dual' Contemplaban a Siva en todo. Y, sin embargo, visitaban todos los templos de Siva, se postraban ante su ídolo y cantaban himnos que aún se recuerdan. Los sesenta y tres santos *Nayanar* barrieron el suelo del templo, recolectaron flores, confeccionaron guirnaldas para el Señor y encendieron luces en el templo. Eran ignorantes y, sin embargo, alcanzaron la más elevada realización.

Tulsidas alcanzó la consciencia cósmica. Logró la comunión con el Señor sin forma que todo lo impregna. Y, sin embargo, su pasión por Rama con el arco en su mano no se desvaneció por ello.

Tukaram tuvo también la misma experiencia cósmica que Tulsidas. En su composición poética, o *Abhanga,* canta: «Contemplo a mi Señor que todo lo pervade, de! mismo modo que el dulzor impregna toda la caña de azúcar.» Y, sin embargo, siempre habla del dios Vitthala en Pandharpur, que apoya Sus manos sobre las caderas.

También Mira realizó su identidad con Krishna, quien todo lo pervade; y, sin embargo, no se cansaba de repetir una y otra vez: «Mi *Giridhar Nagar.* »

La adoración de imágenes no es contraria al Vedanta, sino que es más bien una ayuda para éste. Cuando se avanza en la meditación, la forma se diluye en lo amorfo, y uno se funde en la esencia sin forma.

Los distintos pasos en la escala espiritual

No hay ninguna razón para no adorar a un ídolo al principio. El adorador debe superponer a Dios y Sus atributos sobre el ídolo. Debe pensar en el *Antaratman* que se oculta en él. Gradualmente, comienza entonces a sentir que el Señor, a quien adora, se halla en el ídolo, en el corazón de todas las criaturas, y en todos los nombres y formas de este universo. Comienza a sentir Su presencia en todas partes.

La idolatría no es sino el principio de la religión. Ciertamente, no constituye el fin de ésta. Las mismas escrituras hindúes que prescriben la adoración de imágenes para los principiantes, hablan de la meditación en el Infinito o lo Absoluto y de la

contemplación en el significado de la *Mahavakya,* o frase sagrada, *Tat Tuam Asi* «Tú eres Ello») para los aspirantes avanzados.

Los hindúes saben que las imágenes, las cruces y las medias lunas no son más que símbolos distintos, cuya finalidad es fijar la mente al principio para desarrollar la concentración. Son como distintos asideros de los que cada uno cuelga sus ideas y convicciones espirituales. Pero ese símbolo no es necesario para todos. No es obligatorio recurrir a él en el hinduismo. Por ejemplo, no lo necesita un yogui avanzado o un sabio. El símbolo es como la pizarra necesaria para el niño de primer grado. Pero los que no lo necesitan, no tienen derecho a decir que su uso sea equivocado. Si dicen tal cosa, descubren su propia ignorancia.

Cada cosa marca una determinada etapa en nuestro progreso. El alma humana lleva a cabo distintas tentativas para abarcar y realizar a lo Infinito o lo Absoluto, según su fortaleza y su grado de evolución. Así, se eleva más y más alto, reúne más y más fuerzas y, eventualmente, se funde en el Supremo y logra la unidad o su propia identidad real.

29. INDIA

La India es una tierra sagrada que ha dado al mundo incontables sabios, Rishis, yoguis, santos y profetas. La India es una tierra que ha producido muchos Acharias, o preceptores espirituales, como Sri Sankara, Sri Ramanuya; muchos santos corno Kabir, Ramdas, Tukaram, Gouranga Mahaprabhu; muchos yoguis como Ñana Dev, Dattatreya, Sadasiva Brahman; muchos profetas como Buddha y Guru Nanak. Buddha es nuestra carne y nuestra sangre.

La India se siente orgullosa de Guru Gobind Singh y de Shivayi, del Rey Bhoya y de Yikramaditya. La India se siente orgullosa de Sankara y de Kabir, de Kalidasa y de Yalmiki. Krishna, Rama y todos los demás Avatares nacieron en la India. ¡Cuán sagrada es la India! ¡Cuán sublime es la India! El polvo de Brindavan y de Ayodhya, los lugares hollados por los sagrados pies de Krishna y de Rama, purifican aún los corazones de incontables personas. Incluso Jesús vivió en Kashmir, durante el período de su vida en que desapareció de Palestina y aprendió el Yoga de los yoguis indios.

La India es una tierra sagrada que tiene varios ríos sagrados y unas poderosas vibraciones espirituales. Es una tierra especialmente adecuada para la contemplación divina y las prácticas yóguicas. Los nevados Himalayas atraen gentes de todo el mundo.

¡Cuán encantador es el paisaje de los Himalayas! ¡Cuán dulce es la Madre Ganga! ¡Cuán sedantes y elevadas son sus vibraciones! ¡Cuán inspiradora es la compañía de los yoguis! ¡Cuán bello y maravilloso es Rishikesh, con sus yoguis, el Ganga y los Himalayas!

La India es un país espiritual. La religión gobierna todos los sectores de la vida hindú. El hindú debe realizar la libertad del alma en cada etapa de la vida. La religión le proporciona la posibilidad de desarrollar la cultura de la verdadera libertad. No hay otro lugar, como ocurre en la India, en el que todo el mundo sepa algo de filosofía. El vaquero que guarda el ganado, el labrador que ara los campos, el barquero que tira de sus remos, todos entonan canciones repletas de verdades filosóficas. Incluso el barbero repite Om *Namah Sivaya. Sivoham* antes de coger la navaja de afeitar. Los *Paramahamsa Sanniasins,* que son los monjes peregrinos del hinduismo, han propagado lo más elevado de la filosofía Vedanta de puerta en puerta. A cambio de un puñado de arroz, han distribuido de puerta en puerta, por medio de cánticos religiosos, las valiosas gemas de la religión y la filosofía hindúes.

Historia de la civilización india

La civilización india tiene una larga historia. Ha influenciado la historia del mundo en todas sus etapas.

Los hindúes tuvieron una cultura, una civilización y una religión milenios antes que en cualquier otro lugar del mundo. Cuando los antecesores de los occidentales eran aún salvajes completamente incivilizados, la India estaba llena de sabios, yoguis, santos y Maharshis que habían alcanzado la realización del Ser y poseían la más elevada cultura y civilización. La cultura y la civilización hindúes estaban en aquellos tiempos en su cenit. Los griegos y los romanos imitaron luego a los hindúes y absorbieron el pensamiento hindú.

El *Ramaiana* y el *Mahabharata* nos hablan claramente sobre la India antigua, sobre sus gentes, sus costumbres, su forma de vivir, sus artes, su civilización y su cultura, y sus autores. Incluso hoy nuestros ideales domésticos, sociales y nacionales están copiados de los nobles personajes del *Ramaiana* y el *Mahabharata.* Los grandes héroes nacionales permanecen todavía hoy como faros que guían e inspiran a las gentes de todo el mundo. Si lees estos dos libros, aprenderás cuán grande fue la India, y te sentirás incitado a contribuir a engrandecerla una vez más. Ningún otro país ha producido tantos y tan grandes hombres, tan grandes preceptores, tan grandes yoguis, tan grandes sabios, tan grandes Rishis, tan grandes profetas, tan grandes Acharias, tan grandes reyes, tan grandes héroes, tan grandes hombres de estado, tan grandes patriotas y tan grandes benefactores como la India. Todas y cada una de sus provincias han producido gigantes intelectuales, poetas y santos. Incluso todavía ahora la India abunda en sabios y grandes almas. Cuanto más sepas de la India y del hinduismo, más les honrarás y amarás.

La espiritualidad, fundamento de la cultura India

Inglaterra es famosa por su carbón y su hierro, América por sus dólares, Italia por sus esculturas, pero la India lo es por su devoción religiosa, sus yoguis y sus santos. La historia de la India es una historia de religión. Su código y sus reglas sociales se fundan en la religión. De no haber sido por su Yoga, su religión y sus leyes, la India no sería ya lo que ha sido durante milenios. La India no sería tal sin el *Guita* y los *Upanishads.*

La cultura de la India se edificó en derredor de la idea central del *Dharma,* o la rectitud. La India es la tierra del Dharma. Su aliento es Dharma. Su vida y su luz es Dharma. Se mueve y tiene su ser en el Dharma. El Dharma la protege y ella protegerá al Dharma.

El sólido fundamento de la cultura india ha capacitado a ésta para soportar los rigores de las luchas políticas y las invasiones extranjeras. Los periodos temporales de esclavitud política no han mancillado el alma de la India, ni el paso del tiempo ha disminuido la gloria de su cultura. Las civilizaciones del antiguo Egipto, de Asiría, de Babilonia, de Grecia y de Roma se han marchitado. Sin embargo, la antigua civilización de la India ha sobrevivido a través de los tiempos.

El auto restricción y el control de los sentidos han sido siempre la piedra angular de la cultura india desde los primeros tiempos de su historia. La meta de la India es la realización del Ser por medio de la renunciación y el conocimiento. Los ideales nacionales de la India son la renunciación y el servicio. La idea de la renunciación y el desapego es el factor que ha mantenido intacta la virilidad de *Bháratavarsha* como nación.

La India es un jardín enriquecido con la fragancia de las flores de la tolerancia, la virtud, el amor y la bondad, surgidas de las semillas del reconocimiento de la fraternidad universal y la unión de la humanidad. La unión de la humanidad y la universalidad de la religión son las prerrogativas de la tradición india.

La India es el país más tolerante del mundo. Posee un corazón expansivo, que incluye a todas las naciones en el abrazo de su amor. Durante más de ocho siglos permaneció oprimida por algunos hombres avariciosos. Y, sin embargo, les sirvió y les hizo ricos y felices. Siempre ha sido rica, liberal y católica. Alimenta a todo el mundo, pues sus recursos son inagotables.

La cultura india no es una cultura muerta, pues posee una vitalidad imperecedera que puede revitalizarse era tras era para adecuarse a las necesidades de los tiempos cambiantes. Esa vitalidad fundamental ha capacitado a la India para sobrevivir a través de tantos milenios a pesar de sus debilidades.

La India y Occidente

Para la India, Brahman es la única realidad, cuya naturaleza es Santchidananda. Para Occidente, la materia es la única realidad. Poseer montones de dólares y tener abundancia de bombas atómicas y de aviones significa allí libertad. La meta de la India es la realización del Ser; la meta de Occidente es conseguir poder y dominios.

A la India le proporciona felicidad el autocontrol; a Occidente le proporciona placer la indulgencia.

A la India le confiere felicidad la renunciación; a Occidente, la posesión. El ideal de la India es la práctica de Ahimsa; el ideal de Occidente es "matar y conquistar".

En Occidente, quien tiene más necesidades es el más civilizado. El occidental considera un bárbaro a quien tiene pocas necesidades. El Yogui o devoto oriental es un salvaje a los ojos del occidental. Los occidentales no han entendido aún la gran verdad del axioma que dice: «Cuantos menos deseos, mayor felicidad.» Es en verdad una gran lástima.

La cultura occidental está dirigida al auto engrandecimiento de los occidentales, mientras que la cultura oriental sirve para todo el mundo. La cultura occidental dirige la mente hacia el exterior, mientras que la oriental la dirige hacia el interior. La cultura occidental acrecienta el egoísmo y fortalece la individualidad, mientras que la oriental aniquila el egoísmo y la individualidad y conduce a la universalidad. La cultura occidental produce esclavitud, mientras que la oriental conduce a la salvación. La cultura occidental vuelve al hombre materialista y asúrico, mientras que la oriental hace al hombre divino.

Occidente es materialista; Oriente es espiritual. La ciencia es el resultado de la fuerza material, pero el Yoga es hijo de la fuerza espiritual.

La India no será capaz de rivalizar con Occidente en la ciencia física; sin embargo, en el campo espiritual no tiene rival. Siempre guiará al universo entero en los asuntos espirituales, en el Yoga, en el Vedanta, etc. Será siempre preceptora del mundo. La India guiará siempre al mundo en la espiritualidad. No tiene necesidad alguna de recibir iluminación espiritual de ningún otro país.

Contribución de la India al mundo

La India ha dado mucho al mundo en forma de cultura mental y espiritual. Los Rishis indios de antaño se regocijaban en la sabiduría espiritual, comulgaban con Dios e iluminaban al mundo con el conocimiento divino. La literatura espiritual de la India, escrita por sus Rishis, conservará siempre su luz infinita durante las eras aún por venir.

Las enseñanzas de los antiguos sabios de la India son en verdad las más universales. Sus obras sobre Yoga pertenecen al mundo entero y son también prácticas para el corazón.

Muchas personas abandonan sus ambientes bélicos e impuros y acuden a la India y a su sabiduría antigua y divina, que se encuentra en el *Guita,* en los *Upanishads* y en la filosofía Aduaita Vedanta.

La India, debido a su herencia gloriosa, puede mostrar el sendero recto a todos, y conducir a todos hacia la prosperidad, la paz y la dicha eterna. La India debe guiar a todos los países que se encuentran en bancarrota espiritual, pues sólo ella puede llevar a cabo esa tarea gigantesca.

Sólo la India puede conducir al mundo hacia un entendimiento, una armonía, una fraternidad y una paz mayores.

El futuro de la India

La misión de la India es diferente de la de los demás países. La misión de la India es el logro de la grandeza espiritual, y no la prominencia política y el poder militar.

Las glorias militares no indican el progreso de una nación. La India nunca las ha buscado a costa de la libertad de otros pueblos. Desde los comienzos de su historia, nunca ha dado la India importancia alguna a la riqueza y el poder.

La India ha sido siempre una tierra de sabios, santos, Yoguis y Munis. Si imitase a Occidente, perdería su gloria espiritual. Todo en la India debe tener un fundamento espiritual. Sus conquistas las logra por medio de Ahimsa, el amor y la sabiduría. Debe conservar siempre su antigua cultura, su antigua sabiduría y sus logros yóguicos. No hallará la gloria construyendo más aviones y barcos de guerra. Debe, por el contrario, producir más Yoguis victoriosos sobre su propio ser. Los gobernadores de la India deben consultar a los santos sobre los asuntos importantes de la administración, concediéndoles gran honor. Sólo entonces será el gobierno de la India recto, divino y pacífico. La India ha logrado ahora la libertad, pero aún quedan por resolver sus problemas de pobreza, ignorancia y crisis económica. La India tiene una gran necesidad de limpiar su vida pública y eliminar en ésta todas las impurezas que están envenenando las fuentes de la vida nacional desde su misma raíz. Todo el mundo debe llevar la vida prescrita en el *Guita.*

Los indios que imitan a Occidente han perdido su alma, lo cual es verdaderamente lamentable.

El destino futuro de la India depende más de su fortaleza espiritual que de su riqueza material. El Espíritu o Atman es la base de la sabiduría, la prosperidad, la fortaleza y la paz. Sé siempre como un faro para guiar hacia la esencia espiritual de la cultura de *Bháratavarsha.* Vive la vida social y personal ejemplar del hindú ideal.

La India se levantará. Debe erguirse, pues es una tierra gloriosa de Rishis y sabios. Es una tierra sagrada, o *Punia-bhumi,* con el Ganga y el Yámuna. Es la mejor de todas las tierras.

30. IRA

En cierta ocasión, un bengalí llamó embustero a un sikh junto al que cruzaba el Ganges en una barca. El sikh Se puso tan furioso que agarró al bengalí y le arrojó al río, en cuyas aguas se ahogó. ¡Cuán débil era el sikh mentalmente, a pesar de ser

tan fuerte físicamente! Un pequeño sonido, una sola palabra, pudo enfadarle de tal modo como para sacarle de sus casillas en un instante, convirtiéndole en esclavo de la ira.

La ira hace de todo el mundo su esclavo y su víctima. Rompe la amistad incluso entre los más íntimos amigos. Induce a las esposas a pelearse con sus maridos. Excita a todos y mantiene su predominio sobre casi todo el mundo, incluso sobre los *Devatas* o dioses.

La ira destruye la razón y empuja al hombre a hacer cosas inimaginables. Una persona irascible puede llegar incluso a matar al hombre más venerable y difamar al más justo con expresiones rudas. Un hombre irascible no puede decidir entre lo que debe decir y lo que nunca debería proferir. No hay pecado que no pueda cometer. Bajo la influencia de la ira, el hombre abusa, insulta e incluso asesina a su padre, hermano, esposa, Guru o maestro, o al rey, para luego arrepentirse.

La ira es muy poderosa. Puede destruir todo tipo de Tapas, o austeridad. Sometió a Durvasa y conquistó a Yañavalkya. Es enemiga de la paz y del conocimiento. Vuelve al Viva, o alma individual, insensible. Le empuja a hacer cuanto va contra el deber (Adharmas). Le ciega por completo, convirtiéndole en su esclavo.

Un signo de debilidad

La ira es una emoción fuerte, producida por un daño real o imaginario, que implica un deseo de venganza. La ira surge a partir de la idea de haber sido víctima del mal.

La ira reside en el cuerpo astral, pero rezuma por todo el cuerpo físico, de igual modo que el agua rezuma a través de los poros hacia la superficie externa de un botijo. La sangre hierve. Los ojos se congestionan. Se genera un gran calor en el cuerpo. Los miembros se estremecen, los labios tiemblan, los puños se aprietan y la persona en cuestión tartamudea y balbucea palabras con gran furia.

El fuego que enciendes contra tu enemigo acaba por quemarte a ti mismo. La ira actúa como un bumerán, dañando a la misma persona que se pone furiosa. Regresa siempre a la persona irascible, dañándola a ella misma.

La ira es un signo de debilidad mental. Siempre comienza a partir de cualquier tontería o debilidad, acabando en el arrepentimiento y el remordimiento. Si controlas la ira, tendrás una reserva ilimitada de energía. Cuando se controla la ira, ésta se transmuta en una fuerza espiritual que puede mover al mundo entero.

Cómo se produce la ira

Aryuna preguntó a Sri Krishna: "Pero ¿qué es lo que empuja al hombre a cometer el pecado, oh Krishna, sacándole de si a pesar suyo como por la fuerza?" El

Señor le respondió: «Es el deseo. Es la cólera que surge de la pasión. El deseo es nuestro enemigo, como un monstruo de avaricia y pecado.»

La causa del pecado, o de la acción equivocada, en este mundo es el deseo. La ira no es más que una modificación o una forma de deseo. La ira es el deseo mismo.

Primero piensas en los objetos de los sentidos. Surge luego el apego por estos objetos. Del apego nace el deseo. Cuando se origina un deseo, éste genera *Rayas,* o acción, y urge al hombre a buscar el objeto de su deseo. Pero cuando el deseo no se ve gratificado, o cuando alguien se interpone en el camino hacia su consecución, el hombre se vuelve furioso. El deseo se transforma entonces en ira. de igual modo que la leche se transforma en cuajada.

La raíz de la ira es la ignorancia y el egoísmo. La ira se origina cuando uno se siente insultado, abusado, criticado, o cuando se indican los propios defectos. La ira se produce cuando alguien se interpone en el camino hacia la gratificación de nuestro deseo. La ira se manifiesta al sobreestimar la opinión propia, al desear ser reverenciado, o al imaginar que uno es superior o más sabio que los demás.

La ira surge en quien piensa a menudo en su enemigo. Incluso si has olvidado el sentimiento de disgusto, éste acecha aun en tu mente adormecida. El efecto seguirá allí durante un tiempo. Si renuevas varias veces el mismo tipo de pensamiento de celos, envidia u odio hacia la misma persona, su efecto durará más tiempo. La repetición de un sentimiento irascible intensifica el odio. Un mero sentimiento negativo desarrolla una intensa maldad por la repetición de la ira.

La causa principal de la irritabilidad y la ira es una excesiva pérdida de semen. Un hombre apasionado es más irascible que otros. Un hombre que desperdicia su energía seminal se irrita en seguida incluso por cosas triviales. Sin embargo, un *Brahmachari,* o célibe, que preserva su *Viria,* o energía vital, conserva siempre una mente equilibrada. Su mente se mantiene fría en todo momento.

La pasión es la raíz y la ira el tallo. Tendrás que destruir primero la raíz, o la pasión. Sólo entonces el tallo, o la ira, morirá por si solo.

Formas de ira

La irritación, la rabieta, el resentimiento, la indignación, la rabia, la furia, la cólera, son todas ellas variedades de la ira, clasificadas según su grado de intensidad. La ira es un sentimiento repentino de disgusto. Es mordaz, repentino y breve. El resentimiento es persistente. Es una ira continua, un cavilar amargo acerca de los propios ultrajes. La cólera es un sentimiento exaltado de ira. La rabia le lleva a uno más allá de los límites de la prudencia o la discreción. La furia es más fuerte aún y le arrastra a uno hacia una violencia descontrolada.

La irritabilidad es una forma suave o sutil de ira. Todavía más sutil es el disgusto, que consiste en una mezcla de orgullo e ira. Cuando te sientes irritado, con una palabra mordaz o un gruñido te deshaces de lo que te estorba. Todas éstas son distintas formas de ira.

La ira y la indignación justificada

La ira es personal y, generalmente, egoísta. Surge debido a algún mal infringido a uno, ya sea real o imaginario. La indignación es un disgusto impersonal e inegoísta hacia actos indignos. La indignación pura no va seguida de remordimiento, ni necesita de arrepentimiento. Hay en ella, además, más autocontrol que en la ira. Ésta es comúnmente un pecado, mientras que la indignación es, a menudo, un deber. Hablamos, por supuesto, de una indignación justificada.

Si una persona, por ejemplo, quiere corregir a otra y manifiesta una ligera ira desinteresadamente, como una fuerza para corregirle y mejorarle, entonces se la llama «indignación justificada» o «ira espiritual». Supongamos que un hombre molesta a una mujer, intentando ultrajarla, y alguien próximo a ella sale en su defensa, increpando al criminal. A esto se llama indignación justificada o rabia noble. Esto no es malo. Sólo cuando la ira es producto de la avaricia o de motivaciones egoístas es negativa. A veces, un instructor religioso tiene que manifestar algo de ira externamente para corregir a sus discípulos. Esto no es malo, pues tiene que hacerlo. Pero debe permanecer frío en su interior, a la vez que acalorado e impetuoso externamente. No debe permitir que la ira arraigue profundamente .en su *Antahkarana,* o ser interno, por mucho tiempo. Debe pasar rápidamente al momento siguiente, igual que una ola se desvanece en el mar.

La ira de un hombre bueno dura un segundo; la de un hombre medio, tres horas; la de un hombre bajo, un día y una noche, y la de un gran pecador, hasta su muerte.

Efectos negativos de la ira

La ira estropea el cerebro, el sistema nervioso y la sangre. Cuando una ola de ira surge en la mente, el Prana comienza a vibrar rápidamente. Te sientes agitado y excitado. La sangre se vuelve caliente y muchos ingredientes venenosos se forman en ella. Cuando la sangre se agita, el semen también es afectado.

Incluso tres minutos de un temperamento acalorado y violento pueden producir efectos tan perjudiciales en el sistema nervioso, que tomará semanas o meses reparar el daño causado. A la luz de la moderna psicología, el reumatismo, las enfermedades del corazón y nerviosas se deben a la ira.

En cierta ocasión, un niño mamaba del pecho de su madre, cuando ésta se irritó de pronto violentamente. Debido a los productos químicos venenosos y virulentos que se introdujeron en la sangre de la madre mientras ésta era presa de tan gran excitación, el niño murió inmediatamente. Se conocen muchos casos como éste. Tales son los desastrosos efectos de la ira.

Cuando la ira está en su trono, la razón huye. Quien se deja influenciar por la ira es como quien está intoxicado por un fuerte licor. Pierde su memoria, su comprensión se ofusca y su intelecto se pervierte.

La ira ciega el entendimiento. Cuando la mente se agita violentamente no puedes entender el pasaje de un libro con claridad. No puedes pensar adecuada y claramente. No puedes escribir una carta con una actitud fría. Cuando la llama oscila debido al viento, no puedes ver claramente los objetos. Así mismo, cuando el *Buddhi.* o intelecto, oscila y se agita debido a la ira, se produce el caos en él y no eres capaz de ver ni de comprender las cosas adecuadamente.

Todas las cualidades negativas proceden de la ira. Si eres capaz de erradicar ésta, aquéllas desaparecerán por sí solas.

La ira engendra injusticia, rudeza, persecución, celos, codicia por la propiedad de los demás, crimen, mordacidad y crueldad. Una persona irascible pierde su conciencia normal mientras es presa de la ira.

Una persona que es esclava de la ira puede haberse lavado y perfumado bien, puede haberse peinado y puesto ropas blancas; sin embargo, seguirá sucio internamente, pues ha sido vencido por la ira. Se producen ciertos síntomas en el rostro que indican la presencia de la ira en la mente. Si tienes una mente fácilmente irritable no serás capaz de cumplir con tu deber y con tus asuntos de una manera eficiente. Si te enfureces con frecuencia, perderás la batalla de la vida.

Métodos para controlar la ira

La ira es una manifestación de *Sakti,* o la energía. Es muy difícil luchar contra ella directamente. Primero, intenta reducir su fuerza, o *Vega,* su frecuencia y duración. Esfuérzate en atenuar o en debilitar esta formidable modificación, o *Vritti.* No le permitas asumir la forma de una gran ola en la superficie de la mente consciente. Destrúyela cuando aun está en germen, en forma de irritabilidad en la mente subconsciente. Entretén tu mente. Cultiva pensamientos divinos. Haz mucho *Yapa* y *Kirtan.* Repite algunas oraciones o estrofas *(Slokas)* del *Bhagavad Guita,* el *Ramaiana* o los *Upanishads,* Desarrolla gradualmente las virtudes divinas y positivas opuestas, tales como la paciencia, el amor y el perdón. La ira desaparecerá entonces por si sola.

El alimento tiene mucho que ver con la irritabilidad. Toma alimentos sáttuicos o puros, como leche, frutas, garbanzos, cuajada, espinacas, cebada, cacahuetes y mantequilla. No tomes zanahorias, cebolla, ajos ni coliflor. Abandona las salsas picantes, la carne, el alcohol y el tabaco. Fumar, comer carne y beber licores vuelven al corazón muy irritable. Por tanto, deben ser absolutamente abandonados. El tabaco produce enfermedades del corazón. Da lugar a un corazón envenenado que se irrita fácilmente.

En cualquier momento que pueda producirse un estallido de ira durante una conversación o debate, deja de hablar. No discutas. No te metas en debates ni discusiones acaloradas. Procura decir siempre palabras dulces y suaves. Las

palabras deben ser suaves y los argumentos duros. Pues si las palabras son duras, producirán discordia. Habla dulcemente. Habla poco. Sé dócil. Sé gentil. Sé suave. Cultiva la docilidad, la gentileza y la suavidad una y otra vez.

Controla la ira por medio de la razón pura. ¿Por qué te sientes ofendido cuando alguien te llama perro o burro? ¿Acaso por ello te han salido cuatro patas y un rabo como a un perro? ¿En qué consiste el insulto? ¿No es acaso una mera vibración en el éter? Cuando te enfadas con tu sirviente al no traerte éste un día tu leche acostumbrada, hazte a ti mismo esta pregunta: ¿Por qué habría de ser yo esclavo de la leche? La ola de ira se disipará entonces en seguida. Tampoco surgirá en otras ocasiones si piensas y tienes cuidado. Hacen falta cuarenta músculos para fruncir el ceño, mientras que sólo quince para sonreír. ¿Por qué hacer ese esfuerzo extra?

Si encuentras difícil controlar la ira, márchate en seguida del lugar. Date un paseo. Bebe agua fría. Repite Om *Shanti (Om* Paz) ciento ocho veces. Haz Yapa de tu *Ishta Mantra* (Nombre preferido del Señor) o cuenta hasta treinta. La ira se disipará.

El autocontrol y la serenidad

Tanto el bien corno el mal se hallan en el hombre. El ser humano es una mezcla de ambos. Todas las criaturas contienen en sí fuerzas de la virtud y del mal. Es la represión del mal y el ejercicio activo del bien lo que eleva al hombre por encima del resto de las demás criaturas. La ira hace que el mal se convierta en una acción dañina. El autocontrol mano tiene vigilado al mal y despeja el campo para el ejercicio de las virtudes. Así, cuando se controla la ira se controla el mal. El bien prevalece. La ira es la puerta o el canal a través del cual emergen la rudeza, la crueldad, el daño y el dolor, la venganza, la violencia, la guerra y la destrucción. Cuando se controla la ira, tu entendimiento se vuelve claro y se activa la discriminación. Estás entonces capacitado para escoger entre lo recto y lo equivocado; avanzando sin confusión por el sendero recto y estrecho de la rectitud moral.

No causes dolor ni sufrimiento a ningún ser vivo por avaricia, egoísmo, irritabilidad o disgusto. Aniquila la ira o la mala voluntad. Abandona el espíritu de pelea. Procura corno mejor puedas conservar siempre una mente serena.

Permanece sereno y tranquilo bajo cualquier circunstancia. La luz divina sólo desciende a una mente calmada. Sólo el aspirante con una mente calmada puede entrar en profunda meditación y en *Nirvikalpa Samadhi,* o el estado de superconsciencia. Sólo él puede practicar *Nishkamija Karma Yoga,* o el servicio desinteresado.

Cultiva esta virtud, la serenidad o *Sama,* una y otra vez por medio de un esfuerzo constante y vigoroso. La serenidad es como una roca. Las olas de la irritabilidad pueden estrellarse contra ella, pero no pueden afectarla. Medita diariamente en el Atman, o el Ser siempre tranquilo, o en lo Eterno imperturbable. Alcanzarás así gradualmente esta virtud suprema.

Es fácil devolver mal por mal y bien por bien. Pero es difícil y sublime devolver bien por mal. El camino descendente hacia el mal es muy fácil, mientras que el camino ascendente hacia el bien es muy difícil, espinoso y escabroso. Quienes están provistos de fortaleza y sabiduría corno para devolver bien por mal son en verdad gente bienaventurada. Son verdaderos dioses en la tierra.

31. ISLAMISMO

Islam es el nombre que puso Mahoma, el Profeta de Arabia, a la religión que fundó. Islam es una palabra árabe que significa «paz». Significa sumisión a la voluntad de Dios. Significa entrega y aceptación de la revelación y de las órdenes de Dios. El nombre personal que da a Dios es Aláh. El objetivo de la prédica de Mahoma fue establecer la religión del Dios único, Aláh. El islamismo es una religión de fraternidad universal. La creencia firme y constante en Dios es la esencia de la verdadera religión según la fe islámica, la cual no hace distinción entre una casta ni otra, ni entre un credo y otro.

«No hay más que un solo Dios, que es Aláh, y Mahoma es su Mensajero». Ésta es la enseñanza fundamental del profeta del Islam. Ésta es la doctrina del islamismo. La religión islámica está resumida en esa frase. Mahoma predicó la unidad de Dios. Enseñó el amor a Dios, el respeto a los padres y a los mayores, la reverencia a las mujeres y un tipo de vida noble. El dar limosna o caridad era para él un deber religioso. Decía: «Todo acto bueno es caridad. Tu sonrisa hacia tu hermano es caridad. Poner al vagabundo en el sendero recto es caridad.»

La belleza de esta religión ha sido desfigurada por el comportamiento anti islámico de algunos de sus seguidores. Se dice claramente en el Corán: «Ningún hombre es un verdadero creyente a menos que desee para su hermano cuanto desee para si mismo. Dios no dará su afecto a aquel hombre que no dé el suyo propio a Sus criaturas. El preferido de Dios es aquel que hace el bien a Sus criaturas. El mejor de entre los hombres es aquel que acrecienta el bien de la humanidad. Todas las criaturas de Dios son su familia. El más amado por Dios es aquel que procura hacer un bien mayor a Sus criaturas. Alimenta al hambriento, visita al enfermo y libera al cautivo cuando haya sido injustamente encarcelado. Ayuda a cualquier persona oprimida, ya sea o no musulmana. Ama ante todo a tu prójimo.»

El profeta Mahoma enseñó a su pueblo más sobre ética que sobre filosofía profunda, pues no poseían la cultura suficiente para entender ésta.

El musulmán cree en Dios, en Sus ángeles, en Sus libros y en Sus mensajeros, en el Último Día, en la Resurrección de entre los Muertos, en la Predestinación de Dios, en el bien y el mal, en el Juicio y en la Balanza, en el Paraíso y el Fuego del Infierno, en la inspiración Divina de Mahoma, en el origen del Corán por inspiración

divina y en la vida futura. En cualquier momento está dispuesto a marchar a la guerra religiosa *(Yihad)* cuando así lo ordene la Divinidad como deber religioso.

El primer principio del islamismo es que «Dios ha enviado mensajeros a la humanidad a través de las eras para enseñarle que todos Sus mensajeros y todos los libros sagrados son auténticos», por lo que enfatiza la universalidad de la fe.

Sus enseñanzas

Las cinco doctrinas cardinales del islamismo son: 1) la unidad de Dios y la revelación de Su voluntad al hombre a través de una serie de profetas, el último de los cuales es Mahoma; 2) la oración; 3) el ayuno; 4) dar limosna o hacer caridad, y 5) la peregrinación a la Meca *(Haj).* Éstos son los cinco pilares del islamismo.

La oración, el ayuno, la caridad, o *Zakat,* y la peregrinación a la Meca son los cinco deberes o reglas que incumben a todo mahometano. La peregrinación es obligatoria sólo para los que puedan pagarse el viaje a la Meca.

El libro sagrado de los musulmanes es el Corán. Este libro trata acerca de muchos temas, doctrinas, enseñanzas morales, promulgaciones legales, asuntos de Estado, y los asuntos de importancia privada, todo lo cual ha sido clasificado por capítulos. Para el musulmán constituye la palabra de Dios, eterna y sin creación, transmitida al Profeta en árabe por el ángel Gabriel.

El Corán dice: «Cualquier hombre puede alcanzar la liberación por medio de su fe y de sus buenas acciones. La carne y la sangre de los animales sacrificados no alcanzarán nunca a Dios, pero vuestra pureza si llegará a Él. La carne y la sangre de los animales que matáis no os proporcionarán la salvación. Aniquilad vuestro ego. Servid a la humanidad en sufrimiento. Sacrificad vuestro dinero, tiempo y energías en el servicio a los pobres y a los oprimidos. Esto si os proporcionará la salvación o la libertad.»

En el Corán se enfatiza la fraternidad entre los hombres y la igualdad entre la mujer y el hombre social, económica y espiritualmente. El hombre es considerado miembro de una gran fraternidad, y la mujer es su igual.

La generosidad y el servicio son los ideales que el musulmán está llamado a seguir. La esencia del islamismo es el servicio a la humanidad en sufrimiento. El sagrado Corán dice: «Padecerán dolor quienes oran sin atender a su propio rezo, quienes no hacen más que una exhibición y niegan su ayuda a los necesitados.»

El Profeta del Islamismo era también un gran amante de la doctrina de *Ahimsa.* Para él, dañar a la gente de cualquier forma, o destruir a cualquier criatura viva, es deleznable. Enseñó que los hombres serían juzgados especialmente el día del juicio por su trato cruel hacia las criaturas inocentes.

El Profeta infundió en sus seguidores una tolerancia plena y abierta hacia las creencias y los puntos de vista de otras gentes que no coincidan con los suyos. El Corán dice: «No debe existir la coacción en la religión.»

No existe ascetismo en el islamismo. Las prácticas austeras y rigurosas que torturan el cuerpo humano están estrictamente prohibidas. Lo que se pide es un

corazón contrito, un arrepentimiento sincero y un esfuerzo sincero y constante por evitar el mal y practicar la virtud.

El gran ayuno musulmán es el *Ramzan,* o *Ramadán,* que consiste en un ayuno de un mes duración. Se prohíbe comer y beber durante el día, aunque está permitido hacerlo de noche.

La *Yihad* consiste en esforzarse cada uno por la causa de la religión. No se trata de tomar parte en la guerra contra los no creyentes. El islamismo prohíbe estrictamente el empleo de la fuerza. No puede haber coacción en la religión.

El islamismo enseña a sus seguidores que deben adquirir los numerosos atributos de Aláh. Nadie puede ser un auténtico musulmán y nadie puede alcanzar a Aláh sin antes reconocer las verdades esenciales de todas las religiones.

Aláh es el Protector del universo. Aláh es todo misericordioso. Aláh es el Juez Supremo que dispensa justicia según los méritos o las faltas de cada persona. Aláh es *Rahim;* es decir, quien muestra compasión y benevolencia hacia los actos virtuosos y las virtudes nobles de los hombres.

No se prescribe en el islamismo que el musulmán deba luchar para que sobreviva la religión. El islamismo prohíbe luchar, diciendo: «No utilizarás arma alguna excepto en defensa propia.» En cada frase del Corán se dice a los tiranos: «Si oprimes a la gente y si eres cruel con ellos, serás castigado.»

El islamismo es una religión pacífica. Predica la sumisión a la voluntad de Dios. El verdadero musulmán debe ser tolerante. El islamismo enseña que toda religión es verdadera, y que Dios ha enviado profetas y preceptores religiosos a la humanidad para guiar a ésta al sendero del bien, para enseñarle las cosas nobles de la vida, para enseñarle a ser amable, a ser noble, a ser misericordiosa, a ser buena y a ser justa. El islamismo enseña a tratar con amabilidad y tolerancia no sólo a los seres humanos, sino también a los animales.

Oraciones

Los viernes, los musulmanes ofrecen al mediodía sus oraciones especiales del *Sabbath,* llamadas *Salat-i-Yuma,* en lugar de la cotidiana *Salat-i-Zuhr,* v escuchan también un sermón.

Las oraciones obligatorias *(Salar)* se ofrecen cinco veces al día en congregación, bajo la dirección de un *Imán* o líder religioso.

La oración de la mañana se llama *Salat-i-Fajr;* la del mediodía, *Salat-i-Zuhr;* la de la tarde, *Salal-i-Asr;* la de la puesta del sol, *Salal-i-Maghrib;* y la de la noche, *Salat-i-Asha.*

Conclusión

La parte filosófica del islamismo es muy noble. Enseña que todo proviene de Dios, que no existe belleza en el mundo que no sea la Suya, y que

El sufismo

El sufismo es un islamismo coloreado con *Vedanta.* El sufismo tiene un origen islámico. Es la religión del amor, basada en los conceptos de amante y Amado *(Madhurya Bhava).*

Los mahometanos creen que el sufismo tuvo su origen en el islamismo. Pero algunos estudiosos de mente abierta han demostrado el origen indio de este movimiento. El misticismo indio y el misticismo cristiano oriental afectaron el desarrollo posterior del sufismo. El sufismo indio es una mezcla del sufismo persa y el misticismo hindú.

Santos sufis

Lal Shahbaz, Mansur, Shamas, Tabriez, Sachal, Rohal, Dalpat, Shah Inayet, Shah Latif, Bulleh Shah, Haifiz, Rumi y Yami, todos ellos fueron místicos sufis.

Los santos sufís son tan liberales y católicos como los *Sanniasins* vedánticos. Son santos místicos del tipo devocional. Sus máximas o dichos son maravillosamente directos, frescos, espontáneos y deliciosos.

El místico sufí ve al Señor en todo. Experimenta la visión cósmica. Contempla a su Amado en todos los lugares y en todas las cosas. No alberga sentimiento alguno de posesión. Está libre de egoísmo, pasión, avaricia, ira y orgullo. Es perfectamente desapasionado y disfruta de una paz y sosiego perfectos. Su estado está más allá de toda descripción. Es como un *Yivanmukta,* o sabio liberado. Considera el corazón como el palacio de su Amado. No se preocupa acerca de dogmas ni doctrinas, credos ni sectas, pues ha alcanzado la devoción suprema, o *Para Bhakti.*

Sus doctrinas

El ascetismo es un rasgo esencial del sufismo. El sufi consagra todos sus actos físicos, mentales y espirituales a la voluntad de Dios. La unidad de Dios, la fraternidad del hombre y la propia entrega al Señor son las doctrinas más vitales del sufismo. Éste concibe a Dios con forma, aunque reconoce también Su aspecto sin forma.

El sufismo combina el éxtasis y el servicio a la humanidad. El sufi desea permanecer en el mundo y servir a la humanidad, aunque estando siempre por encima de lo mundano.

Al hablar de éxtasis, los sufis describen la experiencia divina de diversas formas, tales como dulzura, intoxicación, perfume, sueño y muerte. El vino es un símbolo de intoxicación divina.

En el sufismo, la Belleza conduce al Amor, y éste a la Dicha. Toda dualidad se desvanece y el amante y el Amado se funden en uno mismo. Los sufis se esfuerzan por alcanzar la Belleza, el Amor y la Dicha absolutos.

Para el sufí, la música es un medio hacia el éxtasis. La música juega un papel muy importante en los ejercicios religiosos sufis. Los sufis adoran la belleza.

Sádhana

La concentración, la meditación, la obediencia al Guru, la pobreza, la disciplina, los ayunos, las austeridades, el *Yapa,* o la recitación de la palabra sagrada o *Zikr,* el uso del rosario, la respiración rítmica y controlada, la oración, el amor universal, la no violencia, el desapego, la introspección, el desapasionamiento, la pureza de corazón y el autocontrol, son los medios para alcanzar a Dios o el Amado por medio de la gracia divina.

El aspirante sufí se contempla a si mismo en un espejo, concentrándose en su propia imagen en el *Trikuti,* o entrecejo.

Es muy difícil practicar el *Bhava,* o sentimiento, del amante y el Amado. Este tipo de Sádhana sufi resulta peligroso en el caso de practicantes pasionales y mundanos, llevándoles a la corrupción. Confunden la intoxicación producida por el vino con la Intoxicación Divina, y se dedican a beber y a la sensualidad. El aspirante debe permanecer, por ello, bajo la estricta guía de un Guru durante su periodo de Sádhana.

32. JESÚS

Hace dos mil años, la Divinidad se encarnó en este planeta para mostrar a toda la humanidad el sendero glorioso que conduce a la vida eterna, pudiendo vivir realmente la vida divina sobre esta tierra. Jesús no era un ser humano ordinario. Era el poder y el amor divinos, encarnados en este planeta con un propósito especial y divino. Su advenimiento tuvo como finalidad cumplir el plan divino para este mundo. Su manera de actuar y su propia vida así lo demuestran.

El nacimiento de Cristo y su significado

El momento y la forma del nacimiento de Jesús revelan una profunda ley espiritual. Jesucristo no nació en un gran palacio. No nació de padres adinerados ni cultos. Ni tampoco nació a plena luz del día para que todos los hombres lo advirtiesen. Jesucristo nació en un lugar tan sencillo y solitario como el rincón de un

establo. Nació de padres humildes y pobres que no tenían nada de lo que alardear, excepto de su carácter sin tacha y de su santidad. Nació, además, en la oscuridad, en la oscura hora de la medianoche sin que nadie lo advirtiese, excepto algunas personas buenas.

Lo antedicho demuestra que el despertar espiritual le llega al aspirante que es perfectamente humilde, llano y «pobre de espíritu». La cualidad de la humildad verdadera es uno de los fundamentos indispensables, al que siguen la sencillez, la santidad y la renunciación a todo deseo de riqueza mundana y al orgullo del saber. En tercer lugar, de la misma manera que Cristo nació en la oscuridad sin que el mundo lo supiese, el advenimiento del espíritu de Cristo tiene lugar en el interior del hombre, cuando se tiene una auto renunciación y auto abnegación totales.

Ése es el nacimiento a la vida divina. Fue el secreto de ese nacimiento lo que hace tantos siglos Jesús explicó dulcemente al buen Nicodemo. El buen hombre no entendía lo que quería decir Cristo precisamente cuando enseñaba que un hombre debía nacer de nuevo para alcanzar el Reino de Dios. «¿Cómo puede ser eso?», preguntaba Nicodemo. Y fue entonces cuando Cristo explicó que ese nacimiento había de ser interno; no del cuerpo, sino del Espíritu. Un nacimiento espiritual interno tal es esencial para alcanzar lo Supremo y experimentar la verdadera dicha.

La sencillez y fuerza de las palabras de Jesús

El modo en que Jesús vivió y enseñó fue simple, aunque sublime. Su manera de enseñar era extraordinaria. Jesús no era un estudioso académico. No podía alardear de títulos ni doctorados. No era un *Fundir,* o erudito. No poseía ninguna pericia o maestría sobre ningún tipo de arte práctico o ciencia. No se dedicaba a la oratoria grandilocuente ni a dar sermones eruditos desde un púlpito. Cuando hablaba, lo hacía brevemente y empleando pocas palabras. Sus expresiones eran breves, enérgicas y casi aforísticas. Pero sus palabras vibraban con un poder extraordinario que no pertenecía a este mundo. Las palabras de Jesús eran vitales y ardientes. Se encendían hasta en lo más profundo de la consciencia de quienes le escuchan. ¿Por qué razón?

Cuando Jesús hablaba, sus santas palabras provenían de las profundidades de un amor ilimitado y de una compasión infinita y divina, que emocionaban una y otra vez a quienes le escuchaban, haciendo surgir en ellos un deseo poderoso, que les consumía, de hacer el bien a los hombres, de servirles, ayudarles y salvarles. Esta compasión por purificar, elevar y salvar a la humanidad constituye verdaderamente el Sagrado Corazón de Jesucristo. Ese amor avivaba sus palabras con una fuerza divina, que las hacia permanecer por siempre en los corazones de quienes tuvieron la fortuna de escucharle.

El cristianismo

No hay mucho de filosofía intrincada o de Sádhana yóguico en el cristianismo, y hay una razón para ello. Jesús tenía que tratar con incultos pescadores de Galilea, por lo que sólo les dio preceptos morales y les mostró el modo de vivir rectamente. Dejando aparte toda teoría filosófica abstrusa y sutiles investigaciones intelectuales, Jesús explicó al hombre cómo debía vivir, qué debía pensar, qué debía sentir y qué debía hacer. Para ello, disfrazó incluso las más elevadas verdades de la vida espiritual con historias y parábolas sencillas, que incluso el hombre común de la calle podía captar y entender fácilmente. Revestida en forma de parábolas sencillas. la más profunda sabiduría de la vida espiritual era así expresada a los hombres a través de las palabras dulces y benditas del Divino Jesús.

Jesús explicó la verdadera naturaleza de Dios, el hombre y el mundo en que éste vivía. Enseñaba a las gentes a cambiar su manera de ver las cosas. Les decía que si cambiaban su visión de la vida, de su aspecto material al espiritual, se darían cuenta de que el mundo en que vivían era el Reino de Dios.

Jesús no ha dejado ningún texto escrito sobre sus importantes enseñanzas. Transmitió todas sus enseñanzas oralmente. Ni él ni sus seguidores escribieron nunca durante su vida ni una sola palabra que él dijese. Las palabras de Jesús no se recogieron hasta varias generaciones después de haber sido dichas.

Sus palabras han sido malentendidas, mal escritas, mutiladas, deformadas y transformadas. Y, sin embargo, han sobrevivido casi dos mil años, pues eran muy poderosas y provenían del corazón de un Yogui realizado.

La voz de Jesús

La voz de Jesús es realmente la voz del Ser Eterno. A través de ella se expresa la llamada de lo Infinito a lo finito, o del Ser Cósmico al ser individual: la llamada de Dios al hombre. Su voz divina es, pues, la misma voz que la de los *Vedas* y los *Upanishads,* que la del *Corán* y del *Zend-Avesta,* del *Dhammapada,* y de todas las escrituras sagradas de las grandes religiones del mundo. Fundamentalmente, el evangelio que él predicó es el mismo que el expuesto en todos esos libros santos. Es el camino de negar la carne y afirmar el Espíritu. Es el camino de crucificar al ser inferior para llevar a cabo la resurrección gloriosa del Espíritu, la ascensión final hacia lo Infinito y la trascendencia hacia lo Divino. No es otro que el sendero de los *Upanishads* de expulsar el goce, *Preias,* y aceptar el mérito religioso, o *Sreias;* es decir, de negar el *Anatman,* o el no-Ser, y vivir la vida en el *Arman,* o el Ser.

Jesús declara: «No puedes servir a la vez a Dios y a la Riqueza». En otras palabras, su enseñanza implica desapegarse a la vez que apegarse. Desapegarse de los objetos materiales de este mundo transitorio y apegarse al tesoro espiritual eterno del Atman. Cristo nos enseña así el gran sendero que va más allá de todo pecado y tristeza.

La vida de Jesús

Jesús fue la encarnación de sus propias enseñanzas. En él podemos contemplar la santidad, bondad, amabilidad, misericordia, dulzura y justicia perfectas. El dijo: «Yo soy la Verdad, el Camino y la Vida.» Fue la encarnación de todo lo mejor, lo más sublime y lo más bello. Constituye el modelo o ideal más perfecto de la humanidad. Fue un filósofo, profeta, preceptor y reformador. Siempre practicaba cuanto enseñaba.

Sobre la personalidad sublime de Jesucristo descansaba, como un manto divino, una pureza inmácula y casi sobrenatural. Su vida fue una bella combinación de Ñana, Bhakti y Karma. El ideal del desarrollo integral de la cabeza, el corazón y la mano hizo de su vida un modelo para que la humanidad lo imite durante toda la eternidad. Cristo era siempre consciente de su identidad inseparable con el Ser Supremo. Sin embargo, la devoción y el amor profundos hacia el Dios personal también encontraban constantemente expresión en él en forma de oraciones, alabanzas y ensalzamientos. En su vida diaria, Jesús era la verdadera personificación del espíritu del Karma Yogui. Su vida entera fue un continuo ministerio hacia los afligidos. Sus pies se dirigían sólo hacia donde su ayuda fuese requerida. Si sus manos se movían, lo hacían sólo en ayuda del afligido y del oprimido. Su lengua hablaba sólo para proferir palabras suaves y dulces de compasión, consuelo, inspiración e iluminación. Con el solo brillo de sus ojos yóguicos y luminosos, Jesús despertaba, elevaba y transformaba a todos aquellos hacia quienes dirigía su mirada. Sentía, pensaba, hablaba y actuaba sólo para el bien de los demás. Y en medio de todo ello, experimentaba consciente e ininterrumpidamente la frase: «Yo y mi Padre somos uno.» Su vida fue la de un sabio en *Sahaya Samadhi.*

La vida de Jesús manifiesta un heroísmo silencioso, aunque supremo, ante la oposición, persecución e incomprensión más radicales. Él dio ejemplo de cómo el aspirante rechaza las tentaciones en el sendero espiritual. Mucho antes del drama externo de la crucifixión, Jesús se había ya crucificado a sí mismo voluntariamente, aniquilando el ser inferior y viviendo una vida puramente divina.

Jesús era el mismo Dios. La Sagrada Escritura nos lo recuerda una y otra vez. Sin embargo, ¿por qué tuvo que padecer tanta persecución y sufrimiento? ¿No podía acaso haber arrasado a sus enemigos con el simple ejercicio de su voluntad divina? Sí, pero la encarnación suprema del amor que era Jesús deseaba que su propia vida fuese un ejemplo a seguir por las gentes. Por ello, se comportaba como cualquier otro ser humano, dando ejemplo al hacerlo así, durante su corta y memorable vida, del gran Sermón que dio en la Montaña.

Jesús y el hombre moderno

En verdad que Jesús derramó su sangre en la Cruz por la redención de su pueblo. Mas ahora, desde su asiento eterno en el Reino de Dios, su corazón divino y compasivo sangra aún más profusamente. Pues las gentes de su época ignoraban la

ley y por ello erraron. Pero la gente del mundo moderno tiene ahora la luz resplandeciente de la vida y las enseñanzas de Jesús, que iluminan el sendero de la rectitud. Y, sin embargo, caminan a sabiendas por el sendero de la oscuridad, la ignorancia, el pecado, el egoísmo, la sensualidad y la aflicción. Si su corazón misericordioso derramó su sangre por los pecadores ignorantes, ¡cuánto más no lo hará ahora por los pecados de quienes yerran ignorando Su Luz!

¿Es éste el modo en que espera la humanidad mostrar su gratitud al Salvador? No y mil veces no. Nunca es demasiado tarde para corregirse. Estudia de nuevo los Evangelios. Medita en la forma resplandeciente, espiritual y divina de Jesús. ¡Cuán dulce, cuán compasivo, cuán suave y amable era! Y, sin embargo, no fue indulgente consigo mismo. Se alejó resueltamente de Satanás, no porque pudiese ser tentado, sino para darnos ejemplo.

Las pruebas y tentaciones surgen para ser vencidas por los valientes. Las pruebas y las situaciones dolorosas se producen para fortalecer tu mente y purificar tu corazón. Son, por así decir, los sabios que descubren al Jesús que hay en ti. Sucumbir a esas pruebas supone una debilidad.

Ayunar, orar, discriminar y vencer esos obstáculos con ayuda de la gracia del Señor supone un heroísmo espiritual. Cuando se logra la victoria, la verdadera humildad es sentir, realizar y proclamar que fue la gracia del Señor lo que te capacitó para ello. La humildad es virtud; la debilidad es pecado. Aprende esta importante lección de la vida de Jesús. Estudia una y otra vez el Sermón de la Montaña. Medita sobre él. Escoge una tras otra las instrucciones del Señor y esfuérzate mes tras mes diligentemente en .ponerlas en práctica. Así crecerás hasta convertirte en un digno hijo de Jesús. Así reencarnarás a Jesús en tu propio corazón. Hoy día hay muchas personas que siguen sincera y verdaderamente las enseñanzas del Salvador. Jesús se ha reencarnado en sus corazones para guiarte y conducirte hacia el Reino de Dios, en donde tiene su asiento supremo. ¡Que todos caminéis por el sendero que Jesús estableció! ¡Que todos seáis encarnaciones vivas del Sermón de la Montaña! ¡Que realicéis el Reino de Dios dentro de vosotros mismos aquí y ahora!

33. JUDAÍSMO

Introducción

Se denomina judaísmo a la serie de doctrinas y ritos religiosos de los judíos, prescritos en las leyes de Moisés. El judaísmo se basa en el zoroastrismo y ha dado lugar a dos de las grandes religiones del mundo: el cristianismo y el islamismo. Los mahometanos admiten que su religión está basada en el judaísmo. El mismo Corán es muy claro a este respecto.

El concepto zoroastriano de *Ahura Mazda* como el Ser Supremo es exactamente idéntico a la idea del *Elohim* (Dios), Jehovah del Antiguo Testamento.

El Profeta Abraham fue el primer hombre que reveló a Dios a toda la humanidad. Fue el fundador de la raza hebrea. La raza hebrea es una de las descendientes de Jacob, quien era israelí o judío, Isaac tuvo dos hijos, Esaú y Jacob, cuyos descendientes son los cristianos y los judíos, respectivamente. Abraham tuvo dos hijos, uno de Sarah y el otro de Hagar, la mujer egipcia, que fueron Isaac e Ismael, padres de los judíos y de los mahometanos, respectivamente.

El Viejo y el Nuevo Testamento

El Antiguo Testamento contiene las escrituras sagradas de la antigua raza judía. Su parte más moderna se conoce como el Nuevo Testamento, que comienza con el Advenimiento de Cristo, hace más de mil novecientos años. Mucho antes de que Jesús viniese a este mundo, los judíos escribieron y estudiaron sus libros sagrados, escritos en su lengua hebrea. Los antiguos libros hebreos fueron traducidos al griego unos doscientos años antes de la era cristiana.

Los libros de los judíos se dividían en tres secciones principales. La primera se llamaba «la Ley», y trataba acerca de las leyes del mundo. Los libros que la componen constituyen ahora la primera parte de la Biblia: el Génesis, el Éxodo, el Levítico, los Números y el Deuteronomio. La segunda sección era la de los Profetas, e incluía a Josué, Isaías y Jeremías. Los Salmos y los Proverbios constituían la tercera sección. En total, el Antiguo Testamento contiene 39 libros.

El Nuevo Testamento contiene 27 libros. Los primeros cuatro son los Evangelios, que describen la vida de Cristo en la tierra. El siguiente libro habla de los Hechos de los Apóstoles, y especialmente del gran Apóstol Pablo. Los veintiún libros más breves tratan de las ideas que fundamentaban la fe de los primitivos cristianos. El último libro es el de las Revelaciones, que describe una serie de visiones sobre el cordero de Dios y la ciudad celestial, y cuyo autor fue Juan, el Apóstol favorito de Jesús. Todos estos libros fueron escritos en griego, que era la lengua de las personas educadas en los comienzos de la era cristiana.

Sectas indias

La Ley fue establecida como un sistema completo según el cual debían vivir las gentes. Se entendía por Ley específicamente el Pentateuco. Cada palabra del Pentateuco era considerada como inspirada y como una revelación directa a Moisés.

a) La Ley había de ser interpretada, para lo cual estaban los escribas, que eran los intérpretes. Ellos explicaban y aplicaban las reglas del *Torah* en casos especiales. Los escribas eran considerados como los jueces y legisladores de Israel, y sus decisiones tenían el poder de la Ley. Los primeros escribas fueron sacerdotes.

b) La fraternidad de los fariseos constituía el partido popular o nacionalista. Creían en la doctrina de la inmortalidad, en la resurrección del cuerpo y en la existencia de los ángeles y los espíritus. Como preceptores religiosos, consideraban la autoridad de la tradición oral con la misma validez que la de la Ley escrita. Tendían al fatalismo en la cuestión de la libertad de la voluntad humana. Los «fanáticos» representaban el grupo más extremo del movimiento fariseo.

c) Los saduceos eran los sacerdotes aristocráticos. Seguían al pie de la letra la revelación mosaica. Negaban la autoridad de la tradición oral tal como la interpretaban los fariseos. Enseñaban que existía una libertad absoluta de voluntad en la acción moral. No creían en los ángeles ni en los espíritus, ni tampoco aceptaban la doctrina de la inmortalidad como una deducción directa del Pentateuco.

d) Los esenios observaban el celibato, la soledad, el silencio, y se abstenían de comer carne animal. Practicaban el ascetismo y las abluciones ritualistas. Adoraban al sol y a los ángeles. Creían en la teoría dualística del bien y del mal yen el simbolismo de la luz. Se abstenían de hacer sacrificios o ceremonias de adoración en los templos.

El Torah

Los profetas de Israel fueron grandes líderes religiosos que hicieron progresar notablemente el pensamiento hebreo. Los rabinos eran también preceptores autorizados y trabajaban mucho en el campo del *Torah.* Produjeron la extensa literatura *talmúdica* y eran los representantes del fariseísmo. El *Talmud* es indispensable para conocer el pensamiento hebreo.

El *Torah* se dio en diez palabras. Cada palabra se convirtió en una voz, y cada voz se dividió en otras 70 voces, todas las cuales brillaron y resplandecieron ante los ojos de todo Israel. El *Torah* recoge la revelación divina a Israel en el Monte Sinaí, tal como fue recopilada en los cinco Libros de Moisés. El *Torah.* o la ley, tal como le fue revelado a Moisés, consta de 613 mandamientos, que son la esencia de los misterios divinos y terrenales. El *Torah* transmite un modo de vida más que una forma de creencia.

Moisés recibió el *Torah* (la Ley, la dirección o la instrucción) en el Sinaí y se la entregó a Josué; éste a los ancianos; los ancianos a los profetas, y los profetas la transmitieron a los hombres de la Gran Sinagoga, que era un sínodo de hombres dedicados a su cuidado, fundada por Ezra, escriba del siglo quinto antes de Cristo. La función de la sinagoga era estudiar y enseñar el *Torah.* La sinagoga era una iglesia, una escuela y una corte en la que se administraba justicia. Era una casa de instrucción. La unidad de Dios, la Incorporeidad de Dios y la Santidad de Dios eran los rasgos principales del judaísmo.

Dios dio Sus mandamientos a Moisés en el monte Sinaí. En lo alto del monte, el Señor le llamó y le dijo: «Así dirás a la casa de Jacob y a los hijos de Israel».

Los Diez Mandamientos

I. Yo Soy el Señor tu Dios que te ha sacado de la tierra de Egipto, la casa de la esclavitud.

II. No tendrás otros dioses además de Mí. No harás escultura ni imagen alguna de nada de lo que hay arriba en el cielo, ni de lo que hay aquí abajo en la tierra, ni de lo que hay que en el agua bajo la tierra. No te postrarás ante ellas ni las servirás, pues Yo, el Señor tu Dios, soy un Díos celoso que castigo la maldad de los padres en los hijos hasta la tercera y cuarta generación de los que me aborrecen, mas hago misericordia hasta la milésima generación de los que Me aman y guardan Mis mandamientos.

III. No tomarás el nombre del Señor tu Dios en vano, pues el Señor no dejará sin castigo a quien tome Su nombre en vano.

IV. Recuerda el día del Sábado para santificarlo. Seis días trabajarás y harás tus faenas. Pero el séptimo día es el Sábado en honor del Señor tu Dios. No harás en él trabajo alguno, ni tú ni tus hijos, ni tus siervos, ni tu ganado, ni el forastero que reside contigo. Pues en seis días hizo el Señor el cielo y la tierra, el mar y todo lo que contienen, y el séptimo día descansó. Por ello bendijo el Señor el día del Sábado y lo santificó.

V. Honra a tu padre y a tu madre para que tus días se prolonguen en la tierra que el Señor tu Dios te dio.

VI. No matarás.

VII. No cometerás adulterio.

VIII. No robarás.

IX. No dirás falso testimonio contra tu prójimo.

X. No codiciarás la casa de tu prójimo, ni su mujer, ni su sierva, ni su buey, ni su asno, ni nada de lo que le pertenezca.

La cosmogonía mosaica

Ésta es la interpretación mosaica de la Cosmogonía: En el primer día se crearon el cielo y la tierra; en el segundo el firmamento y las aguas; al tercero la tierra seca, la hierba, las aves y los árboles frutales; al cuarto, las luces, el sol, la luna y las estrellas; al quinto, las criaturas que se mueven, la caza alada, las grandes ballenas: al sexto las criaturas vivas: el ganado, los reptiles, las bestias y el hombre. En el Génesis, la Creación acaba con la creación del hombre. Dios creó a Adán el sexto día y le puso a cargo de los animales. Adán tuvo tres hijos: Caín, Abel y Set. Caín mató a Abel y sus descendientes se hundieron en el diluvio. Los descendientes de Set constituyen la humanidad entera. El Señor puso a Adán en el Paraíso para que lo labrase y guardase.

Doctrinas del judaísmo

Los judíos creen en la resurrección, en los ángeles y en la existencia de dos poderes, que son Dios y el Demonio o Satanás.

Los judíos creen que las acciones de todo hombre se sopesarán en la balanza el día del juicio y los hombres tendrán que pasar tras su resurrección sobre el puente del Infierno.

La unidad de Dios es el principio cardinal de la religión hebrea. Dios es incorpóreo, ésta es otra doctrina de gran importancia. Dios es siempre puro y sagrado, éste es su tercer atributo importante. Es el Creador del mundo entero. Es el Padre de todas Sus criaturas. Es justo y misericordioso, y no conoce la maldad.

Los santos judíos hablaron mucho acerca de la eficacia y del poder del arrepentimiento. Feliz es el hombre que se arrepiente. Las puertas del arrepentimiento no se cierran nunca. El arrepentimiento prolonga la vida de un hombre. Las lágrimas del verdadero arrepentimiento no se derraman en vano. Ni los más justos alcanzarán un lugar tan elevado en el cielo como quien se arrepiente de verdad. Arrepiéntete sinceramente, con el corazón contrito, antes de morir. Después de tu arrepentimiento no debes repetir el mismo acto pecaminoso. Una hora de arrepentimiento en este mundo con el corazón contrito es preferible a toda una vida en el mundo por venir. El fin y el propósito de toda sabiduría es el arrepentimiento.

34. KARMA

Karma es un término sánscrito que significa acción o hecho. Cualquier acción física o mental es Karma. El pensamiento es Karma mental. El Karma es la suma total de todas nuestras acciones, tanto en la vida presente como en los nacimientos precedentes.

Karma no sólo significa acción, sino que también se refiere al resultado de la acción, ya que la consecuencia de una acción no es algo separado de ésta, sino que forma parte inseparable de ella.

La Ley del Karma es la ley de la causación. Dondequiera que haya una causa, ésta ha de producir un efecto. La semilla es la causa del árbol, siendo éste su efecto. El árbol produce, a su vez, semillas y se convierten así en la causa de éstas. La causa se halla en el efecto y éste se halla en la causa. El efecto es, pues, similar a la causa. Ésta es la cadena universal de causas y efectos que no tiene fin.

No sobra ningún eslabón en la cadena. Este mundo se rige por esta ley vital y fundamental, que es inexorable e inmutable. Esta gran ley opera en todas partes, tanto en el plano físico como en el mental. Ningún fenómeno puede escapar al funcionamiento de esta ley poderosa. Todas las demás leyes de la naturaleza están subordinadas a esta ley fundamental.

No puede darse ningún acontecimiento sin una causa definida y positiva que lo propicie. El estallido de una guerra, el surgir de un cometa, el comienzo de una epidemia, el trueno, el relámpago, el terremoto o el volcán, las inundaciones, las enfermedades en el cuerpo, la fortuna, el infortunio, todas las cosas tienen causas definidas tras ellas.

La gran ley de la causación incluye la ley de la acción y la reacción, la ley de la compensación y la ley de la retribución. Todas estas leyes se agrupan bajo el título genérico de Doctrina del Karma.

La ley de la acción y la reacción

Si hay una acción, debe haber una reacción. La reacción será de igual fuerza y de naturaleza similar a las de la acción. Cada pensamiento, deseo, imaginación y sentimiento producen una reacción. La virtud produce su propia recompensa; el vicio produce su propio castigo. Así funciona la ley de la reacción.

Dios ni castiga al malvado ni premia al virtuoso. Son sus propios Karmas los que producen el premio o el castigo. Es la ley de la acción y la reacción la que produce los frutos. No hay que culpar a nadie de ello.

Esta ley opera en todas partes con una precisión constante y con una exactitud científica. La ley de la acción y la reacción opera en ambos planos, físico y mental.

La ley de la compensación

La ley de la compensación opera en todos los fenómenos de la naturaleza. La semilla se abre y surge de ella un gran árbol. No se pierde nada al romperse la semilla, pues surge un árbol de acuerdo con la ley de la compensación. La madera se quema y se destruye, pero se produce calor de acuerdo con la ley de la compensación, pudiéndose así cocinar los alimentos en el fuego.

Si hace demasiado calor en Viyaiauada, hace entonces mucho frío en el monte Kailas o en Uttarkasi, en los Himalayas. Ésa es la ley de la compensación. Si hay en un determinado lugar diez truhanes, habrá también dos almas sáttuicas para compensar. Si hay flujo en Puri, habrá reflujo en Waltair. Ésa es la ley de la compensación. Cuando es de día en la India, es de noche en América. La paz sigue a la guerra y viceversa. Ésa es la ley de la compensación. Esta ley opera también en el plano mental.

La ley de la compensación mantiene el equilibrio y establece la paz, la concordia, la estabilidad, la armonía y la justicia en la naturaleza. Piensa profundamente. Reflexiona. Recapacita. Verás cómo esta ley de la compensación opera maravillosamente en todas partes en los fenómenos de la naturaleza. Es inexorable e inmutable. Nadie puede desafiar a esta ley implacable e irresistible. Si haces un acto malo, cosecharas un mal fruto en compensación.

Si consideras la vida de un individuo como un hecho aislado que empieza con el nacimiento de su cuerpo físico y acaba con su muerte, no podrás hallar ninguna explicación coherente a los acontecimientos de la vida. Te moverás a ciegas. Tu vida presente no es nada comparada con la existencia del alma. Es momentánea, es un mero fragmento. Siempre que trates de buscar la causa o el antecedente de cualquier cosa, tendrás que remontarte a los acontecimientos remotos producidos a lo largo de la existencia eterna del alma. Sólo entonces podrás encontrar un equilibrio perfecto entre la causa y el efecto, o entre el antecedente y la consecuencia. Tendrás, pues, que juzgar teniendo una visión amplia que contemple la existencia del alma como algo eterno.

La ley de la compensación abarca una parte muy amplia que afecta a toda la existencia. La vida no concluye con la desintegración de este cuerpo físico. Existen sucesivas reencarnaciones, y ha habido también incontables vidas previas. Toma esto en consideración y adopta una visión más amplia de la existencia. Únicamente de este modo podrás aclarar tus dudas y hallar una solución perfecta y satisfactoria para los acontecimientos intrincados y complejos de la vida. Después no quedará lugar ya para quejas, lamentaciones ni errores.

La ley de la retribución

Todo crimen o acción reprobable genera su propio castigo de acuerdo con la ley de la retribución. La ley de la causación, la ley de la acción y la reacción, la ley de la compensación y la ley de la retribución, funcionan todas combinadas y simultáneamente. Quien roba a otro hombre, se roba antes a sí mismo. Quien hiere a otro hombre, se hiere antes a sí mismo. Quien engaña a otro hombre, se engaña a sí mismo primero.

Recuerda que Díos no es ni parcial ni injusto. Recuerda que Dios no es responsable de la riqueza de un hombre ni de la pobreza de otro. Sufres debido a tus propias acciones negativas.

No hay nada caótico o caprichoso en este mundo. Nada ocurre en este universo por casualidad o de una manera desordenada. Todo ocurre según una sucesión ordenada. Los acontecimientos se siguen unos a otros en un orden armónico. Hay una cierta conexión definida entre lo que haces ahora y lo que te ocurrirá en el futuro. Siembra, pues, siempre semillas que den frutos positivos y que te hagan feliz aquí y después de esta vida.

Cómo se conforma el Karma

El hombre tiene una triple naturaleza, que consiste en *Ichha, Ñana* y *Kriya.* Ichha es el deseo o sentimiento. Ñana es el conocimiento. Kriya es la voluntad. Las tres conforman su Karma. Él conoce los objetos, como la silla, el árbol, etc., siente alegría o tristeza por ellos y desea hacer esto o aquello.

Tras toda acción hay un deseo o pensamiento. Surge en la mente el deseo por un objeto e inmediatamente piensas cómo obtenerlo, esforzándote luego por poseerlo. El deseo, el pensamiento y la acción van siempre juntos. Son los tres hilos, como si dijésemos, que se trenzan formando la cuerda del Karma.

El deseo induce el Karma. Trabajas y te esfuerzas por conseguirlos objetos de tu deseo. El Karma produce sus frutos, como dolor o placer. Tendrás, pues, que renacer una y otra vez para cosechar los frutos de tus Karmas. Ésta es la Ley de Karma.

Sanchita, Prárabdha y Kriyámana

El Karma es de tres tipos: *Sanchita,* o las acciones acumuladas; *Prárabdha,* o las acciones fructificadas, y *Kriyámana,* o las acciones presentes.
Sanchita son todos los Karmas acumulados del pasado. Una parte de él conforma el carácter del hombre, sus tendencias y aptitudes, capacidades, inclinaciones y deseos.

Prárabdha es esa parte del Karma pasado que es responsable del cuerpo presente. Es el fruto maduro para cosecharlo. No se puede evitar ni cambiar. Sólo se consume al experimentarlo. Así pagas tus deudas pasadas.

Kriyámana es el Karma que se está produciendo ahora para el futuro. También se denomina *Agami* o *Vartámana.*

En la literatura vedántica hay una analogía muy bonita. El arquero ha disparado su flecha, que ha salido ya del arco. Ya no puede hacerla volver y se prepara para disparar otra flecha. El manojo de flechas que lleva en el carcaj sobre su espalda es Sanchita. La flecha que ha disparado es Prárabdha. Y la flecha que está a punto de disparar con su arco es Agami. De los tres tiene pleno control sobre Sanchita y Agami, pero tiene que consumir su Prárabdha. Tiene que experimentar el pasado que ha comenzado a producir su efecto.

El Prárabdha no puede evitarlo ni siquiera *Ishuara* o el Señor. Incluso Nala, Rama y Yudhishthira, que tenían grandes poderes y sabiduría, tuvieron que someterse a este Prárabdha. Nala no deseaba irse al bosque; sin embargo, se vio forzado a ir, pues su Karma le obligó a ello. Rama había de ser instituido como rey de Ayodhya y, sin embargo, se vio forzado a marcharse al bosque. Gándhiyi deseaba vivir ciento veinte años; no hubiera querido que le disparasen, pero su Prárabdha Karma produjo ese acontecimiento fatal.

El destino y el esfuerzo propio

Aunque la Ley del Karma es inexorable, deja lugar para la gracia divina. La gracia llega por medio de la penitencia, la austeridad y la devoción. La penitencia no altera la Ley del Karma, pero es un acto que produce frutos positivos.

Lo que uno ha de cosechar no puede alterarse; pero sí evitarse su repetición por medio del esfuerzo.

El esfuerzo propio es *Purushartha.* El destino es Prárabdha. Éste no es más que el resultado del Purushartha llevado a cabo en nacimientos previos. El esfuerzo de hoy se convierte en el destino de mañana. El esfuerzo propio y el destino son una misma cosa. Prárabdha y Purushartha son una misma cosa. Son dos nombres que designan una misma cosa. Igual que el presente se convierte en pasado y el futuro en presente, del mismo modo que sólo existe el presente, así también hay un único Purushartha. Cuando Dios actúa a través del hombre, eso es Purushartha. La gracia se convierte en Purushartha.

La lluvia y otros fenómenos no están bajo el control humano. Sin embargo, un granjero ara su campo y ejercita un esfuerzo, o Purushartha. La cosecha puede estropearse debido a la falta de lluvia, pero el hombre no pierde la cabeza. Hace sacrificios para que llueva y recoge una buena cosecha. De igual modo, la práctica del Yoga es el esfuerzo por neutralizar el mal Prárabdha que obstaculiza la realización del Ser, o *Atma-Sakshátkara.* Si Prárabdha es poderoso, el Yoga es más poderoso aún.

Cada alma es como un labrador que tiene un campo. La superficie, la naturaleza del suelo y las condiciones del tiempo están todas predeterminadas. Pero el labrador es libre de labrar la tierra, abonarla y conseguir buenas cosechas, o bien dejar que permanezca abandonada.

Prárabdha concierne solamente al pasado. El futuro está en tus manos. Tú cambias tu destino. Tienes una voluntad libre para actuar.

Adopta un nuevo punto de vista. Ármate con discriminación, alegría, discernimiento, celo y con un espíritu intrépido. Te espera un futuro glorioso y brillante. Entierra tu pasado. Puedes hacer milagros. Puedes hacer maravillas. No abandones la esperanza. Puedes destruir los efectos perjudiciales de los planetas desfavorables por medio de tu fuerza de voluntad. Puedes mandar a los elementos y a la naturaleza. Puedes neutralizar el efecto de las influencias negativas y de las fuerzas antagónicas oscuras que puedan actuar en contra tuya. Puedes cambiar las circunstancias desfavorables en las mejores posibles. Puedes anular tu destino.

No digas: «El Karma, el Karma. Mi Karma me ha hecho así.» Esfuérzate. Haz Purushartha. Haz Tapas. Concéntrate. Purifícate. Medita. No te conviertas en un fatalista. No te rindas a la inercia. No bales como un cordero. Ruge *Om, Qm.* Om como un león del *Vedanta.* Ve cómo Markandeya, que estaba destinado a morir a sus dieciséis años, se convirtió en un *Chirányivi,* en un niño inmortal de dieciséis años, gracias a sus Tapas o austeridades. Toma cuenta también de cómo Savitri devolvió a la vida a su esposo por medio de sus Tapas, o de cómo Benjamín Franklin y el difunto Sri Muthusuami Aiyer, de la Corte Suprema de Madrás, se elevaron por si mismos. Recuerda, amigo, que el hombre es dueño de su propio destino. Visuamitra Rishi, que era un Raya Kshatriya, o príncipe guerrero, se convirtió en un sabio, o *Brahmarshi,* como Vasishtha, e incluso creó un tercer mundo para Trisanku por el poder de sus Tapas. Los pícaros Yagai y Madai de Bengal se convirtieron en santos muy evolucionados. Se hicieron discípulos de

Gouranga Nityananda. Lo que otros han hecho, también tú puedes hacerlo, no hay duda de ello.

Cómo se edifica el destino

El pensamiento es Karma. Pensar es el verdadero Karma. El pensamiento modela tu carácter. El pensamiento se materializa y se convierte en acción. Si dejas que tu mente cultive pensamientos buenos y elevados, desarrollarás un carácter noble y harás naturalmente acciones buenas y loables. Si abrigas pensamientos negativos, desarrollarás un carácter bajo. Ésta es la ley inmutable de la naturaleza. Por tanto, tú puedes conformar deliberadamente tu carácter cultivando pensamientos sublimes.

Siembras una acción y cosechas un hábito. Siembras un hábito y cosechas un carácter. Siembras un carácter y cosechas un destino. Por eso, el destino es tU propia creación. Tú lo has construido. Pero puedes deshacerlo cultivando pensamientos nobles y realizando acciones virtuosas y cambiando tu forma de pensar.

Las impresiones de las acciones pequeñas y grandes se unen y forman tendencias. Las tendencias se desarrollan formando el carácter. El carácter produce la voluntad. Si un hombre tiene un carácter fuerte, tiene una voluntad fuerte. El Karma produce el carácter y éste produce, a su vez, la voluntad. Las personas de una gran voluntad han desarrollado ésta por medio del Karma realizado a lo largo de incontables nacimientos. No puede un hombre, en una sola vida, desarrollar una voluntad poderosa, sino que ha de realizar una serie de acciones virtuosas a lo largo de varios nacimientos. Las fuerzas de esas acciones se agrupan y, en un nacimiento determinado, surge un gigante como Buddha, Jesús y Sankara. Ninguna acción se realiza en vano. Nada se pierde. Se necesita un esfuerzo paciente e infatigable. Tendrás que observar cada pensamiento, palabra y acción.

La voluntad del hombre es siempre libre. Pero por medio del egoísmo se ha vuelto impura. Sin embargo, deshaciéndose de los deseos bajos, elevándose sobre los gustos y aversiones, la voluntad puede purificarse, fortalecerse y convertirse en una fuerza dinámica.

El hombre es dueño de su destino

Tú no eres una creación del entorno o de las circunstancias, sino que eres el dueño de tu propio destino. Eres el arquitecto de tu propia fortuna. Eres responsable de tu sufrimiento presente. Eres responsable de tu estado actual. Si eres infeliz. es por tu propia culpa. Si eres miserable, es también por culpa tuya. Toda acción produce su futuro, tarde o temprano. Una acción virtuosa produce placer. Una acción negativa causa dolor.

Tu caridad en vidas pasadas te ha proporcionado riquezas en tu vida presente. Tu servicio a la humanidad en vidas pasadas te convierte en un líder famoso en la presente. Los pensamientos poderosos de tus vidas pasadas se convierten en tus capacidades en tu vida actual. Los actos virtuosos de tus vidas pasadas te proporcionan un buen entorno en tu vida actual. Tus experiencias en vidas pasadas forman la consciencia de esta vida. Las acciones desinteresadas de tus vidas pasadas te proporcionan discriminación, desapasionamiento y aspiración en esta vida presente por medio de la gracia del Señor.

Si oprimes a una persona, sufrirás opresión en otra vida y cosecharás el fruto de la semilla que sembraste en esta vida. Si hieres el ojo de un hombre, te herirán el tuyo en otra vida. Si rompes la pierna de un hombre, romperán tu pierna en otra vida. Si alimentas al pobre, tendrás abundancia de alimentos en otra vida. Si construyes asilos, poseerás muchas casas en otra vida. La acción y la reacción son iguales pero opuestas. No existe poder en este mundo que pueda impedir que las acciones den su fruto. Tal es la Ley del Karma. Tal es la ley del nacimiento y la muerte. Tal es el círculo que has de atravesar en tu camino.

Tres tipos de acción

Las acciones son de tres tipos: buenas, malas y mixtas. Los Karmas buenos te convierten, en el cielo, en un dios o un ángel. Los Karmas malos te conducen a nacimientos inferiores. Las acciones mixtas te proporcionan un nuevo nacimiento humano. Si robas a un hombre para alimentar al pobre, ésa es una acción mixta. Si ganas dinero por medios ilegales y construyes un templo o un hospital, ésa es una acción mixta. Si obtienes dinero engañando a una persona y construyes un *Ashram,* o monasterio, para los *sanniasins,* también eso es una acción mixta.

Toda acción es una mezcla del bien y el mal. No puede existir en el mundo ni la acción absolutamente buena, ni la acción absolutamente mala. Este universo físico es un plano relativo. Si realizas una acción, producirá algún bien en un sentido y algún mal en el otro. Debes tratar, pues, de realizar aquellas acciones que puedan producir un máximo de bien y un mínimo de mal.

Veracidad de la Ley del Karma

La Doctrina del Karma forma una parte integral de la filosofía Vedanta. La Ley del Karma es una de las doctrinas fundamentales, no sólo del hinduismo, sino también del budismo y del yainismo.

Lo que un hombre siembra, eso habrá de cosechar. Ésta es la Ley del Karma. Resuelve el rompecabezas de la vida y del universo. Produce solaz, satisfacción y consuelo a todo el mundo. Es una verdad evidente por sí misma. Afortunadamente, también los occidentales han empezado a reconocer ahora su importancia y

veracidad. Muchos americanos creen plenamente hoy día en esta doctrina. Todo hombre sensible tiene que aceptarla. No hay otro medio.

Un estudio profundo de esta ley proporciona coraje al desesperanzado, al afligido y al desesperado. El destino lo crean los pensamientos, los hábitos y el carácter del hombre. La posibilidad de corregirlo y mejorarlo reside en cambiar sus pensamientos y hábitos. El truhán puede convenirse en santo. La prostituta puede convertirse en una mujer casta. El pordiosero puede convertirse en rey. Esta poderosa ley da lugar a todo ello.

Sólo la Doctrina del Karma puede explicar el misterioso problema del bien y el mal en este mundo. Sólo la Doctrina del Karma puede proporcionar solaz, alegría, paz y fortaleza al afligido y al desesperado. Resuelve las dificultades y problemas de nuestra vida, proporciona coraje al desesperanzado y al desamparado. Incita al hombre a cultivar el pensamiento, la palabra y la acción recta. Proporciona un futuro brillante a quien vive de acuerdo a esta ley universal. Si todo el mundo comprendiese esta ley correctamente y cumpliese con sus deberes diarios cuidadosamente, la humanidad se elevaría hasta alturas sublimes en la escala de la espiritualidad. Sería moral y virtuosa y tendría una vida feliz, pacífica y contenta. Podría soportar el peso del Samsara con paciencia y fortaleza. No habría lugar a protestas al ver las desigualdades de nacimiento, fortuna, inteligencia y capacidades, etc. Los hombres vivirían el cielo en la tierra. Todo el mundo estaría alegre incluso en el sufrimiento. La avaricia, los celos, el odio. la ira y la pasión se desvanecerían. La virtud reinaría en todas partes. Tendríamos una gloriosa *Satia Yuga,* o Edad de Oro, ahora mismo, con paz y abundancia en todas partes. ¡Bendito es el hombre que entiende y vive la Ley, pues alcanzará pronto la consciencia de Dios y se convertirá en el mismo Legislador! La Ley dejará entonces de actuar sobre él.

35. KRISHNA

Llegó la auspiciosa hora. La estrella Rohini brillaba en el cielo. Era el *Viyaia Muhurta.* Los elementos de la naturaleza se mostraban extremadamente apacibles. El viento soplaba favorablemente. Las estrellas resplandecían con limpieza. Los lagos se habían llenado de lotos. Krishna se encarnó en esta tierra a medianoche. Los dioses tocaban su música divina. Los *Kinnaras* y *Gandharvas* cantaban. Los *Siddhas* y los *Charanas* le ensalzaban. Los *Vidiadharas* danzaban junto a los *Apsarases,* los sabios y los *Devas.* Llovían flores de los cielos jubilosos.

Vishnu se encarnó con ojos de loto, con cuatro brazos armados con la concha, el disco, la maza y el loto, y con el signo *Srivatsa* adornando Su pecho. Vasudeva contempló la maravilla del niño divino y le alabó diciendo: «Yo Te reconozco como el Ser Supremo. Eres la encarnación del conocimiento y la dicha. Tienes Tu asiento

en el corazón de todos los seres. Eres testigo de todas las mentes y estás por encima de *Maia* y *Avidia.*»

Devaki vio los signos de Vishnu en su hijo y le ensalzó diciendo: «Tú no tienes principio, eres omnipresente, autoiridiscente, inmutable, y no te afectan los atributos ni las acciones. Eres la fuente, a la vez que el lugar adonde todo va tras su disolución. Sé amable y no me muestres esta forma con cuatro manos. Déjame verte como un niño vulgar. Guarda esta forma divina y trascendental, pues tememos a Kamsa. »

El Señor dijo: «Meditad ambos con frecuencia en Mí como hijo a la vez que como el Ser Supremo y alcanzaréis la dicha y la inmortalidad eternas.»

Y el Señor adoptó la forma de un bello niño por medio del poder de Su propia Maia.

El Purna Avatar

Krishna fue la más elevada encarnación del gran Vishnu. Fue el *Purna Avatar.* Tenía los dieciséis Kalas o rayos del Señor. Era un noble descendiente de la ilustre dinastía Yádava. Era el preceptor del mundo. Era el Señor del amor. Era el amante de los hombres. Su encantadora forma, con la nauta en su mano, mantiene aún hoy cautivo y encadenado el corazón de la India.

El objetivo del Avatar Sri Krishna era triple: destruir a los malvados demonios, dirigir la gran guerra sostenida en el campo de batalla de Kurukshetra, donde dio su maravilloso mensaje del *Guita,* y convertirse en centro del admirable desarrollo de las Escuelas de Bhakti en la India.

El propósito del Krishna-avatar no era solamente destruir *Adharma,* sino también revelar al mundo la magnificencia de Dios. Sri Krishna era el símbolo de lo Absoluto, la representación de! poderoso Soberano del universo. En la ordenada y simétrica conducta de Su vida se ilustra la majestuosa perfección de Dios.

La vida de Sri Krishna es el *Bhagavad Guita* en acción. En Él se mezclaban el conocimiento y el poder supremos para conformar al hombre-Dios de todos los tiempos. En Él coexistían los más elevados *Vidia* (conocimiento) y *Vinaia* (humildad), como virtudes inseparables del Gran Héroe del mundo.

Sri Krishna era un Maestro perfecto. Era a la vez un Karma, Bhakta, Raya y Ñana Yogui. Predicó el Karma, Upásana o la adoración, el Yoga y el Ñana. Krishna condujo el carruaje en el campo de batalla, danzó con las *Gopis,* o sirvientes, en los umbrosos jardines de Vrindávana, y enseñó el Yoga y el Ñana a Uddhava y a Aryuna. Los cuatro yogas se unen en Su Canto Inmortal o *Guita.*

Krishna era grande al mismo tiempo en conocimiento, en sentimiento y en acción. Las escrituras no han podido recoger una vida más plena, más intensa, más sublime y más grande que la suya.

El *Bhagavad Guita* contiene las enseñanzas de Krishna a Aryuna. Es un libro maravilloso para estudiarlo constantemente. Los aspirantes lo estudian diariamente con mucha atención. Sus primeros seis capítulos tratan del Karma Yoga y

representan e! « *Tat» Pada* de la *«Tat Tuam Asi» Mahavakia* («Tú eres Ello»). Los seis capítulos siguientes tratan del Bhakti Yoga y representan el «*Tuam» Pada.* Los seis últimos capítulos tratan acerca del Ñana Yoga y representan el *«Asi» Poda*.*

*Cada una de las secciones del *Guita* trata acerca de la naturaleza de una de las palabras que componen la frase sagrada "Tú eres Ello" Una parte explica la naturaleza de "Ello" o lo Absoluto; otra explica la naturaleza del "tú" o el individuo, y la última explica la naturaleza del «eres», estableciendo la identidad del individuo con el Ser Supremo. *(N. del T.)*

Sus años de estudio con el sabio Sandipani

Sri Krishna recibió sus instrucciones de Sandipani, un sabio de Avantipur. Vivió con su maestro como un estudiante ordinario. Era dócil, humilde y obediente. Llevaba una vida hacendosa. Recogía madera en el bosque para la casa de Su preceptor e inspiraba a sus compañeros de clase con amor.

Sri Krishna tenía una asombrosa memoria retentiva. Dominó las sesenta y cuatro artes en sesenta y cuatro días.

La actitud desinteresada en la vida del Señor

Krishna fue un hombre de acción. Fue una persona que hizo historia y que corrigió el mal. Defendía la justicia y la rectitud. Su actitud era siempre defender al oprimido de su opresor.

Krishna fue el más grande Karma Yogui de todos los tiempos. Él preservó la antorcha de la sabiduría. Era la encarnación de la sabiduría y la acción desinteresada.

Era todo amor hacia los pequeños vaqueros, las vacas y las Gopis. Era amigo y benefactor de los pobres y los desesperanzados. Era extremadamente amable y misericordioso hacia los sumisos y humildes.

Krishna actuó como un trueno contra los luchadores reunidos en la arena de Kamsa, y, sin embargo, poseía el corazón más dulce de todos los hombres. Era Yama para Kamsa, un cupido para las Gopis, el objeto de meditación constante para los Yoguis y devotos, la forma de la dicha y la beatitud para los sabios, y un hijo para sus padres. Era un amante para unos y otros.

Krishna era la encarnación de la humildad, a pesar de ser el Señor del Universo. Se convirtió en el cochero de Aryuna. Aceptó voluntariamente el deber de lavar los pies de los visitantes en el *Rayasuia Yaña,* o sacrificio, realizado por Yudhishthira.

Un gran hombre de estado

Sri Krishna fue un gran hombre de estado. El mundo no ha conocido a otro estadista más grande que Él. Era un campeón en libertad y un pacificador. Tenía una previsión maravillosa y unos puntos de vista extremadamente liberales. Incluso de niño enseñó ya a las gentes los fundamentos y el verdadero significado de la religión, cuando se alzó en contra de la adoración popular a Indra para obtener lluvias.

Krishna fue un instaurador de reyes. Fundó la ciudad de Duáraka. Fue el genio más grande de Su tiempo. Fue una gran figura histórica.

Fue nombrado pacificador para acabar con la guerra que sostenían los Kauravas y los Pándavas. Yudhíshthira envió a Krishna a negociar con los Kauravas, y éste hizo una prolongada y sabia exhortación a Duryodhana. El emocionante e inspirado discurso que Krishna dio ante la corte de Dhritarashtra prueba que fue el más grande hombre de estado. Le dijo a Duryodhana: «¡Oh Príncipe de la raza Bhárata! Haz la paz con los sabios, valientes y rectos Pándavas. Sólo en la paz viven felizmente los amigos y parientes y todos los hombres. Quien no actúa según las sabias instrucciones de sus amigos, hallará destrucción y tristeza.»

La penetración política y el arte de gobernar de Sri Krishna eran admirados por los más capacitados gobernadores de su tiempo. Su sabio consejo era buscado por gobernadores y reyes.

El señor de los Yoguis

Se pueden contar las estrellas e incluso los granos de arena de una playa, pero no es posible enumerar los actos heroicos y maravillosos y las acciones gloriosas de Sri Krishna, el Señor de los tres mundos.

De niño realizó incontables milagros. Mostró la *Visuarupa,* o visión cósmica, a su madre Yasoda en su propia boca mientras bostezaba.

Arrancó los árboles Yamala Aryuna. Danzó sobre la serpiente Kaliya. Hizo surgir de su pequeño dedo las colinas Govárdhana para proteger a Gokula de las fuertes lluvias producidas por Indra.

Se multiplicó en varias formas distintas cuando Brahma llevó fuera de su vista a los Gopas, o pastores, y a los terneros. Se multiplicó y apareció con incontables formas en el *Rasa-lila.* ¿Puede un ser humano hacer todo eso? Sólo un *Yoguésuara,* o Señor de los Yoguis, puede hacer tan grandes milagros.

Krishna dio vista al ciego Vilvamangal. Le dio incontables vestidos a Draupadi. Y proporcionó la visión cósmica a Aryuna.

¿Quién puede describir la gloria de Krishna, Señor de los Yoguis y Señor Supremo de los tres mundos, el Alma del universo? Durvasa y sus incontables discípulos se sintieron satisfechos cuando Krishna probó un pequeño pedazo de un vegetal. Esto mismo prueba que Krishna es el Alma única que habita en todos los seres.

El sabio Narada deseaba descubrir cómo Krishna podía llevar una vida de casado feliz con Sus dieciséis mil esposas. Visitó sus mansiones y encontró a Krishna en cada una de las casas ocupado en diversos deberes. ¡Qué gran maravilla! Narada

estaba aturdido. ¿No prueba esto acaso que Krishna es el Señor de los Yoguis y que es el mismo Dios Hari?

Krishna es el Señor de todos los seres. Es, de hecho, el esposo de todas las mujeres de este mundo. El verdadero esposo es únicamente el Señor. Fue para demostrar esto al mundo por lo que Krishna se encarnó como hijo de Dévaki y de Vasudeva.

La encarnación del amor y la misericordia

Se representa a Krishna hurtando mantequilla, pues solía comer a hurtadillas la mantequilla en las casas de las Gopis por Su amor extremo hacia ella,. El robar mantequilla era una especie de juego, o *Lila,* que hacía de niño para provocar deleite en los corazones de las Gopis, que eran sus devotas. A las Gopis esto les entusiasmaba. Esperaban ávidamente que Krishna fuese a comer su mantequilla. Krishna verdaderamente roba o cautiva el corazón de Sus devotos, les hace olvidar el mundo, atrae sus mentes hacía Sus sagrados pies, y les hace disfrutar de la paz y la dicha imperecederas.

Krishna sentía el *Bhava* de la madre incluso hacia Putana, que intentó matarle y a quien proporcionó la salvación. Llevó la salvación incluso a sus peores enemigos, Kamsa y Sisupala, quienes le insultaron abiertamente en el *Rayasuia Yaña.* ¿Qué decir entonces de quienes se consagran enteramente a Él?

Las enseñanzas del Señor

Sri Krishna era el amigo de Aryuna y de Uddhava. Sus enseñanzas inmortales dictadas a Aryuna y a Uddhava sobre Yoga, Bhakti y Ñana son únicas. Incluso hoy conmueven los corazones de sus lectores, incitándoles al camino espiritual e infundiéndoles paz.

Aryuna tenía varias dudas, pero Krishna se las aclaró una por una. Empujó a Aryuna a lo largo de la escala del Yoga de peldaño en peldaño. Finalmente, Aryuna pisó el más elevado escalón, alcanzando el Conocimiento del Ser. y exclamó con júbilo: «¡Oh Señor! Ha desaparecido mi ilusión. He alcanzado el Conocimiento por medio de tu gracia. Soy firme ahora. Mis dudas se han desvanecido por completo. Actuaré de acuerdo con tu palabra.»

Sri Krishna pedía al hombre que se considerase como un instrumento en manos de Dios. Pedía al hombre que se creyese un soldado, siendo Dios su general, y supeditando sus actos y deberes mundanos a sus órdenes. Le pedía que actuase con la fe y la creencia de que cuanto realiza es obra de Dios. Pedía al hombre que actuase, pero que lo hiciese sólo con devoción hacia Dios y sin el deseo de los frutos.

Las enseñanzas dadas por Krishna a Uddhava en la: víspera de su marcha de este mundo son maravillosas. Dio instrucciones sobre una gran variedad de temas,

aunque la nota más sobresaliente es: «Veme en Iodo. Entrégate a Mí. Realiza toda acción por Mí. Elimina todo tipo de apego. Ten una devoción firme y perfecta en Mí. Canta Mis glorias.»

La llamada de la flauta

La flauta es el símbolo del *Pránava.* Fue esta flauta la que atrajo a las devotas Gopis, las doncellas de Vraya, hasta hallar a su amado Señor a orillas del sagrado Yámuna. El sonido de esta flauta divina emocionaba el corazón con un deleite que llevaba al éxtasis, inspirando una vida y un júbilo nuevos. Producía la intoxicación de Dios en todos los seres e infundía vida incluso en los objetos inertes. La dulzura de su música era insuperable. Quien oía por una sola vez la música de la flauta de Krishna no se preocupaba ya sobre el néctar del cielo o la dicha de Moksha, o la liberación.

La flauta del Señor conmovió el alma de las Gopis y perdieron todo control de sí mismas. El mundo ya no era nada para ellas. Se sintieron irresistiblemente atraídas hacia Sri Krishna. Ni se avergonzaban ni temían abandonar sus hogares, pues se había producido el despertar del alma en ellas. Sus mentes no pertenecían ya a este mundo. Sus esposos y hermanos trataron en vano de retenerlas. ¿Quién puede resistir el torrente de amor divino por el Señor?

El amor que las Gopis sentían por Krishna era un amor divino. Provenía de la unión de las almas, no de la unión de los sexos. Representa la aspiración del *Yivatman* de fundirse con el *Paramatman.* Es la fusión del alma individual en el Alma Suprema.

Las Gopis habían sido en su nacimiento previo los sabios del bosque Dandaka. En aquel entonces desearon abrazar a Rama y se les prometió la satisfacción de su deseo en el siguiente Avatar. Se unieron así al Paramatman en el Krishna-avatar.

Krishna predicó el *Prem,* o amor, por medio de su flauta. Radha preguntó a Krishna: «¡Oh querido! ¿Por qué amas más a la flauta que a mí? ¿Qué acto virtuoso ha realizado ella como para merecer estar en contacto directo con tus labios? Explícame amablemente, mi Señor, el secreto de ello, pues ansío saberlo.» Sri Krishna respondió: «La flauta me es muy querida. Posee diversas virtudes maravillosas. Ha vaciado por completo su egoísmo. Ha vaciado su cavidad interna, de modo que pueda producir en ella cualquier tipo de música, *Raga* o *Raguini* que me plazca y desee. Si actúas conmigo exactamente igual que esta flauta, si eliminas tu egoísmo por completo y cultivas una entrega perfecta de ti misma, entonces te amaré tanto como a esta flauta.»

Este cuerpo es también la flauta de Krishna en el macrocosmos. Si puedes destruir tu egoísmo y llevar a cabo una entrega de ti mismo absoluta y una ofrenda ilimitada de tu propio ser al Señor *(Atma-nivedana),* Él tocará con este cuerpo-flauta delicadamente, produciendo armónicas melodías. Tu voluntad se fundirá en la suya. Él obrará sin trabas a través de tus instrumentos: el cuerpo, la mente y los sentidos,

o *Indriyas.* Podrás descansar entonces pacíficamente sin preocupaciones, inquietudes ni ansiedades.

¡Oh queridos hijos de la Inmortalidad! Krishna aún pasea por las avenidas de Vrindávana. Igual que Dattatreya se mueve con su cuerpo astral por las famosas colinas Guirnar y da su *Dársana,* o visión, aún hoy a Sus Bhaktas sinceros, igual que Sri Ñana Dev camina con Su cuerpo astral por Alandi, cerca de Puna, y concede también Su Dársena a Sus devotos, así también vagabundea Krishna por Vrindávana y da Su Dársana a Sus Bhaktas sinceros. Si realmente Le deseas, puedes hallarle en el Seva Kunya á lo largo de las avenidas. Él es el Monarca sin precedentes en los tres mundos, o Brich Raya. Él te espera con sus brazos abiertos para abrazarte con su cálido amor en su dulce seno, igual que lo hizo antaño con Mira, con Surdas y con otras. Purifica tu mente. Destruye tus *Vásanas,* o deseos, negativos y tu egoísmo. Escucha una vez más la flauta del Bansilava, Bankivehari de Vrindávana, su canto inmortal del *Guita,* y permítele tocar a través de tu cuerpo-flauta. No pierdas esta extraordinaria oportunidad. Es muy difícil obtener un nacimiento humano.

36. KUNDALINI

Tras toda actividad hay un fondo estático. Tras toda energía existe una consciencia. Tras *Sakti* esta Siva.

La misma Sakti tiene dos aspectos polares, uno estático y el otro dinámico. No puede haber una manifestación de Sakti en forma dinámica sin que a la vez la haya en forma estática, igual que ocurre con los polos de una magneto.

La Sakti Cósmica se manifiesta en el cuerpo humano en las formas de *Kundalini* y *Prana.* Kundalini es el soporte estático, mientras que las fuerzas pránicas constituyen el elemento dinámico.

El hombre es un microcosmos, *Kshudra Brahmanda.* Cuanto existe en el universo externo, existe en él. Todas las cosas que vemos en el universo, las montañas, los ríos, etc., existen también en el cuerpo. Todos los principios, o *Tattuas,* y todos los mundos, o *Lokas,* se encuentran en el cuerpo, así como la suprema *Siva-Sakti.*

En el cuerpo humano, Siva reside en el *Sahasrara Chakra* en la coronilla. Kundalini reside en el *Muladhara Chakra* en la base de la columna vertebral. «Muladhara» significa «raíz-soporte». Kundalini es la fuerza que sirve de soporte estático a todo el cuerpo y a todas las fuerzas pránicas que se mueven en éste.

Naturaleza de la Kundalini

Kundalini es la energía primordial que yace en la base de la columna vertebral, o Muladhara Chakra, en estado latente o potencial. Es el poder cósmico en los cuerpos individuales. Es un poder oculto ígneo, que constituye la fuerza original y poderosa que subyace a toda la materia orgánica e inorgánica. «Kundala» significa «enroscado». La forma de la Kundalini es la de una serpiente enroscada.

La Kundalini no es una fuerza material como la electricidad o el magnetismo. Es una Sakti espiritual y potencial. En realidad, no tiene forma, aunque el intelecto y la mente ordinarios necesitan darle al principio una forma particular. Sólo a partir de esa forma gruesa puede uno entender fácilmente las formas sutiles de la Kundalini.

La Kundalini se denomina también *Bhuyanguini* o el Poder de la Serpiente, debido a su manera de moverse en espiral en el Yogui que desarrolla el poder en sí mismo. Cuando se la despierta, produce un sonido similar al de la serpiente que silba al ser golpeada con un palo, y empieza a ascender a través del Brahma Nadi por el interior del Sushumna.

En el Kundalini Yoga, la Sakti creadora, que sostiene todo el cuerpo, se une realmente con Siva. El Yogui la incita a reunirse con Su Señor. El ascenso' de la Kundalini Sakti y Su unión con Siva en el Sahasrara da lugar al estado de Samadhi y a la Anubhava, o experiencia, espiritual. El estudiante yóguico bebe entonces el néctar de la inmortalidad.

El Kundalini Yoga es una ciencia exacta. También se le llama *Laia Yoga.*

Los Nadis y los Chakras

Un conocimiento adecuado de los *Nadis* y los *Chakras* es de capital importancia para todos los estudiantes de Kundalini Yoga.

El cuerpo físico está conformando según la naturaleza del cuerpo astral. El cuerpo físico es algo así como el agua, es decir, la forma gruesa, mientras que el cuerpo astral corresponde al vapor o a la forma sutil. De igual modo que el vapor está en el agua, el cuerpo astral, o *Sukshma Saríra,* está dentro del cuerpo físico. El cuerpo físico no puede hacer nada sin el cuerpo astral. A todo centro físico del cuerpo le corresponde su centro astral.

Los Nadis son los nervios psíquicos o tubos astral es por los que circula el Prana. Están hechos de materia astral y es a través de ellos por donde se mueve o fluye la fuerza vital. Pero debido a que estos Nadis están hechos de materia astral, no pueden verse con los ojos físicos, ni se puede hacer ningún tipo de experimento de laboratorio con ellos en el plano físico. Estos Yoga nadis no son los nervios, arterias y venas ordinarios que conoce la ciencia médica, o *Vaidia Shastra,* sino algo muy distinto.

El cuerpo tiene incontables Nadis. Así como la hoja del árbol Asvattha está cubierta por fibras diminutas, así también este cuerpo está surcado por millares de Nadis.

Todos los Nadis del cuerpo parten del *Kanda,* que significa bulbo. El Kanda es la raíz de todos los Nadis y se encuentra a dos dedos sobre el ano y a dos dedos por

debajo de los órganos genitales. Tiene forma de huevo de ave, de unos cuatro dedos de longitud. De este Kanda parten setenta y dos mil Nadis.

El Kanda es un centro del cuerpo astral, al que corresponde el *cauda equino* en el cuerpo físico.

De todos los Nadis que parten del Kanda los más importantes son *Ida, Píngala* y *Sushumna.* De los tres, Sushumna es el principal y se extiende desde el Muladhara Chakra hasta Brahmarandhra. Es el más elevado y buscado por los yoguis, pues los demás Nadis están subordinados a él.

La anatomía admite que hay un canal central en la columna vertebral, llamado *canalis centralis,* cuyo nervio está formado por materia cerebral gris y blanca. El mismo nervio espinal cuelga suspendido en el hueco de la columna vertebral, estando dividido en varias secciones sutiles y siendo de color rojo fuego.

Dentro del Sushumna hay un nadi llamado *Vachra,* que es lustroso como el sol y tiene cualidades rayásicas. Dentro de este Vachra Nadi se halla, a su vez, otro Nadi llamado *Chitra,* que es de naturaleza sáttuica y de color pálido. Dentro de este Chitra hay un canal muy fino y delgado, conocido como el Brahma Nadi, a través del cual asciende la Kundalini desde el Muladhara hasta el Sahasrara al ser despertada. En este Nadi se hallan los seis Chakras o lotos.

Los Chakras son plexos o centros de Sukshma Prana que se encuentran en el Sushumna Nadi. Todas las funciones del cuerpo están bajo el control de estos centros. Los Chakras son centros sutiles de energía vital. Son los centros de *Chaitaña,* o la consciencia. Los Chakras permanecen en el cuerpo astral incluso después de la desintegración del organismo físico tras la muerte.

Estos Chakras o plexos sutiles se corresponden con los plexos nerviosos situados a lo largo de la columna vertebral en el cuerpo físico. Por ejemplo, el Anahata Chakra tiene su centro correspondiente en el cuerpo físico en el Plexo Cardiaco. Cada Chakra controla y regula un determinado plexo en el cuerpo físico.

Los nervios y plexos psíquicos están estrechamente relacionados con los sutiles. Debido a ello, las vibraciones producidas en los centros físicos por determinados métodos producen el efecto deseado en los centros astrales.

Lo primero que trata de hacer el Kundalini Yogui es purificar los Nadis, lo que hará que se abra el Sushumna, el cual permanece generalmente cerrado en todas las personas de mentalidad mundana.

Cómo se despierta la Kundalini

Antes de despertar la Kundalini es necesario poseer *Deha Suddhi, Nadi Suddhi, Manas Suddhi, Buddhi Suddhi, Bhuta Suddhi* y *Adhara Suddhi.* Deha Suddhi es pureza de cuerpo. Nadi Suddhi es purificación de los tubos astrales. Manas Suddhi es pureza de mente. Buddhi Suddhi es pureza de intelecto. Bhuta Suddhi es purificación de los elementos. Adhara Suddhi es purificación del Adhara, o la base de la columna vertebral. Si se tiene la debida purificación, o Suddhi, la perfección, o Siddhi, llegará por sí misma. Siddhi no es posible sin Suddhi.

Uno ha de abandonar todo deseo y poseer *Vairaguia,* o desapasionamiento, antes de intentar despertar la Kundalini. Si una persona llena de impurezas en su mente despierta la Sakti con un esfuerzo extremo por medio de asanas, pranaiamas y mudras, se romperá las piernas y caerá. No será capaz de ascender por la escala del yoga. Ésa es la razón principal por la que la gente abandona el camino o desarrolla ciertas deformidades físicas. Nada hay de malo en el Yoga. Pero hay que tener primero pureza, y luego un conocimiento pleno del Sádhana, un guía adecuado, y una práctica firme y gradual. Cuando la Kundalini se despierta, surgen muchas tentaciones que el Sádhaka sin pureza no tendrá fuerza suficiente para resistir.

Tener un Guru es esencial. Para la práctica del Bhakti Yoga y del Vedanta no necesitas tener un Guru a tu lado. Tras haber aprendido las *Srutis* durante algún tiempo de un Guru, tendrás que reflexionar y meditar solo, en completa reclusión, mientras que en el Kundalini Yoga tendrás que conocer plenamente la localización de los Nadis y los Chakras, y entender la técnica detallada de los diversos *Kriyas* yóguicos.

Todos ésos son procesos muy difícil es, por lo que tendrás que sentarte a los pies del Guru durante mucho tiempo.

Los Hatha-yoguis despiertan la Kundalini por medio del Pranaiama, las asanas y las Mudras; los Raya-yoguis lo hacen por medio de la concentración y el entrenamiento de la mente; los Bhaktas por la devoción y su entrega absoluta; los Ñanis a través de su voluntad analítica; los Tantrikas por el uso de Mantras; y puede hacerse también por la gracia del Guru a través del tacto, la vista o el mero pensamiento, o Sankalpa.

Para unas pocas personas selectas, cualquiera de los métodos mencionados será suficiente para despertar la Kundalini. Aunque la mayoría tendrá que combinar varios métodos.

El despertar de la Kundalini

Tan pronto como se despierta la Kundalini, taladra el Muladhara Chakra. El aspirante canta y produce sonidos extraños al despertarse la Kundalini. Experimenta diversos tipos de visiones y el perfume divino, o *Divia Gandha.* Desarrolla poderes psíquicos. Ve luces, o *Yiotis,* brillantes, como si un millar de soles resplandeciesen a la vez en el Muladhara.

Una vez que se ha despertado la Kundalini, la mente, el Prana, el Yiva y ella misma, ascienden juntos. El Prana pasa en su ascenso a través del Brahma Nadi junto con la mente y *Añi,* o el fuego. El Yogui se libera entonces de la consciencia física y se desconecta del mundo objetivo exterior.

Experiencias en el despertar de la Kundalini Sakti

Durante la meditación contemplas visiones divinas, experimentas el perfume, el sabor y el tacto divinos, y escuchas los sonidos divinos, o *Anahata.* Recibes instrucciones de Dios. Todo esto indica que la Kundalini Sakti se ha despertado. Cuando se siente una vibración en el Muladhara, cuando el cabello se eriza, cuando las *bandhas Uddiyana, Yalandara* y *Mula* se producen involuntariamente, has de saber que la Kundalini se ha despertado.

Cuando la respiración se interrumpa sin ningún esfuerzo, y cuando el Kévala Kumbhaka se produzca por si mismo sin esfuerzo alguno, has de saber que la Kundalini Sakti se ha activado. Cuando sientas corrientes de Prana ascendiendo hasta el Sahasrara, cuando experimentes dicha, cuando repitas Om involuntariamente, y cuando no queden pensamientos mundanos en tu mente, has de saber que la Kundalini Sakti se ha despertado.

Cuando durante tu meditación tus ojos queden fijos en el *Trikuti,* o entrecejo, y cuando se produzca el *Shambhavi Mudra,* has de saber que la Kundalini se ha activado. Cuando sientas las vibraciones del Prana en distintas partes del cuerpo, y cuando experimentes sacudidas como las que produce la electricidad, has de saber que la Kundalini se ha activado. Cuando sientas durante la meditación que no tienes cuerpo, cuando tus párpados se cierren y no puedas abrirlos aunque lo intentes, y cuando fluyan corrientes eléctricas de arriba abajo en los nervios, has de saber que la Kundalini se ha despertado.

Cuando medites y obtengas inspiración y penetración, cuando la naturaleza te descubra sus secretos, y cuando todas tus dudas desaparezcan y entiendas claramente el significado de los textos védicos, has de saber que la Kundalini se ha activado. Cuando tu cuerpo se vuelva ligero como el aire, cuando mantengas una mente equilibrada en situaciones conflictivas, y cuando poseas una energía inexhaustible para trabajar, has de saber que la Kundalini se ha activado.

Cuando experimentes la intoxicación divina, y cuando desarrolles el poder de la oratoria, has de saber que la Kundalini se ha despertado. Cuando realices involuntariamente diversas asanas, o posturas de Yoga, sin ningún dolor ni fatiga, has de saber que la Kundalini se ha activado. Cuando compongas impremeditadamente himnos y poesías bellos y sublimes, has de saber que la Kundalini se ha activado.

El ascenso de la Kundalini Sakti

Cuando la Kundalini se despierta, no va directamente hasta el 5ahasrara Chakra, sino que tendrás que hacerla ascender de un Chakra a otro.

Hay seis Chakras en el Sushumna, que son: *Muladhara, Suadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha* y *Añ a.* Por encima de ellos se halla el Sahasrara, que es el principal de todos los centros, de ahí que no se lo incluya como uno de los Chakras.

El Muladhara Chakra se halla en la base de la columna vertebral. El Suadhisthana se encuentra en la raíz de los genitales. El Manipura se halla en el ombligo. El

Anahata está en el corazón. El Vishuddha se halla en la garganta. Y el Aña se encuentra en el Trikuti, o entrecejo.
Los siete Chakras corresponden a los siete Lokas, o planos. Los cinco primeros chakras, del Muladhara al Vishuddha, son los centros de los cinco elementos. El Aña es el asiento de la mente.

Si el estudiante yóguico atraviesa el Muladhara, conquista el elemento tierra, que no puede ya afectarle. Si cruza el Suadhisthana, conquista el elemento agua y se pone en contacto con el Bhurva-loka. Si cruza el Manipura, conquista el elemento fuego, el cual no puede ya afectarle. Se pone en contacto con el Suarga-loka. Si cruza el Anahata Chakra, conquista el elemento aire, que no puede ya afectarle, y entra en contacto con el Mahar-loka. Si cruza el Vishuddha Chakra, conquista el elemento éter. El éter no puede entonces afectarle y entra en contacto con el Yana-loka. Si cruza el Aña Chakra, entra en contacto con el Tapo-loka. Finalmente, penetra en el Satia-loka.

Hay cuatro caminos por los que puede ascender la Kundalini. El más largo va desde el Muladhara hasta el Sahasrara a lo largo de la columna vertebral. El Yogui que logra hacer ascender la Kundalini por este camino es muy poderoso, pues es el más difícil. En Sri Sankaracharia la Kundalini ascendió por este camino. El camino más corto va desde el Aña Chakra hasta el Sahasrara. El tercero va desde el corazón hasta el Sahasrara. y el cuarto va desde el Muladhara hasta el Sahasrara, pero por la parte de delante.

Si el Yogui se concentra en el Aña Chakra, los Chakras inferiores se abren y son conquistados automáticamente.

La corriente de la Kundalini asciende a lo largo de la columna vertebral, a veces arrastrándose como una hormiga. Algunas veces, cuando el Yogui es muy puro, salta como un mono y alcanza el Sahasrara. Otras se alzan como un pájaro que va saltando de rama en rama. Y otras se elevan zigzagueando como una serpiente. A veces, el Yogui nada feliz como un pez en el océano de la dicha divina.

El practicante yóguico obtendrá ayuda interna al moverse de Chakra en Chakra. Un misterioso poder, una voz misteriosa, le guiará en cada paso. Debe tener una fe perfecta e inamovible en la Madre Divina. Es Ella quien guía al Sádhaka. Es Ella quien lleva a su hijo de Chakra en Chakra. Ella le asiste invisiblemente. Sin Su gracia no podrías ascender una sola pulgada en el Sushumna.

Pero la Kundalini no permanece por mucho tiempo en el Sahasrara. La duración de su permanencia depende de la pureza, del grado de Sádhana y de la fortaleza espiritual interna del practicante. Muchos estudiantes se quedan sólo en los Chakras inferiores y no intentan alcanzar el Sahasrara debido a una satisfacción y un contento falsos.

El Yogui es tentado en los Chakras inferiores, que son lugares de descanso. Debe evitar todos los *Siddhis,* o poderes psíquicos, pues son obstáculos en su camino. Si empieza a jugar con los Siddhis errará su meta y sufrirá una caída.

Es fácil despertar la Kundalini, pero es muy difícil hacerla ascender hasta el ombligo, hasta el Aña Chakra y luego hasta el Sahasrara en la cabeza. Requiere

mucha práctica y persistencia por parte del practicante. Es muy difícil taladrar el Manipura Chakra. El Yogui ha de esforzarse mucho en este centro.

El cuerpo seguirá existiendo incluso después de que la Kundalini haya alcanzado el Sahasrara Chakra, aunque el Yogui no tendrá conciencia física. Sólo cuando se ha alcanzado la liberación, o *Kaivalia,* la kundalini no puede volver a descender.

Una mala interpretación

El despertar de la Kundalini Sakti, su unión con Siva, el disfrutar del néctar y otras funciones del Kundalini Yoga que se describen en las Yoga Shastras, son mal interpretadas por muchos y tomadas en sentido literal. Piensan que ellos representan a Siva y las mujeres a Sakti, y que la mera unión sexual es el propósito del Kundalini Yoga. Esto es pura ignorancia. Están absolutamente equivocados. Este tipo de unión no constituye en absoluto el Kundalini Yoga.

Algunos jóvenes necios practican algunas Asanas y Mudras y un poco de Pranaiama durante unos cuantos días y en cualquier momento en que les apetece, e imaginan que su Kundalini ha ascendido hasta su cuello. Posan como grandes yoguis, pero son almas lastimosas y engañadas.

Los Kriyas yóguicos y la purificación interna

Algunos estudiantes de Yoga me preguntan: «¿Por cuánto tiempo hay que practicar *Sirshásana, Paschimottanásana* o *Kumbhaka* y *Maha Mudra* para despertar la Kundalini? En ningún tratado de Yoga se menciona nada sobre ello.»

Un estudiante comienza su Sádhana a partir del punto o etapa en que lo dejó en su vida previa. Así que todo depende del grado de pureza, del grado de evolución, de la purificación de los Nadis y del Pranamaia Kosha y, por encima de todo, del grado de Vairaguia y del anhelo que tenga por la liberación.

Los meros *Kriyas* yóguicos no te ayudarán mucho por sí solos. La purificación del corazón es muy necesaria.

Sométete al auto análisis y erradica tus faltas y hábitos negativos. Rectifica tus defectos, como el egoísmo, el orgullo, los celos, el odio, etc. Desarrolla tu corazón. Comparte cuanto tengas con los demás. Haz servicio desinteresado. Sólo entonces obtendrás pureza de mente.

Hoy día, los aspirantes rechazan estas cosas y saltan en seguida a hacer Kriyas yóguicos para obtener Siddhis. Esto es una seria equivocación, tan grande como los Himalayas. Tarde o temprano sufrirán una caída sin esperanza.

Mi consejo es que nunca te preocupes por Siddhis ni por un despertar prematuro de la Kundalini. Ten devoción en Dios. Alberga una confianza absoluta en Él. Ten el espíritu de servicio a la humanidad. La Kundalini se despertará entonces por sí sola.

El despertar de la Kundalini no es sencillo, como puedes imaginar. Es extremadamente difícil. Cuando se desvanecen todos los deseos, cuando la mente

se vuelve absolutamente pura, cuando todos los sentidos han sido doblegados, cuando obtienes firmeza de mente en un grado considerable, cuando se desvanece la idea del egoísmo y «lo mío», la Kundalini se despertará entonces por sí sola. Sólo entonces, además, es beneficioso su despertar.

Un despenar prematuro no es deseable. Aunque el aspirante haya despertado la Kundalini por algún medio, no hallará beneficio en ello si no ha desarrollado antes las cualificaciones necesarias. No le será posible sentir ni manifestar todos los beneficios del despenar de la Kundalini.

La fruta que se deja madurar en el árbol es muy dulce. Pero ello requiere bastante tiempo. La madera de primera clase sólo puede obtenerse de los árboles de crecimiento más lento. De igual modo, el aspirante que lleva a cabo durante mucho tiempo un enérgico Sádhana con paciencia, perseverancia y entusiasmo, que se mantiene en las prácticas espirituales con tenacidad, a pesar de los diversos obstáculos que aparecen a lo largo del camino, que admite sus errores y debilidades e intenta corregirlos por medios adecuados, será capaz de despertar su Kundalini y se convertirá en un Yogui dinámico y perfecto.

¡Oh jóvenes aspirantes emocionales y entusiastas! No confundáis los dolores reumáticos en la espalda, producidos por lumbago crónico, con el ascenso de la Kundalini. Realizad vuestro Sádhana con paciencia y perseverancia hasta que alcancéis el Samadhi. Dominad cada etapa del Yoga. No aspiréis a niveles superiores mientras no hayáis dominado por completo las etapas previas.

No os preocupéis. ¡No os inquietéis, queridos amigos y hermanos! Un día glorioso está a la espera de amanecer en vosotros. Brillaréis llenos de poderes, e incluso os convertiréis en Dios mismo. Reíros de todos los problemas y obstáculos y mantened vuestra vista fija en la Kundalini Sakti durante las veinticuatro horas. Haced cuanto podáis por despertarla. Si se os ordena purificaros, hacedlo. ¿Qué otra alternativa hay? Por tanto, purificaos.

37. LIBERTAD

La libertad es el derecho de nacimiento del hombre. La libertad es *Sat-chid-ánanda;* conocimiento, paz y dicha. La libertad es inmortalidad. Consciente o inconscientemente, deseándolo o no, todos nos esforzamos por esta libertad. Las naciones luchan en el campo de batalla para obtener su libertad. El ladrón roba para conseguir libertad, a pesar de que sus acciones sean negativas y tortuosas. Cada movimiento de tu pie se dirige hacia el logro de la libertad, o Sat-chid-ánanda.

Todo el mundo desea independencia. El pobre cocinero que trabaja en un restaurante ahorra dinero, compra una vajilla y abre su propio restaurante. Desea independencia: no quiere estar a las órdenes de nadie. El dependiente que trabaja en una tienda de telas también desea ser independiente. Ahorra dinero durante un

tiempo y abre su propio establecimiento. El profesor desea independencia: desea convertirse en rector. El discípulo desea independencia: funda su propio Ashram y se convierte en Guru. Existe un impulso innato en todo el mundo por llegar a ser independientes y no tener que servir bajo las órdenes de ningún hombre.

Todo el mundo desea ser independiente. Todo el mundo desea gobernar. Todo el mundo quiere que los demás se guíen según sus deseos. A nadie le gusta tener que seguir los deseos de los demás. Todo el mundo desea, en lo más profundo de su corazón, gobernar sobre los demás, si pudiese. Nadie quiere tener rival.

La verdadera causa de ello es que existe dentro de ti el Alma, o Atman, brillante e inmortal, la cual no tiene igual ni rival, y que es el gobernador interno y el soporte de todo el universo. En realidad, tú eres ese Atman, y ésa es la razón por la que albergas un sentimiento y deseo tales.

En todo corazón existe el deseo de libertad, esa absorbente pasión por la libertad. La libertad es el derecho de nacimiento del hombre. La libertad es la naturaleza misma de Brahman o el Alma Eterna. Brahman es eternamente libre, *Nitia-mukta.* El deseo de libertad existe incluso en la más pequeña de las criaturas de Dios. La libertad es un atributo del alma. Nace contigo. Ninguna fuerza ni ingenio humano puede suprimir ese deseo. La llama de la libertad permanece siempre encendida. La libertad, o *Moksha,* es la meta última del hombre. La libertad consiste en la liberación de la esclavitud de la mente y la materia.

La verdadera y la falsa libertad

Una vida libertina no es la perfecta libertad. Comer en cualquier lugar y de manos de cualquiera, dormir en donde quieras y decir lo que quieras, nada de eso es libertad. Te has convertido en un esclavo del cuerpo, el alimento y la moda.

La libertad de palabra no es la verdadera libertad. La libertad de pensamiento no es la verdadera libertad. Vagar de un lado a otro sin un fin no es la verdadera libertad. Caminar desnudo no es la verdadera libertad. Ser rey o monarca no es la verdadera libertad. Tener libertad, o *Suarayia,* no es la verdadera libertad. Tener abundancia de todo no es la verdadera libertad. Llevar una vida cómoda no es la verdadera libertad. Poseer inmensas riquezas no es la verdadera libertad. Conquistar naciones no es la verdadera libertad. Eludir las responsabilidades no es la verdadera libertad. Renunciar al mundo no es la verdadera libertad.

La independencia material no te proporcionará una felicidad verdadera ni la perfección. El pan y la mermelada no pueden proporcionarte verdadera felicidad. Estas nimiedades del mundo no pueden proporcionarte la felicidad eterna.

La verdadera felicidad

La verdadera Suarayia no es de un orden meramente político o económico, aunque la libertad política y económica es esencial para el bienestar de las

personas. La verdadera Suarayia es el domino sobre uno mismo, o Atma-Suarayia. Es la inmortalidad. Es la perfección. Sólo puede obtenerse por etapas lentas y dolorosas.

Trasciende el tiempo y alcanza la eternidad. Eso es libertad o emancipación. Aquieta la mente. Ahí yace la libertad y la dicha eternas. La verdadera libertad es la liberación del nacimiento y la muerte. La verdadera libertad es la liberación de las trabas de la carne y la mente. La verdadera libertad es la liberación de los lazos del Karma. La verdadera libertad es la liberación del apego al cuerpo y demás. La verdadera libertad es la liberación del egoísmo y los deseos. La verdadera libertad es la liberación de los pensamientos y de las atracciones y aversiones. La verdadera libertad es la liberación de la pasión, la ira, la avaricia, etc. La verdadera libertad es la identificación con el Ser Supremo. La verdadera libertad es la realización del Ser. La verdadera libertad es fundirse en lo Absoluto.

La libertad yace en el desapego. La libertad yace en la carencia de deseos. La libertad yace en la disolución de la mente. La erradicación y aniquilación de los deseos conduce al sublime estado de la dicha suprema y la libertad perfecta.

La causa de la esclavitud

Tú mismo has creado tu propia esclavitud por medio de tus deseos, apegos, egoísmo y anhelos, pero gritas pidiendo la emancipación.

El apego es el arma más poderosa de Maia para atar a las *Yivas* a la rueda samsárica de nacimientos y muertes. Nunca vendrías a este mundo si no tuvieses ningún apego hacia algo. El primer apego surge con el cuerpo físico, y de él parten todos los demás apegos. La identificación del Ser con el cuerpo se extiende a cuanto está conectado con éste, como la esposa, los hijos, el hogar, el padre, la madre, la hermana, etc., centuplicándose así las preocupaciones. Tendrás que cuidar a todas esas personas. Y también tendrás que cuidar de los juguetes de tu hijo, pues están conectados con él. No tienen fin todas estas preocupaciones e inquietudes. El hombre crea por sí mismo todas estas preocupaciones. No hay que culpar a nadie. De igual modo que el gusano de seda y la araña crean con su propia saliva el nido o la tela que servirán para su propia destrucción, así también, el hombre crea todas estas preocupaciones e inquietudes, por su propia ignorancia, las cuales servirán para su propia destrucción.

El juego de la mente

La mente es la causa tanto de la esclavitud como de la salvación del hombre. La mente tiene dos aspectos: uno es el discriminativo, y el otro el imaginativo. La mente, en su aspecto discriminativo, se libera de la esclavitud y alcanza la emancipación, o *Moksha.* En su aspecto imaginativo, se esclaviza a si misma a este mundo.

Es la mente la que esclaviza al hombre a este mundo. Donde no hay mente, no hay esclavitud. La mente imagina, por medio de la irreflexión y la ignorancia, que el alma ha sido confinada y enjaulada en este cuerpo, creyéndola, pues, sumida en la esclavitud. La mente se identifica con el alma individual, o *Yivatman,* sintiéndose como individuo, por lo que exclama: «Estoy sumido en la esclavitud.» La mente egoísta es la raíz de la esclavitud. La mente no egoísta es la raíz de Moksha.

Cuando no existe la idea del «Yo», o el egoísmo, hay liberación. Cuando existe la idea del «YO», o el egoísmo, hay esclavitud, o nacimiento y muerte. Existe esclavitud cuando la mente se apega a cualquier objeto u órgano sensorial. Existe liberación cuando la mente no se apega a ningún objeto u órgano sensorial. Existe esclavitud cuando la mente desea o anhela algo, cuando acepta o rechaza algo, cuando se siente feliz o triste por algo. Existe liberación cuando la mente no desea, ni rechaza, ni acepta, ni se siente feliz ni triste. La emancipación consiste en la liberación de la esclavitud del ego y sus deseos, del ego y sus propensiones y anhelos por lo sensorial.

Erradicación de la enfermedad de la mente

La excelente panacea que ofrecen los sabios para erradicar la enfermedad de la mente sólo puede obtenerse fácilmente por medio de la mente misma. La lavandera inteligente limpia la ropa sucia con ayuda de tierra sucia. El temible misil, o *Añi-astra,* sólo puede ser contrarrestado por otro misil. El veneno inoculado por la picadura de una serpiente sólo puede eliminarse utilizando como antídoto otro veneno mortal. Así también ocurre con el Viva. Habiendo desarrollado la discriminación, destruye las ilusiones de esta mente heterogénea por medio de una mente, o Mallas, firme, como una espada de hierro que hiende a otra igualmente de hierro.

El arsénico, purificado y administrado en dosis adecuadas, es curativo. Purifica la sangre y cura muchas enfermedades. Pero cuando no ha sido adecuadamente purificado y se toma una sobredosis, tiene efectos desastrosos. De igual modo, cuando la mente se vuelve pura y se desapega de los objetos *(Nirvishaia),* conduce a Moksha. Pero cuando es impura y se apega a los objetos sensoriales *(Vishaiasakta),* conduce a la esclavitud.

De este lado está la materia, del otro el Espíritu puro, el Atman o Brahman. La mente es el puente entre ambos. Cruza el puente. Controla tu mente. Alcanzarás a Brahman. Lograrás la liberación. Quedarás libre de las trabas de los nacimientos y las muertes. La diferenciación entre «yo», «tú» y «él» se desvanecerá. Todos los problemas, disgustos, miserias y aflicciones cesarán.

El verdadero potentado y monarca, o *Maharaya,* es quien ha conquistado su propia mente. El puede hacer cualquier cosa. Puede ir adonde quiera. Es tan libre como el viento. Su felicidad, su libertad y su paz no tienen límites. La libertad y la felicidad de un Yogui así no pueden siquiera imaginaria las personas mundanas de mente pobre y mezquina.

Una triste equivocación

Conoce tu naturaleza auténtica y divina. Abandona este sendero terroso. Eres un león, y no un cordero. Eres un verdadero emperador, y no un mendigo. Eres el hijo de Dios, y no un ser débil atado a esta tierra perecedera.

Sólo piensas en tu cuerpo, tu alimento, tu esposa, tu hijo, tu amigo. etc., pero nunca diriges tu mente hacia el interior para descubrir qué hay dentro de ti mismo. Crees que tu cuerpo, este manojo de huesos y carne, es real, y, de acuerdo a ello, desarrollas todo el abanico de ambiciones y actividades de tu vida. Has confundido a la sombra con la sustancia. Te contentas con cosas superficiales. A pesar de tener la capacidad de pensar, no deseas utilizar ese poder en la búsqueda del Ser Inmortal. Has perdido la valiosa joya del Atman para obtener un simple trozo de cristal roto. ¿No es esto acaso una insensatez? ¿Por qué balas como un cordero? Afirma, reconoce y rechaza tu naturaleza bráhmica, Te: contaré una pequeña historia. Escucha con absoluta atención. Había en cierta ocasión una cría de león que había sido abandonada por su madre moribunda entre algunos corderos. Éstos cuidaron de la cría de león, que pronto se convirtió en un gran león, Pero los corderos a su alrededor balaban *ba-a-a,* él también aprendió a hacer lo mismo.

Cierto día, acertó a pasar por allí otro león, y vio de pronto al león cordero balando a pleno pulmón entre el rechazo de corderos. Sorprendido, preguntó al león-cordero: "¡Hermano!" ¿Qué te ocurre? ¿Cómo puedes hallarte en un estado tan abyecto? El león-cordero no dudó en replicar: "Soy un cordero y me siento feliz entre mis hermanos y hermanas." ¡Qué absurdo!, rugió el otro león, y le dijo: "Ven conmigo. Te mostraré que vives bajo una ilusión." Llevó al león-cordero a orillas de un río y. haciéndole contemplar su propia imagen reflejada en las aguas, le dijo: "Mírate reflejado. Eres un león, como yo.» El león-cordero contemplo su propia imagen y exclamó con alegría: "¡Qué terrible equivocación he cometido! Ciertamente que soy un león. No soy en absoluto un cordero, como creía." Dicho lo cual, lanzó al aire un terrible rugido y se fue con el otro león.

¡Hermano! También tú estás balando como el león-cordero. Has olvidado tu verdadera naturaleza divina, La soberanía es en ti natural. La soberanía es un atributo del Arman. Pero, por causa de la ignorancia, has confundido al cuerpo con el Atman, y por ello tratas de no tener rival en cuanto al cuerpo físico se refiere, en los negocios, en la oficina, en la universidad, en los juegos, en los dominios y en cualquier faceta de la actividad. Pero sólo podrás alcanzar la soberanía absoluta realizando al Atman. Sólo la libertad del Ser, o *Alma-suarayia,* puede hacerte absolutamente independiente. Sólo Alma-suarayia puede convertirte en el gobernador supremo o el monarca absoluto de todo el universo. Por tanto, realiza este maravilloso Atman y conviértete en un verdadero potentado en los tres mundos.

38. MAHABHÁRATA

El *Mahabharata* fue compuesto por Sri Vyasa (Krishna Duaipáyana), que fue el abuelo de los héroes de esta epopeya. Él enseñó la epopeya a su hijo Suka y a sus discípulos, Vaisampáyana y los demás. El rey Yanameyaia, hijo de Parikshit, que era nieto de los héroes de la epopeya, realizó un gran sacrificio. Vaisampáyana recitó la epopeya a Yanameyaia por orden de Vyasa. Más tarde, Sauti recitó el *Mahabhárata,* igual que lo hiciese Vaisampáyana a Yanameyaia, a Saunaka y a otros durante el sacrificio que éste llevó a cabo en Naimisaranya, cerca de Sitapur, en la región de Uttar Pradesh (India).

Contenido del Mahabhárata

El *Mahabhárata* contiene la esencia de todas las escrituras. Es una enciclopedia de ética, conocimiento, política, religión, filosofía y Dharma. Su gran autor dice en el primer capitulo, dirigiéndose a Brahma (el Creador), sobre el contenido de su obra: «Señor, el secreto de los *Vedas* que he establecido en otra obra, las enseñanzas de los *Upanishads,* los detalles de los rituales védicos, las sutiles enseñanzas de las *Itihasas* y las *Puranas,* el conocimiento de las tres muestras del tiempo pasado, presente y futuro, especificaciones definidas acerca de la vejez, la muerte, el miedo y las enfermedades, los particulares de los deberes prescritos en los distintos *Asramas,* detalles sobre la clasificación de los cuatro *Varnas,* direcciones para mantener celibato y austeridades, los particulares sobre las influencias y los movimientos de los planetas, el sol, la luna y la tierra. Las enseñanzas espirituales de los *Vedas,* la lógica, la ciencia médica, reglas de caridad, la religión *Pasúpata,* detalles de las vidas celestial y humana, descripciones de los ríos, países y lugares sagrados, la ciencia de la guerra, el estilo de la ciencia del lenguaje y la palabra, el modo de llevar la vida mundana... todas estas cosas se incluyen en esta obra. De cuanto existe en este mundo, nada queda por descubrir. Concluyendo, el autor dijo: "Lo que aquí se dice, lo hallarás en cualquier lugar; lo que no se halle aquí, no se encuentra en ningún otro lugar." El *Mahahhárata* contiene cien mil Versos. Contiene dieciocho *Parvans,* o secciones: *Adi Parva, Sabha Parva, Vana Parva, Virata Parva, Udyoga Parva, Bhishma Parva, Drona Parva, Karna Parva, Salia Parva, Sauptika Parva, Stri Parva, Santi Parva, Anusásana Parva, Asuamedha Parva, Asramavasika Parva, Mausala Parva, Mahaprasthanika Parva* y *Suargarohanika Parva.* Cada Parva contiene muchas subparvas o subsecciones.

Sinopsis del Mahabhárata

El *Mahabharata* narra la historia de la Gran Guerra de la India entre los *Pándava* y los *Kauravas.* Los dos hermanos Dhritarashtra y Pandu nacieron del sabio Vyasa tras la muerte de Vichitravirya. Siendo ciego Dhritarashtra, Pandu le sucedió en el trono, pero confió el reino a su hermano mayor, yéndose al bosque, donde nacieron sus cinco hijos – Yudhishthira y los demás-, siendo llamados los Pándavas. Dhritarashtra tenía también cien hijos -Duryodhana y los demás-, que eran llamados los Kauravas. Pandu murió durante la infancia de sus hijos y Dhritarashtra continuó reinando con ayuda de su tío abuelo Bhishma, que había hecho voto de celibato de por vida. Los príncipes Pándavas y Kauravas se criaron juntos y fueron educados y entrenados del mismo modo por Dronacharya. Los dos grupos de príncipes se consideraban titulares del reino y miraban a los otros con hostilidad, creciendo de día en día las tensiones en sus relaciones y sentimientos. Debido a su persecución por los Kauravas, los Pándavas abandonaron su casa y sufrieron tiempos duros y dolorosos, pero al casarse con la hija de Drupada, el rey Dhritarashtra envió por ellos y les concedió la mitad del reino. Los Pándavas mejoraron su país y establecieron su capital en Indraprastha, realizando el sacrificio del caballo con gran pompa. Los Kauravas fueron también invitados a éste pero viendo la buena fortuna de los Pándavas y habiendo sido ofendidos y ridiculizados, sintieron celos y resentimiento, regresando a su hogar con sentimientos de enemistad y venganza. Conspiraron Contra los Pándavas, invitándoles al juego, por medio del cual les ganaron todas sus riquezas, su reino e incluso sus personas, llegando a insultar y maltratar a su esposa, Draupadi, en presencia de todos. Al final, quedó establecido que los Pándavas se exiliarían en el bosque durante doce años, pasando además otro año ocultos, sólo después de lo cual podrían recuperar su reino perdido. Los Pándavas as lo hicieron así; pero, a su regreso, los Kauravas se negaron a devolverles su reino. Esta actitud dio lugar a una guerra familiar, en el curso de la cual perecieron los Kauravas junto con los dos ejércitos, sobreviviendo tan solo los Pándavas, quienes obtuvieron la victoria final.

Los Pándavas fueron ayudados por Sri Krishna y por otros parientes, como Drupada, Virata, etc., sumando su ejército siete batallones (*Akshauhinis).* A los Kauravas les ayudaban también sus parientes y amigos, sumando su ejército once batallones. Sin embargo, los Pándavas ganaron por seguir una causa recta y por la gracia divina.

El *Mahabhárata,* la epopeya india de mayor renombre, es un libro único en su tipo en el mundo entero. Se le llama también el quinto *Veda.* Contiene incontables historias además del episodio principal, o *Mahabhárata,* todas las cuales enseñan lecciones éticas o ilustran algunas características de los antiguos habitantes de la India. Resume la historia de la vida política, social y religiosa. Las historias, canciones, cuentos de cuna, anécdotas, parábolas, discursos y dichos contenidos en esta epopeya son maravillosos y muy instructivos, Contiene las brillantes crónicas de héroes poderosos, guerreros que realizaron grandes hazañas, pensadores profundos, elevados filósofos, sabios y ascetas, y esposas castas y devotas.

El *Bhishma Parva* del *Mahabhárata* contiene el sagrado evangelio del *Srimad Bhagavad Guita,* el diálogo entre el Señor Krishna y Aryuna, El *Guita* es la esencia del *Mahabharata,* Puesto que se da en el lama preeminencia al tema del Yoga, no

cabe duda de que también el resto del *Mahabharata,* que lo menciona directa y alegóricamente, constituye un tratado de Yoga.

Es interesante recordar las palabras que abren y cierran esta gran epopeya. Comienza diciendo: «¡Viasa cantó acerca de la grandeza y el esplendor Inefables del Señor Vasudeva, quien es fuente y soporte de todo, quien es eterno, inmutable y autoiridiscente, y quien mora en el interior de todos los seres, así como acerca de la veracidad y la rectitud de los Pándavas.» Y acaba diciendo: "Con mis brazos alzados en alto, grito a voz en cuello, pero, ¡ay!, nadie escucha mis palabras, las cuales pueden proporcionar la paz Suprema, la Felicidad y la Dicha eterna. Se pueden obtener riqueza y todo objeto de nuestro deseo por medio del Dharma (la rectitud o el deber). ¿Por qué no lo practica la gente entonces? No se debe abandonar el Dharma bajo ningún pretexto, aun a riesgo de la propia vida. No se debe eludir el Dharma por causa de la pasión, el miedo, la codicia, ni siquiera para conservar la propia vida. Esto es el *Bhárata Gaiatri.* Medita acerca de ello diariamente, oh hombre, al retirarte a dormir y al levantarte cada mañana. Conseguirás cualquier cosa que le propongas. Conseguirás gloria, fama, prosperidad, una vida larga, dicha eterna, paz imperecedera e inmortalidad."

Los personajes del *Mahabhárata*

Cada uno de los personajes descritos en esta epopeya ha dejado tras de sí un nombre inmortal que aporta una lección ética. El noble y heroico abuelo Bhishma, quien controlaba su muerte y que era invencible en la guerra incluso para los dioses, nos inspira aún con su espíritu de servicio desinteresado, su impávido coraje y su pureza. Yudhishthira es todavía hoy modelo de justicia y rectitud. Sirve aún hoy de ejemplo e inspiración para los gobernadores de los reinos y los estados. Era la encarnación de la justicia, la paciencia, la firmeza. la pureza, la veracidad y la paciencia. El mero recuerdo de su nombre produce una emoción en nuestros corazones y nos empuja a seguir el sendero de la verdad y la virtud. Karna pervive aún en nuestros corazones, debido a su munificencia y liberalidad extremas. El nombre de Karna se ha convertido hoy un proverbio. Las gentes suelen decir cuando se cruzan con un hombre generoso: «Es desprendido como Karna.» Aún hoy admiramos también a Aryuna como un hombre perfecto, y adoramos al Señor Krishna como nuestro Protector y Salvador. Cuando quiera que nos hallemos en conflicto, le rezamos, diciendo: «¡Oh Señor! Sálvanos igual que salvaste antaño a Draupadi y a Gayendra.»

La pureza y el elevado renombre de estos brillantes personajes del *Mahabhárata* no ha sufrido disminución alguna, a pesar del paso del cruel tiempo. Sus caracteres eran inmáculos y sublimes. Por ello eran también sus actos admirables, laudables y sublimes. La determinación ha sido siempre la llave hacia el éxito en las vidas de los grandes hombres de todos los países. Los héroes no se desviaban ni una sola pulgada del camino de su deber al ser llamados a cumplirlo. Uno se siente asombrado y enmudecido al leer acerca de la maravillosa fortaleza de Bhima, de la

portentosa habilidad en el tiro al arco de Aryuna, de la destreza de Sahadeva en el uso de la espada, del profundo conocimiento de Nakula en astronomía, y de la conducta extremadamente recta y justa de Yudhishthira en todos los asuntos. Los actos heroicos realizados por Bhishma, Karna, Drana, Parasurama, Yaiadratha, Dhrishtadiumna, Asvátthama, y otros muchos, son sobrehumanos. Todos estos héroes practicaron una austeridad, o *Tapas,* severa, obteniendo dones extraños del Señor. Ésa es la razón por la que pudieran realizar tan maravillosos actos heroicos, que escapan a toda descripción.

Draupadi, Savitri, Kunti, Madri, Damáyanti y Gandhari eran muy devotas hacia sus esposos. Eran osadas e intrépidas al verse sometidas a dificultades, penalidades, sufrimientos y privaciones extremos. Eran devotas y soportaban sus sufrimientos gracias a la fuerza de su castidad y a su fortaleza moral. Eran esposas y madres ideales. Ésa es la razón por la que dejaron tras de si nombres inmortales.

Los sufrimientos de los Pándavas y de Draupadi, de Nala y Damáyanti, de Savitri y Satyavan, nos explican con claridad el hecho o la dura verdad de que la meta de la vida o la perfección sólo puede obtenerse a través del dolor y el sufrimiento: el dolor es el medio a través del cual el hombre es moldeado, disciplinado y fortalecido. De igual modo que el oro impuro se convierte en oro puro fundiéndolo en el horno, el hombre impuro e imperfecto es, así mismo, purificado, perfeccionado y fortalecido fundiéndose en el horno del dolor y el sufrimiento.

El ciego Dhritarashtra representa *Avidia,* o la ignorancia; Yudhishthira representa el *Dharma;* Duryodhana representa *Adharma,* o la conducta incorrecta; Draupadi representa *Maia;* Bhishma, el desapasionamiento; Dussasana, las cualidades negativas; Sakuni, los celos y la traición; Aryuna, el alma individual, y el Señor Krishna, el Alma Suprema. Kurukshetra, o el campo de batalla, representa el *Antahkarana,* o el instrumento interno.

Enseñanzas

El mensaje del *Mahabhárata* es el de la Verdad y la Rectitud. Esta gran epopeya produce un despertar ético en sus lectores, exhortándoles a seguir el camino de *Satia* y *Dharma.* Les induce a hacer buenas obras, a practicar el Dharma, a cultivar el desapasionamiento comprendiendo la naturaleza ilusoria de este universo y de sus glorias vanas y placeres sensoriales, y a alcanzar la Dicha y la Inmortalidad eternas. Le incita a uno a actuar como hicieron Yudhishthira y Duryodhana. Adhiérete al Dharma con tenacidad. y alcanzarás la felicidad imperecedera y Moskha, el *summum bonum* de la vida. Éste es el significado final o la enseñanza central del *Mahabhárata.*

Que las enseñanzas de esta ilustre y antigua epopeya te guíen durante toda tu vida. Que te adhieras siempre al Dharma. Que estos grandes personajes del *Mahabhárata* te inspiren. Que obtengas la rectitud de Yudhishthira, la pureza de Bhishma, el coraje de Aryuna y la liberalidad de Karna. Gloria a Sri Bhagavan Vyasa, abuelo de los héroes y autor del *Mahabhárata,* quien fue un *Chirányivi* (quien ha

alcanzado la vida eterna) y un Avatar del Señor Harí. ¡Que sus bendiciones recaigan sobre todos vosotros!

39. MATRIMONIO

El matrimonio es la entrada en el segundo *Asrama,* o etapa de la vida hindú. Comienza entonces la vida del hombre como padre de familia, aceptando sus deberes de hombre y pagando sus deudas kármicas por medio del sacrificio, el estudio y la procreación de los hijos. El novio dice a la novia en la ceremonia nupcial: «Tomo tu mano para la buena fortuna, para que tengamos una descendencia buena, y para que vivas conmigo, tu esposo, hasta que envejezcas. El Dios único, representado como Bharga, Aryaman. Savitru y Purandhi, te ha dado a mí para que cumpla con mis deberes como padre de familia. Da nacimiento a héroes y, adorando al Dios único, da lugar a nuestra felicidad.»

De nuevo, durante el *Garbhadanam,* ceremonia de santificación del acto procreativo, el esposo ora fervientemente desde lo más hondo de su corazón para que la esposa conciba un niño. También durante el *Ritusanti,* o la ceremonia nupcial, repite Mantras sagrados. Así, el nuevo niño es concebido entre las vibraciones de los Mantras, grabándose impresiones positivas en las células cerebrales del embrión. Para un verdadero hindú, capacitado con intelecto puro y un entendimiento recto, la unión sexual no se lleva a cabo meramente en virtud del placer. Él considera estar utilizando la energía divina, creativa y vital para formar un cuerpo humano.

Ideal hindú del matrimonio

El matrimonio es para el hindú un sacramento. La esposa es su compañera en la vida. Ella es su *Ardhanguini,* o consorte. Él no puede realizar ningún ritual religioso sin ella, quien permanece a su *izquierda* mientras él lleva a cabo cualquier acto religioso. Rama y Sita constituyen el ideal de los esposos.

Lo que supone la esposa para el marido hindú está muy bien ilustrado por un verso del *Ramaiana,* en el que Sri Rama dice refiriéndose a Sita: «En el consejo es mi consejera; en la acción es mi sirviente; en los actos religiosos es mi cónyuge; es tolerante como la tierra; es afectiva como mi madre; en la cama es como el celestial Rambha; y en el juego es mi compañera. Así es en verdad, o Laksmana, mi amada...» Éste es el ideal hindú de la esposa.

De todos los Asramas, el *Grihasthásrama,* o la vida en matrimonio, es la más importante, pues es el fundamento de las demás. Así como todas las criaturas viven gracias al aire, así también las demás etapas de la vida están mantenidas por el

padre de familia. Así como todos los ríos y corrientes fluyen hasta descansar en el océano, así también se apoyan todos los Asramas en el padre de familia. El *Grihastha* es la auténtica esencia de la vida aria. Todo depende de él.

Deberes del padre de familia

El padre de familia debe llevar la vida de un Grihasta ideal. Debe realizar el *Pancha-mahaiaña,* o el sacrificio quíntuple prescrito en las escrituras hindúes. Debe practicar el autocontrol, la misericordia, la tolerancia, la no violencia, la veracidad y la moderación en todo.

El padre de familia debe ganar dinero por medios honestos, distribuyéndolo de la manera adecuada. Debe gastar una décima parte de sus ingresos en caridad. Debe disfrutar de los placeres sensuales dentro de los límites de la ética. Los padres de familia tienen el deber responsable de educar a sus hijos. Si quieren eludir esta responsabilidad, deberían haber reprimido antes la sensación de escozor que produce la pasión y haber dejado de procrear, conviniéndose en *Naishthika Brahmacharis,* o célibes de por vida. Un grave castigo les aguarda en el otro mundo si dejan de educar a sus hijos en éste. Ellos mismos deberían llevar una vida ideal. Sólo entonces podrían imitar les sus hijos. Si tiene hábitos negativos y equivocados, sus hijos tratarán también de imitarles. Los niños tienen un gran poder de imitación.

Cuando el padre de familia ve que sus hijos son capaces de llevar el peso de sus deberes, y cuando tiene ya nietos, ha llegado entonces para su esposa y para él el momento de retirarse del mundo y dedicar todo su tiempo al estudio y la meditación.

El sexo y el divorcio

En Occidente, los niños nacen y crecen en hospitales de crianza y en casas de maternidad. No conocen los cuidados saludables, afectivos, suaves y conmovedores de sus madres. No saben lo que es dormir bajo el cálido abrazo de una madre amante. Crecidos en un ambiente de negocios y economía, desarrollan ya a sus diez años una devoción incesante al dólar y al dinero, entregándose luego a una adoración de por vida a la riqueza.

La atmósfera social está cargada en Occidente de sexo. Los matrimonios prematuros pueden ser raros en Occidente, pero no así la indulgencia sexual prematura. Los filósofos occidentales permiten la indulgencia prematrimonial, e incluso la recomiendan. Este tipo de uniones es muy común. Un gran número de niños son concebidos antes de legalizar la unión de los padres. Ambas personas se prueban una a otra de este modo. Como dicen los alemanes: «Nadie compra siquiera una pipa barata sin antes probarla.» Estas experiencias a. medias producen unos resultados desastrosos, pues no puede haber un verdadero amor entre las dos

partes. El matrimonio se convierte entonces en un contrato de negocios, y no en un sacramento. Por eso se producen incontables divorcios.

También en la India las mujeres han conseguido ahora el divorcio. ¡Qué vergüenza! Están siguiendo los pasos de las mujeres occidentales. Es ésta una vil imitación, obra de algunas mujeres occidentalizadas que sólo piensan en la moda. En esta tierra sagrada de *Ariavana,* en esta sagrada *Bháratavarsha* en la que Sita, Radha, Damayanti y Savitri llevaron una vida de castidad y de Dharma, algunas mujeres vanas e ignorantes, que se llaman a si mismas educadas y que fuman, juegan a las cartas públicamente junto a los hombres en el club, y que han perdido su gracia femenina, sus virtudes maternales y su *Sati-dharma,* o deberes de esposa, desean tener nuevos privilegios que no conducen hacia su felicidad, su elevación y su salvación. Por ello están condenadas a su destrucción.

La vida ideal de casado

Los grandes *Rishis* de antaño estaban casados, pero no llevaban una vida de pasión y de codicia. Su vida de *Grihasthásrama* era sólo una vida de Dharma. Si no te es posible emularles en todo, considera al menos sus vidas como una guía o como un ideal a emular, y trata de caminar por el sendero de la Verdad. Grihasthásrama no es una vida de pasión y libertinaje. Es una vida estricta de servicio desinteresado, de un Dharma puro y sencillo, de caridad, bondad, amabilidad, ayuda y de cuanto sea útil a la humanidad. Si puedes llevar una vida así, la vida de *Grihastha* es tan buena como la de *Sanniasin.*

La vida de casado, vivida de una manera perfecta e ideal, no supone ningún obstáculo para el logro de *Mukti.* Una mujer buena es para el hombre lo que las orillas para el río. Ella es el ritmo que le conduce hacia la Verdad. Su amor es la gracia de Dios.

Siendo la procreación del hijo el objetivo principal del matrimonio, no deben tener varias esposas quienes deseen un bienestar físico, mental y espiritual. La indulgencia y el desgaste de energía excesivos deben evitarse a toda costa.

Los matrimonios prematuros y la superpoblación

Los matrimonios prematuros constituyen una amenaza para la sociedad. Es en verdad un gran mal. Bengal y Madrás están llenas de jóvenes viudas. Los jóvenes, que no tienen idea del mundo y de la vida, se casan a los ocho o diez años de edad. Vemos cómo niños están engendrando a niños. Hay niñas que pronto se convierten en madres. Hay muchachos que a los dieciocho años tienen ya tres hijos. ¡Qué situación tan horrible! Hay una degeneración física y mental. No existe la longevidad. Todos viven poco tiempo, porque el embarazo frecuente destruye la salud de las mujeres y da lugar a gran cantidad de enfermedades.

Un empleado que gana un sueldo de quince mil pesetas tiene seis hijos a los treinta años. Y cada dos años añade uno más. Nunca piensa: ¿Cómo voy a mantener una familia tan grande? ¿Cómo voy a educar a mis hijos e hijas? ¿Cómo me las arreglaré para casar a mis hijas? En el acaloramiento de la excitación sexual repite el mismo acto innoble una y otra vez. No tiene ni pizca de autocontrol. Es un completo esclavo de la pasión. Procrea como los conejos, teniendo incontables hijos que engrosan el número de pordioseros del mundo. Incluso los animales tienen autocontrol. Los leones visitan a sus cónyuges sólo una vez en su vida o, como mucho, una vez al año. Solamente el hombre, con su intelecto presumido, rompe las leyes de la salud, conviniéndose en este sentido en un criminal. Tendrá que pagar con un duro castigo en un futuro próximo por haber violado las leyes de la naturaleza.

La población del mundo está aumentando a pasos agigantados. Se están tratando de descubrir métodos para el control de la natalidad, utilizando todo tipo de anticonceptivos para ello. Pero éstos no son más que vanos intentos; nadie ha tenido éxito hasta ahora. Incluso un solo espermatozoide tiene una capacidad de movimiento tremenda. Además, de ese modo se desperdicia la energía seminal, pudiéndose conservar y transmutar en *Oyas,* o energía espiritual, por medio de la práctica del celibato. Muchos gastan su dinero en todos esos anticonceptivos. Todo el mundo está sometido a una tremenda intoxicación sexual. Ni siquiera las personas que se consideran educadas son una excepción a esta regla. Todos viven engañados y actúan en el mundo con un intelecto pervertido. ¡Pobres de los miserables individuos de la humanidad! Les tengo simpatía. Que Dios les alce por encima de este cenagal y abra sus ojos hacia los reinos espirituales. El autocontrol y el celibato son los únicos métodos naturales efectivos en el control de la natalidad.

El matrimonio, una esclavitud de por vida

Es muy difícil llevar la vida de un padre de familia ideal. Está prescrita para quien no puede controlar sus pasiones. Quien no tiene pasiones, debe recurrir al sendero de *Nivriti,* o la renunciación.

La esposa no es más que un lujo. No es en absoluto una necesidad. Todo padre de familia llora después de casarse diciendo: «Mi hijo sufre de tifus. Mi segunda hija tiene que casarse. Tengo un montón de deudas que pagar. Mi esposa me hace preocuparme por comprarle un collar de oro. Mi yerno mayor murió recientemente.»

El matrimonio es una maldición y una prisión de por vida. Es la mayor esclavitud. El bachiller que en un tiempo fue libre está ahora atado al yugo del matrimonio, con sus pies y manos encadenados. Ésta es la experiencia invariable de todas las personas casadas. Por eso lloran después de casarse.

Un espectáculo común en los hogares de los matrimonios

Las disputas surgen diariamente entre el esposo y la esposa, debido a malos entendidos y diferencias de opinión. La esposa piensa que su marido debe obedecerla y complacerla en todo. El esposo piensa, a su vez, que su mujer debe obedecerle y complacerle en todo. ¿Es esto posible? No, y por ello se pelean a cada hora. Puede que no lleguen a producirse peleas y disputas todo el tiempo, pero a lo largo de un día no se hablan durante horas seguidas. A veces, si el marido tiene mal carácter y falta de control, llegan a pelearse y a pegarse con palos. Hay esposas que llegan a arrojar objetos y muebles a la cabeza del marido. A veces, cuando la esposa se enfada, se niega a cocinar y se va a la cama, poniendo el pretexto de que le duele el estómago. El pobre esposo tiene que irse entonces a comer a un restaurante, coger luego el Metro e irse de nuevo a la oficina. Otras veces, la esposa se va a casa de su madre sin advertir al marido. El pobre y débil esposo acude sin vergüenza a casa de su suegra para llevarla de vuelta a casa con renovadas promesas y súplicas.

Aun así, si preguntas a un padre de familia cuál es mejor, si la vida de casado o la de un Brahmachari, te dirá seguramente: «La vida de casado es mil veces mejor que la de un célibe.» Luchará vehementemente con todos sus pobres argumentos para defender su punto de vista.

La mayoría de las personas no tienen discriminación, ni desapasionamiento, ni un intelecto sutil y agudo. Por eso no son capaces de conocer las cosas en toda su luz. Sus intelectos están oscurecidos, pervertidos, turbados, intoxicados y velados por la pasión, la ilusión, la fatuidad y la ignorancia. Por eso no saben lo que hacen exactamente.

Cuando les arrastra la pasión, los esposos olvidan todas sus disputas matinales. Piensan entonces que su vida es una bendición y susurran al oído de la esposa palabras bonitas, aunque no existe una verdadera unión ni amor en lo más hondo de sus corazones.

La religión en el hogar

Algunos han llegado a tomar *Sanniasa* debido al mal comportamiento de sus esposas y a sus dificultades para realizar las prácticas yóguicas en el hogar. Si sus esposas les hubiesen permitido continuar con sus prácticas y les hubiesen ayudado, habrían permanecido en el *Grihasta Asrama.* El deber de las mujeres inteligentes es cooperar con sus esposos para llevar una vida religiosa en casa. Sólo entonces pueden ambos disfrutar de una vida pacífica y feliz en el hogar.

Tampoco el esposo debe interferir en las prácticas religiosas de su mujer. Debe ayudarla cuanto pueda en su evolución espiritual y a conservar su pureza. El deber del esposo es entrenar a su esposa en el camino religioso. Ella debe hacer algo de *Yapa* y *Kirtan* diariamente. Debe estudiar libros religiosos como el *Ramaiana,* el *Bhagávata* y el *Mahabhárata.* Debe ayunar ocasionalmente. Él debe llevarla a lugares de peregrinación y a escuchar sermones y discursos religiosos, o *Kathas,* de *Mahatmas.* Sólo entonces será el hogar de un lugar santo. Las escrituras declaran:

«Sin religión, una casa es como una tumba, aunque sea un palacio.» ¡Oh Rama!, trata a tu esposa como una Devi, o diosa. Ella es la reina o Laksmi de la casa. Donde se honra a una mujer hay riqueza, prosperidad, éxito y paz. ¡Oh Lila!, conviértete en una *Pativrata,* o mujer casta. No te pelees con tu esposo. Sé como Savitri, Anasuya o Sita.

Que todos llevéis una vida de pureza y devoción, y que alcancéis la bendición suprema en esta misma vida. ¡Que exista una unión psicológica y espiritual entre esposo y esposa! ¡Que os ayudéis mutuamente en vuestras prácticas religiosas y yóguicas! ¡Que la realización de Dios sea vuestra consigna! ¡Que la pureza sea vuestra máxima! ¡Que el Dharma sea vuestra guía!

40. MAIA

Aquello que en verdad no es, pero que aparenta ser, es *Maia.* Aquello que es causa del apasionamiento, o *Moha,* es Maia.

Maia es una apariencia. Es una semejanza. Es el poder ilusorio de Dios.

Maia es la creadora de este universo. Ella proyecta este mundo por su *Lila.* La mente, el intelecto, el cuerpo y los sentidos son sus formas. Ella es la energía o el aspecto del Señor como madre.

Así como el calor es inseparable del fuego y el frío del hielo, así también es Maia inseparable de Brahman. Depende de Brahman.

Maia tiene incontables poderes. La solidez de la piedra es un poder de Maia. La fluidez del agua es otro poder de Maia. El fuego es un tercer poder ardiente de Maia. El aire es el poder móvil de Maia. El éter es el poder del vacío o el espacio de Maia.

La gran ilusión

Por el poder de Maia. el mundo entero aparece en lugar del Ser Supremo. Maia crea este mundo sin afectar a Brahman lo más mínimo. El poder de llevar a cabo lo imposible es peculiar de Maia.

Maia es madre de infinitos acertijos. Maia envuelve a Brahman, haciéndolo aparecer como algo distinto de lo que en realidad es. Divide al infinito Brahman, que no tiene nombre, forma ni cualidad, en los centros finitos de experiencia, invistiendo a éstos con nombres, formas y cualidades.

Maia existe como la causa de la percepción de la multiplicidad del universo, pero en verdad no tiene realidad alguna. Ella misma es también una apariencia como las que ella crea. No puede decirse que exista, ni puede decirse que no exista. Es la

causa falsa de las apariencias. No se puede decir qué es exactamente. Es inescrutable e indeterminable.

Maia no es verdadera ni falsa. Es verdaderamente falsa y falsamente verdadera. No es ni real ni irreal. No es real como Brahman, pues desaparece cuando uno obtiene el Conocimiento. Tampoco es irreal como el hijo de una mujer estéril o como el cuerpo de una yegua, pues sentimos su presencia.

Esta Maia es una especie de ilusionismo. Permaneces fascinado en tanto que no aparezca el ilusionista. En cuanto se da a conocer, uno sabe que los malabares son irreales y deja en seguida de asombrarse. Cuando realizas a Brahman, la ilusión de la obra de Maia se desvanece, pues descubres que lo que inspiraba tu asombro era irreal.

Cuando el hipnotizador hipnotiza al auditorio entero, toda la gente cree que la persona asciende por la cuerda en el aire. Toda la gente ve cómo el hipnotizador devora una gran espada o corta el cuerpo del niño dentro de la caja. Del mismo modo, todos vosotros están hipnotizados por Maia o *Avidia* y consideráis este mundo como una sólida realidad. Deshipnotízate a ti mismo obteniendo el Conocimiento de Brahman. Sólo entonces comprenderás el gran ilusionismo de Maia.

Manifestaciones de Maia

Maia es el artista más grande y el ilusionista más grande. Las personas mundanas difícilmente pueden detectar sus trucos. Ella engaña al apasionado y al incauto. Ella oculta lo real, haciendo aparecer a lo irreal como real. Ella hace que lo impermanente parezca permanente, que lo impuro parezca puro, que el dolor parezca placer, que el *Anatman* parezca el *Atman.*

Sabes que tendrás que morir y, sin embargo, piensas que vas a vivir siempre. Eso es Maia. Sabes que el mundo está lleno de aflicciones y, sin embargo, te deleitas con los objetos perecederos y no quieres abandonarlos. Eso es Maia. Sabes que el cuerpo de una mujer está formado por todo tipo de impurezas, de carne, hueso, orina y materia fecal y, sin embargo, disfrutas abrazándola. Eso es Maia.
Maia produce un brillo falso y atrapa a los *Yivas* engañados. Ella dora los objetos por encima y, de ese modo, atrapa al hombre, que es apresado por la rueda del nacimiento y la muerte.

Bajo la capa azucarada de Maia se oculta la quinina amarga. Tras el jardín de los placeres sensuales se oculta el valle de lágrimas. Tras la sonrisa de una mujer se oculta el odio, la decepción, la astucia y la insinceridad. Tras los labios encarnados se oculta flema y gérmenes transmisores de enfermedades. Tras las sonrosadas mejillas se oculta la carne viva. Tras la boyante juventud se oculta la vejez con pasos indecisos. Tras la belleza se oculta la fealdad. Tras el encanto de este universo están la muerte, las enfermedades, las picaduras de serpiente y de escorpión, la censura, el deshonor, el terremoto, el ciclón, la guerra y las bombas atómicas. No te dejes embaucar por esta Maia tentadora.

Maia te ata de diversas maneras. Es difícil descubrir sus maniobras secretas. Por ejemplo, un hombre abandona el mundo, toma *Sanniasa* y construye un Ashram. Lentamente, se va apegan do al Ashram y a sus discípulos, desarrolla un egoísmo institucional, *Sanniasa Abhimana,* y un orgullo por su saber y su renunciación, o *Tyaga.*

Si un hombre te sonríe en la calle, te honra y toca tus pies, te apegas a él. Si un hombre te sirve, te alaba y te hace regalos, te apegas a él. Otro te dice palabras amables y te proporciona alimentos y una buena casa. También te apegas a él y a su casa.

La sonrisa, el afecto, la comodidad, el nombre, la fama, las palabras amables, la esposa, los hijos, la casa, la propiedad, el respeto, el honor, el poder, el prestigio, la posición, los títulos, el cielo, todas estas cosas son los cepos de Maia para atraparte. Guárdate de los encantos de Maia.

¡Oh hombre ignorante! No caigas en las redes de Maia. El mundo entero es una red de Maia para atrapar a las almas ignorantes y engañadas. ¡Ten cuidado, permanece alerta, sé precavido! El universo entero es el brillo falso de *Avidia.* Está lleno de trampas y tentaciones. El color, el sonido y el tacto son las trampas tentadoras de Maia. Las mujeres, el dinero y el poder son sus añagazas. Los dulces, las flores y el oro son los encantos de Maia. La Maia del Señor es misteriosa. Ella asume diversas formas sutiles y engaña al hombre de diversas maneras. Cuando renuncias a la pasión, ves que aún permanece la ira. Cuando controlas la ira, la avaricia está contigo. Cuando la avaricia ha sido controlada; el orgullo se te adhiere tenazmente. Cuando renuncias al té y al café, te apegas a la leche y a las frutas. Cuando controlas la lengua, los ojos te esperan para acosarte. Cuando abandonas a los viejos amigos, otros nuevos se te unen. Cuando renuncias a un tipo de trabajo, otro tipo distinto te espera.

A cada paso, Maia corre su velo. No creas que tendrás que descorrer un solo velo en la última etapa del Sádhana. Maia antepone incontables velos: el apego, los anhelos, el deseo, la avaricia, los instintos, impulsos y necesidades sexuales, las cinco *Koshas,* el correr tras los *Siddhis,* el falso contento en el Sádhana, el entendimiento velado, el intelecto vulgar, todas ellas son distintas formas de su velo. Si eres un poco descuidado y no vigilas, ella pondrá ante ti un velo tras otro. Tendrás que afrontar incontables velos, todos los cuales habrás de desgarrar.

Vidia Maia y Avidia Maia

Maia ata al Yiva a través de Avidia, o la ignorancia, y le libera a través de Vidia, o el conocimiento. Ella es tanto Avidia como Vidia. Avidia Maia te hace descender por el sendero de la esclavitud y se caracteriza por la lujuria, la ira, la avaricia, el orgullo, el odio, etc. Vidia Maia te lleva por el sendero de la liberación y la caracterizan la discriminación, el desapasionamiento, la devoción.

Maia y la mente

Maia se manifiesta en el individuo humano como la mente. La mente no es sino Maja. Ésta es sólo la mente. El control de la mente supone el control sobre Maia. El control sobre Maia supone el control de la mente. Maja juega a través de la mente. Maia destruye por medio de la mente.

Maia causa estragos por medio de la imaginación de la mente. La mujer no es bella, sino que lo es la imaginación. El azúcar no es dulce, sino que lo es la imaginación. La comida no es sabrosa, sino que lo es la imaginación. El hombre no es débil, sino que lo es la imaginación. Comprende la naturaleza de Maia y de la mente y hazte sabio. Refrena esta imaginación de la mente por medio del pensamiento recto y descansa en Brahman, donde no existen ni imaginación ni pensamiento.

Si existe una mente, existirá este universo. La mente no funciona durante el sueño profundo, por eso no existe entonces el mundo. Cuanto más pienses acerca de los objetos, más real le parecerá este mundo. El concepto de la realidad del universo aumentará si piensas en los objetos sensoriales muy a menudo.

Si la mente corre atropelladamente tras los objetos sensoriales. Maia hace de la persona su propia fortaleza. Maia arruina a través de la mente. Esta mente inferior e impulsiva te arrastra hacia todo tipo de goces sensuales y te engaña de muy diversas formas. Maia hace surgir por medio de su poder millones de *Sankalpas* en la mente, siendo entonces el Yiva presa de éstos.

Esta Manas inferior no puede aproximarse a quienes tienen un gran poder de discriminación entre lo real y lo irreal. Maia es muy fácil de detectar, y el Ser muy fácil de realizar, para quienes poseen discriminación y una determinación firme. Maia puede dominarse por medio de estas fuerzas que son *Viveka* y la voluntad.

La causa de Maia

La causa de Maia, del hombre, del universo, el acertijo de la existencia y del universo, son problemas que están fuera del alcance del intelecto finito del hombre. El intelecto humano es absolutamente incapaz de resolver estas cuestiones, y cuanto más lo intenta, más se enturbia. Estos problemas pueden entenderse sólo tras el logro de *Brahma-ñana,* o la sabiduría divina. Sus respuestas se encierran en el Absoluto, cuyas puertas permanecen cerradas para la mente y el intelecto relativos. Ninguna palabra puede describir adecuadamente el origen de Maia. Sólo quien logra el *Atma-ñana,* habiendo vencido a Maia, podrá saber lo que ésta es, cómo surge y cómo se destruye.

El por qué de Maya sólo puede entenderse cuando se alcanza el Conocimiento de Brahman. No atormentes tu mente ahora por conocer la causa de Maia. No podrás hallar la respuesta en ninguna escritura. La causa es en si un absurdo lógico. Sólo puedes hallar la causa de los asuntos mundanos, en los que el *Buddhi* funciona. No puede haber un porqué para cuestiones del plano trascendental, que no puede ser

alcanzado por un intelecto ordinario y finito, condicionado por el tiempo y el espacio.

Todos los que han tratado de describir el mundo empírico han tenido que afrontar su ignorancia a cada paso, viéndose obligados a admitir que la razón humana no puede llegar más allá. Todos los videntes de la verdad, todos los *Acharias,* todos los profetas, todos los filósofos, todos los metafísicos y todos los teólogos han fracasado por completo.

Así que, por favor, no tortures tu mente por más tiempo con respecto al origen de esta Maia. Sin embargo, inquiere sobre los medios para su destrucción. Si la destruyes, serás capaz de conocer entonces cómo y de dónde surgió, cuál es su naturaleza y cómo perece. Si te pones una inyección con una dosis de *Ñana,* no te hundirás más en el océano de los nacimientos perniciosos. La terrorífica Maia no existe realmente.

Maia: Una existencia negativa

La ausencia de luz es oscuridad. Pero la oscuridad no es una entidad real, sino que tiene una existencia negativa. Cuando se produce la luz, la oscuridad se desvanece. Del mismo modo, cuando llega el Conocimiento, Maia desaparece.

El velo oculta la belleza. El jarro oculta la arcilla. El anillo oculta el oro. El elefante contiene la hojarasca con que se alimenta. El dulce oculta el azúcar. La tela oculta el hilo. El clavo oculta el hierro. Avidia oculta lo Eterno. Las diversas formas ocultan a Brahman. Tras los velos de Maia, se oculta Brahman. Rompe el velo y contempla la Luz de luces. El viaje de la vida a lo largo del sendero de la iluminación es largo y cansado. Requiere un esfuerzo sincero, formal y práctico, acompañado por una intrépida e infatigable energía. Acaba con las discusiones vanas. Intérnate rápidamente en el camino. Come la fruta.

Una persona cuyas ropas han echado a arder, corre inmediatamente hacia el agua. Nunca preguntará, en pleno acaloramiento y en medio de su gran calor, cómo se produjo el fuego y cómo quemó sus ropas. De igual modo, cuando estás inmerso en esta rueda terrible del Samsara de nacimientos y muertes, con todo tipo de miserias, aflicciones, dolores y penas, debes intentar en lo posible deshacerte de Maia. Hay modos de destruirla. Ya sabrás, tras su destrucción, la causa y la naturaleza de Maia.

Despierta del ensueño de la ignorancia. Desarrolla el desapasionamiento y la discriminación, e inquiere: «¿Quién soy yo?» Te librarás entonces de las garras de Maia y alcanzarás la dicha eterna de Brahman.

Persevera. Continúa. Camina con coraje. Sé regular en tu Sádhana. Practica una vigilancia e introspección constantes. Reza. Haz Yapa. Adora y medita. Maia no podrá aproximársete nunca, nunca. Tendrás siempre la gracia del Señor. Todos los velos se desgarrarán.

41. MEDITACIÓN

Llevar una vida virtuosa no es en si suficiente para alcanzar la realización de Dios. La concentración de la mente es absolutamente necesaria.
Una vida buena y virtuosa sólo prepara la mente como un instrumento adecuado para la concentración y la meditación. Son éstas las que conducen eventualmente a la realización del Ser.

Sin la ayuda de la meditación no puedes lograr el conocimiento del Ser, sin cuya ayuda no puedes alzarte hasta el estado divino. Y sin este, a su vez, no puedes librarte de las trabas de la mente y alcanzar la inmortalidad.

La meditación es el único camino real hacia el logro de la salvación, o *Moksha.* Es una escalera misteriosa que conduce de la tierra al cielo, del dolor a la dicha, de la inquietud a la paz perenne, de la ignorancia al conocimiento, y de la mortalidad a la inmortalidad.

¿Qué es la meditación?

La meditación es mantener un fluido constante de la consciencia hacia Dios. Todos los pensamientos se expulsan de la mente, la cual se llena y satura de pensamientos divinos, de la gloria divina y de la presencia divina.
La meditación es la séptima etapa o escalón en la escalera del Yoga. Los yoguis la llaman *Dhiana.* Los Ñanis la denominan *Nididdhiásana.* Los Bhaktas la nombran *Bháyana.*

Olvida el cuerpo. Olvida tu entorno. Olvidar es el Sádhana más elevado. Ayuda mucho en la meditación y facilita la aproximación a Dios. Acordándote de Dios, puedes olvidar todas las demás cosas.

Jesús dice: «Vacíate y yo te llenaré.» Esto corresponde a la enseñanza de Patanyali Maharshi: «El Yoga consiste en la aniquilación de todas las funciones mentales.» Este proceso de vaciar o dejar la mente en blanco es, sin duda, una disciplina de entrenamiento, aunque no cabe duda de que una práctica continuada, de cualquier tipo que sea, conduce al éxito.

En una gran ciudad hay mucho ruido y bullicio a las ocho de la tarde. A las nueve ya no hay tanto. A las diez de la noche se reduce aún más, ya las once mucho más aún. A la una de la madrugada hay paz en todas partes. De igual modo, al principio de las prácticas yóguicas hay continuos *Vrittis* en la mente. Gradualmente, las olas del pensamiento se amainan, hasta que, al final, todas las manifestaciones mentales se controlan. El Yogui disfruta entonces de una paz perfecta.

Cómo practicar la meditación

Siéntate en un lugar solitario en *Padma, Siddha* o *Sukha Asana.* Libérate de todas las pasiones, emociones e impulsos. Subyuga los sentidos. Abstrae la mente de los objetos. La mente estará entonces calmada, fija en un punto, pura y sutil. Con ayuda de este instrumento entrenado que es la mente disciplinada, contempla al Ser Infinito. No pienses en ninguna otra cosa. No dejes que penetre en tu mente ningún pensamiento mundano. No dejes pensar a la mente en ningún goce físico o mental. Cuando abrigue estos pensamientos, dale un buen martillazo. Entonces tenderá hacia Dios. Así como el Ganga fluye continuamente hacia el mar, los pensamientos en Dios deben fluir continuamente hacia el Señor. Igual que el aceite fluye al ser venido de una jarra a otra, formando un chorro ininterrumpido y continuo, e igual que el sonido armónico del doblar de las campanas llega hasta el oído en una corriente continua, así también debe fluir la mente hacia Dios como una corriente ininterrumpida.

Has de tener una imagen mental de Dios o de Brahman, ya sea concreta o abstracta, antes de comenzar a meditar. Si eres un neófito en la meditación, empieza por repetir algunos versos sagrados *(Slokas* o *Stotras)* e himnos sublimes durante diez minutos tan pronto como te sientes a meditar. Eso elevará la mente, que podrá abstraerse entonces fácilmente de los objetos mundanos. Interrumpe luego también este tipo de pensamiento y fija la mente sólo en una idea por medio de grandes y repetidos esfuerzos. Entonces se producirá *Nishta,* o la meditación.

Cuando enciendes un fuego, reúnes algo de paja, pedazos de papel y trozos finos de madera. Pero el fuego se extingue rápidamente y tienes que soplar le varias veces con el fuelle. Poco después, se convierte en un gran fuego que difícilmente puedes apagar. Del mismo modo, al principio de la meditación, los neófitos se distraen y vuelven a sus viejos derroteros. Tendrán que elevar su mente una y otra vez, fijándola en la meta, o *Lakshia.* Cuando ésta se vuelve firme y profunda, se establecen eventualmente en Dios. La meditación se vuelve entonces natural, o *Sahaya,* y habitual.

Qué ocurre durante la meditación

Durante la meditación se forman nuevos surcos en el cerebro y la mente asciende por nuevos derroteros espirituales. Cuando la mente se vuelve firme en la meditación, los glóbulos oculares quedan fijos también. Un yogui cuya mente está calmada tiene una mirada firme y no parpadea. Sus ojos son limpios, de color rojo o blanco puro.

Cuando penetras en una meditación muy profunda y silenciosa, la respiración deja de producirse en las fosas nasales, aunque puede producirse algún movimiento lento y ocasional en los pulmones y en el abdomen.

En la meditación profunda y continuada, el pensamiento cesa por completo, quedando sólo la idea única de *(Aham Brahma-asmi»* (Yo soy Brahman). Cuando también esta idea desaparece, se produce el *Nirvikalpa Samadhi* o la *Sahaya-*

Aduaita-nishta. Así como la sal se disuelve en el agua, la mente sáttuica se funde entonces en el silencio de Brahman, su substrato.

Ayudas en la meditación

Para meditar necesitas tener un intelecto calmado, claro, puro, sutil, agudo, firme y fijo en un punto. Brahman es puro y sutil, por lo que necesitas una mente pura y sutil para aproximarte a Él.

Si prendes fuego a un madero verde, no puede quemarse; mientras que si pones al fuego un trozo de madera seca, en seguida prenderá y se quemará. De igual modo, quienes no han purificado su mente no serán capaces de encender el fuego de la meditación. Cuando se sienten a meditar se dedicarán a dormir y a soñar, o a construir castillos en el aire. Pero quienes han eliminado las impurezas de su mente por medio del Yapa, el servicio, la caridad, el Pranaiama. etc., penetrarán en la meditación profunda en cuanto se sienten a meditar. La mente pura y madura prenderá en seguida con el fuego de la meditación.

Practica la meditación en el Brahma Muhurta. Éste es el mejor momento para meditar. Tendrás una mente clara y calmada en las horas tempranas de la mañana. La mente es en ese momento como una hoja blanca de papel o como una tarjeta en blanco, y estará relativamente libre de Samskaras, o impresiones. La mente puede ser moldeada como quieras fácilmente con pensamientos divinos.

Hay entonces una influencia espiritual y un silencio misterioso. Todos los santos y yoguis practican la meditación a esa hora y envían sus vibraciones espirituales al mundo entero. Te beneficiarán sus vibraciones si comienzas tu oración. Yapa y meditación a esa hora. Necesitas esforzarte, pues el estado meditativo de la mente llega por sí solo.

Practica la meditación regular y sistemáticamente a la misma hora todos los días. Tendrás entonces fácilmente el espíritu meditativo.

Un lugar solitario con condiciones y vibraciones espirituales, un lugar fresco y sáttuico con un clima templado, como Uttarkashi. Rishikesh, Lakshmanyhula, Kankhal, Badrinaraian, es un requisito indispensable para la concentración de la mente y la meditación. Las orillas del Ganga o el Nármada, el paisaje de los Himalayas, los jardines floreados y agradables, los templos sagrados, éstos son los lugares que elevan la mente en la concentración y la meditación. Acude a ellos.

Sólo puedes meditar cuando la mente está por encima de toda ansiedad. Se debe suspender toda actividad física, y todo apego debe ser aniquilado por completo y sin piedad durante cinco o seis años si deseas practicar el Dhiana Yoga y si quieres realizar a Dios por medio de la concentración de la mente. El leer periódicos y mantener correspondencia con amigos y parientes ha de interrumpirse por completo. pues distraen la mente y fortalecen la idea del mundo. La reclusión por un periodo de cinco a seis años es indispensable.

Algunas indicaciones útiles

No fuerces los ojos en la meditación. No fuerces la mente. No luches ni te pelees con la mente. Ésa es una seria equivocación. Muchos neófitos cometen este error grave. Y ésa es la raz6n por la que pronto se cansan.

No hagas ningún esfuerzo violento por controlar la mente. Déjale, más bien, un poco de libertad durante un rato, permitiéndola que corra, se canse y se agote. La mente saltará al principio como un mono sin domesticar. Pero se calmará gradualmente hasta que puedas fijarla en tu *Lakshia,* o meta espiritual.

No alejes voluntaria y violentamente los pensamientos intrusos. Permite que fluyan suavemente los pensamientos divinos. Los pensamientos viciosos se desvanecerán de ese modo por sí mismos.

Cuando empiezas a barrer una habitación que ha permanecido cerrada durante seis meses, salen de sus rincones todo tipo de porquerías. Igualmente durante la meditación, bajo la presión del Yoga y por la gracia de Dios, surgen a la superficie de la mente diversos tipos de impurezas. Elimínalos valientemente uno por uno por medio de métodos adecuados y de la práctica de sus virtudes contrarias.

Cuando meditas y cuando desarrollas virtudes divinas o sáttuicas, se construye en la mente un camino espiritual. Si no eres regular en tu meditación, si mengua su desapasionamiento, y si te vuelves descuidado y no vigilas, este camino espiritual será barrido por la inundación de pensamientos impuros y de Vásanas negativos. Por tanto, sé regular en tu meditación. La regularidad en la meditación es de capital importancia.

Razones para el fracaso en la meditación

Siempre se oye una protesta entre los aspirantes: "He meditado durante los últimos doce años y no he hecho ningún progreso. No tengo ninguna Realización." ¿Por qué es así? ¿Cuál es la razón de ello? Que no se han sumergido en la meditación profunda en lo más hondo de sus corazones. No han saturado adecuadamente su mente con pensamientos en Dios. No han llevado a cabo un Sádhana regular y sistemático. No han disciplinado los *Indriyas* perfectamente. No han recolectado los rayos de la mente que tienden hacia el exterior. No han hecho la autodeterminación: «Voy a realizarme en este mismo segundo.» No han entregado a Dios el cien por cien o el todo de su mente.

Si quien medita tiene pensamientos divinos durante diez minutos y luego pensamientos mundanos y conflictivos durante los diez minutos siguientes, no tendrá éxito en alcanzar la conciencia divina. Debes correr tras un solo conejo con vigor, fortaleza y firmeza. Así podrás estar seguro de cogerlo. Debes albergar sólo pensamientos divinos durante todo el tiempo. EntOnces podrás estar seguro de realizar pronto a Dios.

No debes precipitarte demasiado en anhelar los frutos en seguida ruando empieces a meditar. Una mujer joven dio ciento ocho vueltas al árbol *Asvattha* para

tener descendencia e inmediatamente tocó su abdomen para ver si tenia ya o no el hijo en él. Eso es sencillamente una tontería, pues tendrá que esperar durante meses. Así mismo, si meditas por algún tiempo regularmente, tu mente madurará y alcanzarás eventualmente *Atma-sakshatkara,* o la realización del Ser. La prisa es enemiga de la perfección.

Experiencias en la meditación

Varias personas distintas tienen varias experiencias espirituales distintas en la meditación. No puede haber una experiencia común para todos. Depende del temperamento, del tipo de Sádhana, del lugar de concentración, y de varios otros factores. Algunos oyen sonidos melódicos en sus oídos. Otros ven luces. Algunos obtienen Ananda, o dicha espiritual. Otros obtienen ambas Prákasa y Ananda. Durante la meditación puedes experimentar que te estás elevando sobre el suelo. Algunos experimentan que incluso vuelan por los aires.

Si tienes experiencias de destellos del Ser durante la meditación intensa, si contemplas una luz brillante durante la meditación, y si tienes visiones espirituales de ángeles, arcángeles, Rishis, Munis, Dévatas, o cualquier otra experiencia espiritual extraordinaria, no te eches atrás con terror. No los confundas con fantasmas. No interrumpas el Sádhana. Continúa. Persevera diligentemente. Rompe un velo tras otro.

Los aspirantes están ansiosos de tener experiencias espirituales en seguida. Pero en cuanto las experimentan, sienten miedo. Se alarman terriblemente cuando se alzan por encima de la consciencia física y se preguntan con temor si regresarán o no. ¿Por qué han de sentir ningún miedo? No importa mucho si van a regresar o no a la consciencia física. Todos nuestros intentos están dirigidos principalmente a salir de esta consciencia física. Estamos acostumbrados a ciertas limitaciones, y cuando éstas desaparecen repentinamente, sentimos como si no tuviésemos base alguna sobre la que apoyamos. Ésa es la razón por la que tememos cuando nos alzamos por encima de la consciencia física. Es una experiencia nueva para la que se necesita coraje. La valentía es un requisito indispensable.

A veces, te molestarán espíritus malignos. Puede que tengan rostros feos y fieros con largos dientes. Ahuyéntalos con tu voluntad fuerte. Ordénales: «Marchaos», y se irán. Son vampiros. Son elementales. No hacen ningún daño a los Sádhakas. Pero ahí se probará tu coraje. Si eres tímido, no podrás seguir adelante. Obtén fuerza y coraje, del Atman dentro de ti, que es la fuente inexhaustible. También te cruzarás con espíritus buenos que te ayudarán mucho según progreses.

Durante la meditación, algunas de las visiones que veas son tus propios pensamientos materializados, mientras que algunas otras serán visiones reales y objetivas.

Si tu salud general es buena, si eres alegre, feliz y fuerte física y mentalmente, si tu mente es serena y firme, si obtienes Ananda en la meditación, y si tu voluntad se

vuelve más fuerte, pura e irresistible, piensa que estás mejorando en la meditación y que todo va bien.

La meditación y el trabajo

Quien medita no es capaz de trabajar. Quien trabaja no es capaz de meditar. Eso no es equilibrio. Eso no es ecuanimidad. Los dos principios de la meditación y del trabajo deben estar equilibrados. Debes ser capaz, si estás dispuesto a seguir el mandato divino, de aceptar cualquier tarea que se te ofrezca, incluso un trabajo estupendo, y abandonarlo al día siguiente con la misma quietud con que lo tomaste, sin sentir que la responsabilidad es tuya. Debes ser capaz de trabajar duramente en el mundo con gran esfuerzo, y una vez la tarea esté concluida, deberás ser capaz de encerrarte en una cueva en reclusión absoluta durante mucho tiempo con una gran paz de mente. Eso es equilibrio. Ésa es la verdadera fortaleza.

Beneficios de la meditación

La meditación actúa como un tónico poderoso. La energía divina fluye libremente de los pies del Señor a los distintos organismos de los Sádhakas. Las vibraciones sagradas penetran en todas las células del cuerpo y curan todas las enfermedades de éste. Quienes meditan se ahorran las facturas de los médicos.

La meditación ayuda mucho a eliminar diversas emociones e impulsos. Si puedes controlar tus emociones y humores, no cometerás acciones tontas ni equivocadas.

Si das cuerda al reloj por la noche, funciona sin parar durante veinticuatro horas seguidas. De igual modo, si meditas durante una o dos horas en el *Brahma Muhurta,* serás capaz de trabajar sosegadamente durante el día. Nada podrá perturbar tu mente. Todo tu organismo estará cargado con las vibraciones espirituales o las ondas divinas.

La meditación regular abre las avenidas del conocimiento intuitivo, vuelve a la mente calmada y firme, despierta un sentimiento estático y pone al estudiante yóguico en contacto con la fuente del Supremo *Purusha.* Si hay dudas, estas se esclarecen por si mismas al avanzar firmemente por el sendero del Dhiana- Yoga.

La meditación desarrolla pensamientos fuertes y puros. Las imágenes mentales son entonces claras y bien definidas. Los pensamientos buenos están bien arraigados. Al esclarecerse las ideas, se desvanece la confusión. Descubrirás por ti mismo el modo de afianzarte sobre el siguiente escalón de la escalera espiritual. Una voz interna y misteriosa te guiará. Escúchala atentamente.

El fuego de la meditación aniquila toda impureza debida al vicio. Entonces llega pronto el conocimiento o la sabiduría divina, que conduce directamente a Mukti, o la emancipación final.

Medita. Medita. No pierdas un solo segundo. La meditación eliminará todas las aflicciones de la vida. Éste es el único camino.

42. MENTE

Aquello que te separa de Dios es la mente. El muro que se alza entre tú y Dios es la mente.

La mente no es una cosa gruesa, visible y tangible. Su existencia no puede verse en ningún sitio. Su magnitud no puede medirse. No requiere un espacio para existir. La mente está formada de materia sutil de diversos grados de densidad y con distintos tipos de vibración.

El cuerpo mental varía mucho en las distintas personas. Se compone de materia gruesa y fina, según las necesidades de la conciencia más o menos evolucionada con la que esté conectado. En la persona educada, es activo y bien definido; en la no desarrollada, está ensombrecido y mal definido.

Aspectos funcionales de la mente

Manas. Buddhi, Chitta y *Ahankara* son sólo aspectos funcionales de la mente. Cuando la mente funciona como voluntad-pensamiento, o *Sankalpa-vikalpa* y duda, se la llama mente; cuando discrimina y decide, es Buddhi; cuando es arrogante, Ahankara; cuando es el almacenamiento de los Samskaras y el asiento de la memoria, es Chitta, como también cuando hace *Dharana* y *Anusándhana.*

La mente, el Buddhi y el entendimiento se hallan en el *Linga Sarira,* o cuerpo astral, aunque operan a través de sus centros correspondientes en el cerebro físico. El cerebro no es la mente, como creen los occidentales. La mente tiene su asiento en el cerebro físico. Gana las experiencias de este universo físico por medio de las vibraciones del cerebro.

La mente, a pesar de impregnar todo el cuerpo, tiene tres lugares en los que reside durante los tres estados. El asiento de la mente durante el sueño profundo es el corazón. Durante el ensueño, es el cuello. En el estado de vigilia, lo es el *Aña Chakra.* Observa lo que haces cuando piensas profundamente. Sostienes tu barbilla con el dedo, tuerces el cuello hacia la derecha, vuelves tu mirada hacia el entrecejo y. entonces, empiezas a pensar seriamente en el problema que te ocupa.

El aura mental

La envoltura vital es más sutil que el cuerpo físico. Envuelve a éste y es más amplia. La envoltura mental es aún más sutil que la envoltura vital y más amplia.

Necesitas tocar el cuerpo de otra persona si quieres tener influencia física sobre ella, mientras que puedes permanecer a una distancia de él e impartirle, por medio de meros «pases», tu Prana, debido a que éste es más sutil que el cuerpo. Pero también puedes influenciar a una persona mentalmente por medio de] pensamiento, aunque viva a mil kilómetros de distancia de ti, pues la fuerza mental es más sutil aún que el Prana.

La mente tiene un aura mental y otra psíquica. El aura es *Teyas,* un brillo o halo que emana de la mente. El aura de quienes han desarrollado su mente es extremadamente brillante. Puede viajar a largas distancias y afectar beneficiosamente a gran número de personas que sienten su influencia.

Quien ha purificado su mente se convierte en un centro de fuerza. Todas las mentes inferiores y débiles son atraídas inconscientemente hacia la mente más elevada y purificada, pues obtiene paz, poder y fortaleza de ella.

La duda y la imaginación

Así como el calor es inseparable del fuego, así también la duda es inseparable de la mente. Inquieta la mente. Es la duda lo que causa la ausencia de paz en la mente, o *Asanti.*

El poder de la duda constituye la mente misma. El mundo es tan sólo esta mente que fluctúa. La mente dejaría de ser tal si su duda desapareciese. La mente deja de existir si se deshace de su duda.

La mente destruye a través de su poder de duda. La duda es Mara o Satanás. Fue la duda la que tentó a Visuamitra. y es esta duda la que produce la caída del aspirante que lucha.

Tan pronto como la duda se manifiesta, surgen varios tipos de imaginación. La imaginación coexiste con la duda. La imaginación es tan peligrosa como la duda. La duda mueve a la mente. La imaginación engrosa la mente. La mente, menos la duda y la imaginación, es un vulgar cero.

La duda y la imaginación son las dos semillas de la mente. La duda es el combustible y la imaginación es el fuego. El fuego incesante de la imaginación es mantenido por el combustible de la duda. Si se absorbe el combustible de la duda, el fuego de la imaginación se extingue. La mente se vuelve tranquila y se absorbe en su fuente, el Atman.

El deseo y el goce

El deseo excita la mente y los sentidos. Igual que un hombre chino es llevado de un lado a otro por sus cinco mujeres, así también es la mente arrastrada de aquí para allá por los cinco *Indriyas.* Siempre permanece intranquila.

Los deseos son innumerables, insaciables e inconquistables. Su goce no puede producir satisfacción. Es una equivocación creerlo así. El goce aviva el deseo. Es como echarle aceite al fuego. El goce fortalece, aumenta y agrava el deseo.

Puedes hacerte viejo y tu pelo volverse gris, pero tu mente permanece siempre joven. Tu capacidad puede desvanecerse, pero el anhelo permanece incluso tras haber llegado a la vejez avanzada. Los anhelos son las verdaderas semillas del nacimiento.

Estas semillas del anhelo dan lugar al Sankalpa y a la acción. La rueda del Samsara se mantiene dando vueltas gracias a los anhelos.

La destrucción de los deseos

La mente es amante de lo fácil, es atolondrada y trivial. Debes refrenar esta naturaleza. El deseo por la felicidad y la comodidad está arraigado en la mente. Los aspirantes deben ser muy cautos y cuidadosos. No tratéis de cumplir vuestros deseos. Ése es un camino para controlar la mente.

No debes ser indulgente ni clemente con la mente. Si incrementas tus necesidades, tus objetos engrosarán su número y los lujos llegarán uno por uno.

Cualquier objeto que la mente prefiera, has de renunciar a él. Cualquier objeto en el que la mente se recree constantemente o en el que piense muy a menudo, debes abandonarlo. Si te gustan mucho las cerezas o las manzanas, renuncia primero a ellas. Ganarás así mucha paz, fuerza de voluntad y control mental.

No debes volver a tomar aquellas cosas a las que hayas renunciado. En cuanto renuncias a un objeto, el deseo por ese objeto en particular se vuelve fuerte y penetrante durante unos cuantos días y agita tu mente. Mantente tranquilo. Permanece firme, pues al final siempre acaba por disminuir y desaparecer. En cualquier momento en que la mente patalee por volver a obtener los objetos que ha rechazado, levántale la vara de *Viveka.* Eso la hará amilanarse y mantenerse tranquila.

Acéptalo todo como te venga en lugar de protestar. Con este sistema, uno aprovecha cada oportunidad. Uno se desarrolla fácilmente y gana mucha fortaleza mental y equilibrio de mente. La irritabilidad se desvanece. La capacidad de soportar y la paciencia se desarrollan también.

El hábito de divagar de la mente

La mayoría de las personas han dejado a su mente que corra salvaje y que siga su propia voluntad dulce y su deseo. Por eso siempre cambia y divaga. Salta de un objeto a otro. Es débil. Desea variar. La monotonía la disgusta. Es como un niño consentido al que sus padres permiten demasiada indulgencia, o como un animal poco domesticado. Las mentes de muchos de nosotros son como una casa de fieras

en la que cada una sigue las inclinaciones de su propia naturaleza y va por su lado. El control de la mente es algo desconocido por la mayoría de las personas.

Este hábito de divagar de la mente se manifiesta de diversos modos. Un padre de familia vaga por el cine, el teatro, el circo, etc. La mente de un *Saddhu* vaga por Varanasi, Vrindávana y Nasik. Muchos Saddhus no se quedan en un solo lugar durante su Sádhana. El hábito de divagar de la mente debe ser controlado, volviendo a ésta constante y casta por medio de *Vichara.* La mente debe ser entrenada a permanecer en un mismo lugar por cinco años durante tu vida meditativa, a un mismo método de Sádhana, a un mismo camino del Yoga, a un mismo objetivo espiritual y a un mismo guía.

Cuando cojas un libro para estudiar, debes concluirlo antes de coger otro. Cuando tomes cualquier trabajo, debes dedicar toda tu atención a él y concluirlo antes de entregarte a otro. «Sólo una cosa a la vez y bien hecha, es una buena regla que muchos admiten.» Ésa es la manera de actuar del Yogui y es una regla muy buena para alcanzar el éxito en la vida.

No permitas a la mente divagar de aquí para allá como el perro que vagabundea por las calles. Tenla siempre bajo control. Sólo entonces podrás ser feliz. Debe estar siempre dispuesta y obedecerte, y a cumplir tus órdenes. Si la mente te dice: «Ve hacia el este», dirígete entonces hacia el oeste. Si la mente te dice; «Ve hacia el sur», dirígete entonces hacia el norte. Si la mente te dice: «Toma en el invierno una taza de té caliente», toma entonces una taza de agua helada. Nada como un pez contra la corriente mental. Controlarás así la mente con mucha facilidad.

El control de la mente: única puerta hacia Moksha

La libertad es el resultado de la desesclavización de la mente. Quien ha conquistado su propia mente es un verdadero potentado y un *Maharaya.* El hombre más rico es quien ha conquistado sus propios deseos, pasiones y mente. Si la mente está bajo control, importa poco si te encuentras en un palacio o en una cueva en los Himalayas, que te dediques a una intensa actividad mundana *(Viavahara)* o te sientes en silencio.

La mente puede ser controlada por medio de una perseverancia incansable y de una paciencia igual a la de quien se dedicase a vaciar el océano, gota a gota, con una hoja de hierba. Amaestrar a un león o a un tigre es mucho más fácil que amaestrar la propia mente. Amaestra primero tu mente y luego podrás amaestrar la de los demás con facilidad.

Cómo controlar la mente

Piensa constantemente en Dios. Puedes controlar tu mente con mucha facilidad. El pensamiento constante en Dios enflaquece la mente.

La mente piensa fácilmente en los objetos mundanos. Ésta es su naturaleza, o *Suabhava.* La fuerza mental fluye fácilmente por sus viejos derroteros y avenidas de pensamientos mundanos, mientras que encuentra muy difícil pensar en Dios.

La dificultad de retirar la mente de los objetos para fijarla en Dios es la misma que la de hacer al Ganga fluir hacia Badrinarayan, en lugar de dejarle que fluya naturalmente hacia Ganga-sagar. Es como luchar contra la corriente del río lámuna. Aun así, por medio de grandes esfuerzos y de la renunciación, o *Tiaga,* debes entrenar a tu mente a fluir hacia Dios, aun en contra de su voluntad, si quieres liberarte del nacimiento y de la muerte. No hay otro camino si deseas escapar de las aflicciones y problemas mundanos.

Introspecciona. Ten siempre una vida interna. Deja a una parte de la mente y a las manos que hagan su trabajo mecánicamente. El acróbata, mientras realiza su actuación, tiene toda su atención puesta en la jarra con agua que lleva sobre su cabeza, a pesar de estar danzando todo el tiempo al son de diversas músicas. Asi atiende la persona verdaderamente devota a todos sus asuntos de negocios, mientras mantiene su mente fija en los bienaventurados pies de loto del Señor. Eso es equilibrio, yeso conduce al desarrollo integral.

El mundo: Una proyección de la mente

Toda la experiencia de la dualidad, compuesta por quien percibe y lo percibido, es una pura imaginación. No existe ningún mundo separado de la mente. Al destruirse la mente se destruye todo.

La actividad mental es la causa de toda apariencia. Debido a la ignorancia o a la ilusión de la mente, ves objetos, árboles, etc., y los sientes como separados de ti y reales.

En tanto que exista la mente, existirán todas estas distinciones de lo grande y lo pequeño, lo alto y lo bajo, lo superior y lo inferior, lo bueno y lo malo, etc. La verdad más elevada es aquella en la que no existe relatividad alguna. Si puedes trascender la mente por medio de una meditación constante y profunda en el Atman, serás capaz de alcanzar el estado que se halla más allá de los pares de opuestos y en el que yacen la paz suprema y el conocimiento más elevado.

La mente y el hombre

Quien piensa es diferente del pensamiento. La mente es tan propiedad tuya y está tan fuera de ti como tus miembros, la ropa que llevas o la casa en que habitas. Siempre dices: "Mi mente", como si ésta fuese uno de tus instrumentos, igual que el bastón o el paraguas. Incluso en casos de *delírium* o de parálisis de las funciones mentales, en los que la persona pierde su memoria y otras facultades parcial o totalmente, él permanece. El «YO» existe. Luego la mente es diferente del «YO». La

mente es sólo tu herramienta o instrumento. Debes, por tanto, saber cómo manejarla adecuadamente.

Cuando las emociones, humores y sentimientos surgen en la mente, estudia su naturaleza, disecciónalos, y analízalos. No te identifiques con ellos. El verdadero «YO» es por entero distinto de ellos. Es el Testigo Silencioso. Controla tus impulsos, emociones y humores, y elévate del estado de esclavo al de un rey espiritual que puede gobernar sobre ellos con fortaleza y poder.

Tú eres, en realidad, el Atman eterno que todo lo impregna. Tú eres la misma consciencia pura. La mente es un mero pordiosero que obtiene prestadas su luz y su inteligencia del gobernador interno, del Atman autoefulgente, igual que la barra de hierro se apropia del calor y el resplandor del fuego. La mente no es inteligente, aunque aparenta serio al obtener prestada su luz de Brahman, igual que el agua expuesta al sol se apropia del calor de éste.

Libérate, por tanto, de la tiranía de la mente que te ha oprimido durante tanto tiempo, que te ha dominado y te ha explotado hasta ahora. Hiérguete intrépidamente como un león. Afirma la magnanimidad de tu verdadero Ser y sé libre.

43. MUERTE

Grandes científicos, inventores de muchas cosas maravillosas, poderosos emperadores que han realizado una tarea estupenda, poetas inspirados, artistas maravillosos, muchos brahmanes o sacerdotes, Rishis o sabios, y yoguis, han venido y se han ido. Todos ansiáis conocer qué ha sido de ellos. ¿Aún existen? ¿Qué hay más allá de la muerte? ¿Han dejado de existir o se han desvanecido en la nada etérea? Tales cuestiones surgen espontáneamente en los corazones de todos. La misma pregunta surge hoy igual que lo hizo hace miles de años. Nadie puede impedirlo, debido a que está íntimamente conectada con nuestra naturaleza.

La idea de la muerte ha sido siempre el poder motivador más importante de la religión y la vida religiosa. La muerte incita al hombre a buscar la inmortalidad. El hombre teme a la muerte. El hombre no desea morir, desea vivir por siempre. Éste es el punto de comienzo de la filosofía. La filosofía inquiere e investiga. Proclama ardientemente: "Oh hombre, no temas a la muerte. Existe una morada inmortal, que es Dios. Ése es tu propio Ser, o Atman, que mora en la estancia de tu corazón. Purifica tu corazón y medita en este Ser puro, inmortal e inmutable. Así alcanzarás la inmortalidad."

No puedes morir, pues no has nacido nunca. Tú eres el Ser inmortal. El nacimiento y la muerte son dos escenas falsas en el drama irreal de Maia, o la ilusión. Conciernen sólo a la envoltura física, que es un falso producto formado por

la combinación de los cinco elementos. Ambas ideas del nacimiento y de la muerte son mera superstición.

Toda alma es un círculo. La circunferencia de este círculo no se halla en ningún lugar, pero su centro está en el cuerpo. La muerte significa el cambio de este centro de cuerpo en cuerpo. ¿Por qué, entonces, has de temer a la muerte?

¿Qué es la muerte?

La muerte es la separación del alma de su cuerpo físico. A la entrada del alma en un cuerpo se lo llama nacimiento. A la marcha del alma del cuerpo se lo llama muerte. El cuerpo muere cuando el alma se ausenta.

La muerte es una puerta que se abre entre un aspecto de la vida y otro. Es el cese de la actividad corporal o física, de las funciones físicas y orgánicas, y de la consciencia física. La muerte es la transición de un estado del Ser a otro. Un cambio de la forma de la consciencia a otro plano astral o mental. El hielo se convierte en agua y ésta se convierte en vapor y en gas invisible, según su grado de vibración. Igual ocurre con la vida en los planos físico, astral y mental.

La muerte no acaba con tu personalidad ni tu conciencia propia, sino que meramente te abre las puertas a una forma más elevada de vida. La muerte es sólo la puerta a una vida más plena. La muerte no supone la extinción de la personalidad, sino meramente el cese de una importante individualidad. Es sólo un cambio en la forma. La vida fluye para lograr su conquista de lo Universal. La vida fluye hasta fundirse en lo Eterno.

La muerte no es el fin de la vida, sino un aspecto de ésta. Es un incidente natural en el curso de la vida. Es necesaria para tu evolución.

La muerte no es lo opuesto a la vida. Es sólo una fase de la vida. Ésta fluye incesantemente. El fruto perece, pero su semilla está plena de vida. La semilla muere, pero un gran árbol crece a partir de ella. El árbol perece, pero se convierte en carbón, el cual es rico en vida. El agua desaparece, pero se convierte en vapor invisible, el cual contiene la semilla de una nueva vida. La piedra desaparece, pero se convierte en limo, el cual está lleno de una vida nueva. Sólo perece la envoltura física, pero la vida permanece.

La disolución del cuerpo no es más que un sueño. De igual modo que un hombre duerme y se despierta, así ocurre con la muerte y el nacimiento. La muerte es como el dormir; el nacimiento es como el despertar. La muerte nos conduce a una vida nueva y mejor. Una persona con discriminación y sabiduría no teme a la muerte. Sabe que ésta es la puerta hacia la vida. La muerte, para ella, no está ya representada por el esqueleto que porta la guadaña para cortar el hilo de la vida, sino, más bien, por un ángel que porta la llave de oro para abrir le la puerta hacia una existencia mucho más amplia, plena y feliz.

El nacimiento sigue a la muerte, de igual modo que el despertar sigue al sueño. Nuevamente asumirás la tarea que abandonaste en tu vida anterior. Por tanto, no temas a la muerte.

El nacimiento y la muerte son el juego de Maia, o la ilusión. Quien nace comienza a morir. Quien muere, comienza a vivir. La vida es la muerte y la muerte es la vida. El nacimiento y la muerte son, meramente, puertas de entrada y salida al escenario de este mundo.
Del mismo modo que te mueves y trasladas de una casa a otra, el alma pasa de un cuerpo a otro para ganar experiencias. De igual modo que una persona se despoja de sus viejos adornos y se pone otros nuevos, así mismo penetra el habitante de este cuerpo, abandonando los cuerpos usados en otros nuevos.

Oh hombre, no temas a la muerte. Ésta es el fenómeno ilusorio de Maja. Representa, tan sólo, la disolución de los elementos. Tú eres inmortal *(Amara).*

Signos de la muerte

Es difícil descubrir los verdaderos signos de la muerte. El paro cardiaco y el cese del pulso y la respiración no son los verdaderos signos de la muerte. El paro del corazón, del pulso y la respiración, la rigidez cadavérica de los miembros, el sudor viscoso y la ausencia de calor en el cuerpo son los signos populares de la muerte. El médico trata de descubrir si hay reflejo óptico en el ojo e intenta doblar la rodilla. Éstos no son los verdaderos signos de la muerte, pues ha habido muchos casos en los que se produjo el cese de la respiración y del latido del corazón y, no obstante, la persona revivió algún tiempo después.

Los Hatha-yoguis se encierran en una caja y son enterrados durante cuarenta días, después de los cuales se les saca y reviven. La respiración puede interrumpirse durante mucho tiempo. Hay casos en que las funciones físicas se suspenden y la respiración se interrumpe durante dos días seguidos. Se han registrado casos similares. El latido del corazón puede detenerse durante muchas horas e incluso días, pudiéndose luego recuperar. De ahí que sea extremadamente difícil decir cual es el signo definitivo o verdadero de la muerte. La descomposición y putrefacción del cuerpo puede ser, quizá, el único signo definitivo de la muerte.

No debe enterrarse a nadie inmediatamente después de su muerte, antes de que empiece a descomponerse. Se puede pensar que un hombre está muerto, pero puede estar, simplemente, sumido en un estado de trance, catalepsia, éxtasis o *Samadhi.* El trance, el Samadhi, la catalepsia y el éxtasis son estados que se asemejan a la muerte, pues sus signos externos son similares.

Las personas que padecen de fallo cardiaco no deben ser enterradas inmediatamente, ya que pueden comenzar a respirar de nuevo después de un cierto tiempo. El entierro debe tener lugar sólo después de que el cuerpo empiece a descomponerse.

El viaje del alma después de la muerte

Cuando una persona muere, se lleva consigo su cuerpo astral permanente, o *Linga-Sarira,* el cual está formado por cinco *Ñana Indriyas,* u órganos de conocimiento; cinco órganos de acción, o *Karma Indriyas;* cinco energías, o Pranas; la mente; el intelecto, o Buddhi; la mente subconsciente, o Chitta, y el ego, o Ahankara; y el receptáculo de las acciones, o Karmasraia, el cual determina la formación de la próxima vida.

El alma se contrae y absorbe todos los sentidos. Los sentidos físicos se van oscureciendo más y más, igual que una lamparilla se va sofocando al acabarse el aceite: El cuerpo sutil, o *Sukshma Sarira,* abandona el cuerpo físico como una nube.

El alma, acompañada por el aire vital principal, o *Nukhia Prana,* los órganos sensoriales y la mente, y llevando consigo la ignorancia *(Avidia),* las acciones buenas y malas, y las impresiones dejadas por las existencias previas, abandona su antiguo cuerpo y obtiene uno nuevo. Al pasar de un cuerpo a otro, es envuelta por las partes sutiles de los elementos, que son las semillas del nuevo cuerpo.

El alma tiene, entonces, la visión de su próximo cuerpo. De igual modo que una babosa o un gusano se adhieren a otra rama antes de abandonar la que los sostiene, el alma visualiza, así mismo, su próximo cuerpo antes de abandonar su cuerpo presente.

La disolución de los elementos

Este cuerpo físico se compone de los cinco grandes elementos, o *Mahabhutas,* que son tierra, agua, aire, fuego y éter. Los Devas, o dioses, tienen un cuerpo luminoso o divino. Predomina en ellos el principio, o *Tattua,* del fuego. En el hombre prepondera el principio de la tierra. En el caso de los animales acuáticos, predomina el elemento agua. En el caso de las aves, predomina el elemento aire.

La consistencia del cuerpo se debe a su parte de tierra; sus fluidos se deben a su parte de agua. El calor que sientes en el cuerpo se debe al fuego. La capacidad de moverse de un lado a otro se debe al aire. Su espacio se debe al éter, o *Akasa.* El alma individual, o *Yivatma,* es distinta de estos cinco elementos.

Después de la muerte, estos elementos se disuelven y regresan a sus fuentes primordiales en el almacén inexhaustible de la naturaleza. El elemento tierra acude a reunirse con el principio terrestre, o *Prithui Tattua.* Los otros elementos también retornan a sus fuentes respectivas.

Las funciones respectivas de los órganos vuelven a mezclarse con los dioses que presiden sobre éstos. La vista regresa al sol, del que obtuvo su poder de visión; la palabra acude al fuego; el aliento vital, al aire; el oído, hacia todas partes; el cuerpo, a la tierra; el vello, a las plantas vivaces; el cabello de la cabeza, a los árboles; y la sangre, a las aguas.

Los estertores de la muerte

No hay dolor en el momento de la muerte. En el *Garuda Purana* y el *Alma Purana* se afirma que los estertores de la muerte son similares al dolor causado por las picaduras de 72,000 escorpiones. Esto se menciona únicamente para inducir temor en los lectores y en quienes lo escuchan, y forzarlos a trabajar por su propia liberación, o Moksha. En el espiritismo, es unánime el relato de los espíritus iluminados, quienes afirman que no se siente ni una pizca de dolor durante la muerte. Describen claramente sus experiencias durante la muerte y afirman haberse liberado de un gran peso al abandonar este cuerpo físico, disfrutando de una consciencia perfecta al separarse del cuerpo físico.

Maia, o la ilusión, crea un temor vano en los testigos, produciendo en el cuerpo unos estertores convulsivos. Ésa es su naturaleza y su hábito. No temas a los estertores de la muerte. Tú eres inmortal, o *Amara.*

La oración por los muertos

Las almas que han partido permanecen en un estado de ensueño o de inconsciencia inmediatamente después de la muerte. No pueden sentir que se han despegado de sus cuerpos anteriores, gruesos y materiales. Las oraciones, el *Kirtan* y los buenos pensamientos de parientes y amigos pueden proporcionar un verdadero solaz a las almas que han marchado. Crean una potente vibración y los despiertan de su estado mental de ofuscamiento, haciendo regresar de nuevo su consciencia obtusa. Las almas comienzan entonces a darse cuenta de que ya no están en su cuerpo grueso y material.

Entonces se esfuerzan por cruzar la frontera, un estrecho río de éter, llamado por los hindúes Vaitarani, el Puente de Chinnat por los parsis, y Sirat por los musulmanes.

Cuando las almas que han partido se hunden pacíficamente, y cuando se disponen para disfrutar de un despertar glorioso en el cielo, son despenadas de pronto al vívido recuerdo de la vida humana por los lloros y lamentos de sus amigos y parientes. Los pensamientos de aflicción de los parientes producen vibraciones similares en su mente y causan una gran pena y aflicción. El dolor descontrolado de sus parientes los atrae desde los planos astrales. Esto puede retardar seriamente su camino hacia el mundo celestial, causándoles un grave daño.

Las últimas formas de pensamiento

El último pensamiento de un hombre determina su destino futuro y su futuro nacimiento.

El último pensamiento de un hombre licencioso será el de su mujer; el de un borracho empedernido será el de su botella de licor; el de un avaricioso prestamista será el de su dinero; el de un soldado en lucha será el de disparar a su enemigo; el de una madre que está intensamente apegada a su único hijo será el de éste.

El rey Bharata cuidó a un cordero por misericordia y se apegó a él. Su último pensamiento fue el del cordero, así que renació como tal.

El hombre desea siempre tener una muerte pacífica con su mente fija en Dios. Ésa es la razón por la que se recita el *Guita,* el *Bhagávata,* el *Vishnu Sahasranama* y otras escrituras sagradas en el lecho de muerte del enfermo. Aunque éste no sea capaz de hablar, puede escuchar lo que se le lee. Esto ayuda al moribundo a olvidar su idea del cuerpo o su enfermedad y a pensar en el Señor. Cuando su memoria falla, esas frases sagradas de las escrituras le recuerdan su verdadera naturaleza espiritual.

Es muy difícil conservar una consciencia de Dios en el momento de la muerte, cuando las enfermedades atormentan al cuerpo y se desvanece la conciencia. Pero para un hombre que ha disciplinado su mente a lo largo de toda su vida y que ha intentado fijarla en el Señor por medio de una práctica constante, el último pensamiento será, únicamente, el de Dios. Esto no puede producirse por medio de una práctica dispersa durante un día o dos, una semana o un mes, sino por el esfuerzo y la lucha de toda una vida.

El intervalo entre la muerte y el renacimiento

La gente desea conocer el período exacto que transcurre entre el momento de abandonar el cuerpo y nacer de nuevo. ¿Obtiene el alma un nuevo cuerpo en un año? ¿O necesita acaso diez años? ¿Durante cuánto tiempo se reside en los planos más sutiles antes de reaparecer en el plano terrestre? Éstas son algunas de las preguntas típicas.

En principio, hay dos factores que determinan este hecho, a saber: la naturaleza del Karma individual y la última impresión producida antes de la muerte. Ese período puede variar desde cientos de años a incluso unos cuantos meses. Quienes disfrutan algunos de sus Karmas en otros planos y regiones más sutiles, requieren un tiempo considerable antes de entrar en un cuerpo nuevo. El intervalo es muy largo, pues un año del periodo terrestre pasa como un solo día en el plano celestial. Se cita el ejemplo de que, viendo el asombro y admiración de algunos turistas extranjeros ante las ruinas de cierto monumento antiguo, un santo que vivía en la vecindad afirmó que alguno de ellos mismos habían dado forma a aquellos monumentos siglos antes.

A veces, un individuo muy sensual, que tiene un fuerte deseo, u otro con un intenso apego, renacen rápidamente. También hay casos en los que, habiendo perdido la vida siendo aún muy joven en un accidente violento e inesperado, el alma individual, o *Yiva,* vuelve a tomar muy pronto un nuevo cuerpo. Generalmente, en tales casos de un renacimiento inmediato, el Yiva recuerda, a menudo, muchos de los hechos de su vida anterior, reconoce a muchos de sus parientes y amigos, e incluso su antiguo hogar y sus objetos familiares.

Esto ocasiona a veces sucesos muy extraños. Ha habido casos en los que una persona asesinada, habiendo renacido, ha declarado el modo de su muerte y

revelado la identidad de su asesino. En ocasiones, un individuo reencarnado acude sin vacilar a un determinado lugar, donde descubre el tesoro que él mismo había ocultado en su vida anterior.

En la gran mayoría de las personas, sin embargo, esta memoria no está presente. Esto es, verdaderamente, una bendición concedida por el sabio Ser. Ese recuerdo complicaría en gran medida nuestras vidas actuales. El pasado te está vedado hasta el momento en que te sea bueno y útil recordarlo. Cuando logres la perfección y alcances el fin de tu ciclo, todo te será revelado y contemplarás el rosario entero de tu vida, hilvanado sobre tu personalidad única.

Pero tales casos de un renacimiento inmediato no son comunes. Generalmente, para el individuo medio, el intervalo entre la muerte y el renacimiento suele ser un periodo considerable, medido en términos del tiempo terrestre. Las personas que han realizado un buen Karma pasan mucho tiempo en el plano de las deidades, antes de nacer nuevamente. Las grandes almas y personas evolucionadas espiritualmente esperan mucho tiempo antes de volver a reencarnarse.

En el período de intervalo entre la muerte y el nuevo renacimiento. El espíritu que ha partido, especialmente si la persona ha evolucionado física y espiritualmente, puede materializarse, frecuentemente, en el plano terrestre, si surge la necesidad. Puede tomar una forma humana, hablar e incluso hacerse tangible. Es posible fotografiar tales apariciones.

Esa forma materializada es distinta del cuerpo astral, el cual no es visible para los ojos físicos. Es un doble exacto y sutil del cuerpo físico, y constituye el vehículo de que se sirve el alma que ha partido para viajar después de la muerte.

La consciencia astral, de todas formas, no puede garantizarte la liberación del nacimiento y la muerte. El ocultismo y el espiritismo no pueden proporcionar la emancipación última, ni revelar el secreto completo del más allá. Sólo la realización espiritual y el conocimiento del Ser revelan el misterio de la vida y la muerte, y de la vida más allá de ésta.

No temas a la muerte

La muerte sólo es dolorosa para el hombre mundano. Un Yogui o un sabio, o incluso un aspirante auténtico, no temen a la muerte. Un hombre sin deseos nunca llora al morir. Un auténtico sabio, o Ñani, nunca muere. Su energía, o Prana, nunca parte.

Tu más elevado deber es preparan e para una vida pacífica en el más allá. Conquista el temor a la muerte. La conquista del miedo a la muerte, o la conquista de la muerte, es de una gran utilidad en el Sádhana espiritual. El único propósito de toda la práctica yóguica es ir al encuentro de la muerte con alegría y sin temor.

El hombre teme a la muerte. En su vejez trata de pensar en Dios. Pero si lo recordase desde su misma infancia, recogería una rica cosecha espiritual en su vejez.

Bhisma murió cuando fue su deseo. Savitri volvió a la vida a su esposo Satiavan por medio del poder de su castidad. Markandeia conquistó la muerte por medio de la adoración a Siva. También tú puedes conquistar la muerte por medio de la devoción, el conocimiento y el poder de la castidad, o Brahmacharia.

44. LA MUJER

La mujer es la gran obra de Dios, el prodigio de la naturaleza, la maravilla de las maravillas, el resumen y epítome del mundo, la reina del lugar, la auténtica gobernadora, la dulce compañera y soporte del hombre.

La mujer es *Caitaña Maya*, una ilusión de la consciencia. Representa el aspecto del Señor como energía. Es la hija de Adi Shakti o el poder del Primigenio. Ella posee la llave de este mundo. Controla el destino de los niños. Es la madre de los Sankaras, los Budas y los Yánakas.

La mujer es una mezcla misteriosa de dulzura, suavidad y gracia. Es un conjunto de servicio, paciencia y amor. Es el emblema de la belleza. Está llena de dulzura. Es el encanto y la magia tentadora de Maya. Consuela y anima a su esposo, hijos y huéspedes. Incluso Brahma, el Creador, fracasó al describirla plenamente. Es algo misterioso que proporciona encanto a este mundo. Sin ella, la casa está vacía. Sin ella, el hombre queda desamparado. Sin ella, este mundo pierde todo su encanto. Sin ella no habría creación.

La mujer es la madre

La mujer es tu compañera alentadora cuando estás afligido. Ella soporta todas las dificultades y tristezas pacientemente. Seca tus lágrimas cuando el dolor te aflige. ¡Cuán paciente y resistente es! Pasa noches enteras sin dormir para cuidar a sus hijos. Cuánto dolor tiene que padecer para traer al mundo a los hijos y cuidarlos, sometiéndose al esposo. ¿Lo has pensado alguna vez seriamente, amigo? Sin la mujer, al comienzo de tu vida estarías desamparado, a la mitad de ésta te faltaría felicidad, y a su fin te sentirías sin consuelo.

El comienzo de tu vida se produjo en el seno de tu madre. Tus primeras palabras sueltas las aprendiste de sus labios. Ella fue tu primer maestro y Guru. Fue ella quien secó tus primeras lágrimas. Y es ella quien vigila tu último suspiro cuando los hombres rehúsan atenderte.

En Occidente, la mujer representa a la esposa; en la India, a la madre, a la cual se adora. En Occidente es la esposa quien gobierna el hogar, mientras que en la India es la madre quien lo hace. En Occidente, la madre debe subordinarse a la esposa; en el hogar indio, es la esposa quien tiene que subordinarse a la madre.

La India considera el ideal de la maternidad como el más elevado para una mujer. No está carente de sentido el que adoremos la Maternidad de Dios en Kali y en otras diosas, e incluso llamamos a nuestro país *Matrubhumi*, o la Tierra de la Madre.

La idea de que el hombre y la mujer no son iguales es un concepto puramente occidental. El concepto indio o hindú es que el hombre y la mujer, *Purusha* y *Sakti* son uno mismo e indivisibles. La esposa es la mitad femenina, o *Ardhanguini*. Habita siempre en el esposo y ocupa la mitad del cuerpo de su Señor. Sita no se consideraba a sí misma como una entidad aparte. Estaba dentro de y era parte de Rama. La mujer india se identifica siempre con su esposo en la vida doméstica, religiosa y social. El marido no puede llevar a cabo ninguna ceremonia religiosa sin su esposa. Los himnos védicos cantan acerca de ella: "Sé la emperatriz para tu esposo." Ella es la reina de la casa. Ella ilumina el hogar con la gloria de la maternidad.

El deber de esposa o Pativrata-Dharma

El principal deber de una mujer es mantener su *Pativrata-Dharma*. *Pati* significa esposo. *Vrata* significa voto. El Pativratyam representa un Mahavratam o gran voto para la mujer. Una Pativrata es una mujer casta que ha hecho voto de Pativratyam y cumple su Pativrata-Dharma aun a riesgo de su propia vida, que está dedicada fielmente a su esposo como Señor y que le sirve con todo su corazón, mente y alma. Para la Pativrata el esposo representa todo. Él es su único refugio, protector, salvador y Dios. Ella le deifica como Señor y le adora día y noche. Ningún mal pensamiento puede penetrar en ella ni siquiera en sueños. Anasuya, Savitri y Naláyani son ejemplo de auténticas Pativratas. La mujer que practica el Pativrata-Dharma no necesita siquiera acudir a los templos para orar, pues el Señor de los templos se halla en su esposo.

Las mujeres pueden hacer cualquier cosa gracias a su Pativrata-Dharma. Savriti volvió a la vida a su esposo muerto, Satyavan. Luchó realmente con el Dios de la Muerte. Todos conocéis la castidad de Anasuya, esposa de Atri y madre de Sri Dattatreya. Ella concibió a la misma Trimuti, o la Trinidad como hija suya gracias al poder de su castidad.

La esposa no debe considerar los defectos del esposo. Incluso si éste está ciego o sordo, si es extremadamente pobre e ignorante, si sufre una enfermedad crónica incurable, si es fácilmente irritable y ordinario, la esposa debe servirle con todo su corazón. Debe amarle con toda su alma. Debe hablarle con afecto cálido. Esto es difícil, pero, gradualmente, ganará fortaleza de mente y poder de resistencia por medio de la gracia del Señor.

Incluso si su esposo es injusto, la esposa debe serle fiel. Debe orar a Dios para que le conduzca de vuelta al sendero de la rectitud, para que infunda en su corazón fe y devoción, y para que le haga realizar la Consciencia Divina. Una esposa casta, si se mantiene tenazmente en su Dharma o deber, puede transformar la vida de su

esposo y conducirle por el camino de la rectitud, incluso aunque llevase una vida depravada. Muchas lo han conseguido.

Ideales sagrados de la maternidad india

Si una mujer es pura, puede salvar y purificar al hombre. La mujer puede purificar la raza. La mujer puede hacer del hogar un templo sagrado. Las mujeres indias han sido las custodias de la raza hindú. La religión, la cultura y la civilización hindúes han sobrevivido hasta hoy, a pesar de las muchas invasiones extranjeras, durante las cuales muchas civilizaciones extrañas han llegado y se han ido, gracias a la pureza de las mujeres hindúes. Se enseña a las mujeres a considerar la castidad como su propiedad más preciada, cuya pérdida representa un daño eterno para sus almas. La religión permanece arraigada en las mujeres hindúes desde su misma niñez. Las mujeres hindúes iluminan y alegran el hogar por medio de la gloria de su pureza.

La fidelidad eterna de la mujer hindú a su esposo la convierte en el ideal femenino del mundo. Desde tiempos inmemoriales. Sita, Savitri, Damáyanti, Naláyani, Anasuya y Draupadi han sido consideradas como los ideales sagrados de la maternidad india. Fueron personajes sublimes y ejemplares que exaltaron la maternidad hasta la cima de la perfección divina. Todas ellas fueron sometidas a pruebas muy severas en las que se comprobó su pureza, coraje, paciencia y otras virtudes, saliendo de ellas victoriosas.

Las mujeres modernas deberían inspirarse en ellas. Deberían tratar de imitar la vida que ellas llevaron. No tiene sentido convertirse en estrella del brillante firmamento el cual está abarrotado de nubes densas y oscuras. Ésa es una ambición muy pobre para personas ignorantes. No deberían caer bajo influencias materialistas y deletéreas. No tienen ni idea de lo que significa la verdadera independencia. Ir libremente de un lugar a otro, comer y beber cualquier cosa que les sea ofrecida, imitar a los demás, conducir un coche, acudir a los tribunales y ejercer de abogado no significa independencia.

La mujer occidental

La mujer occidental ha inaugurado un nuevo capítulo de su vida. Está deslumbrada por la prisa y la velocidad bulliciosas de la era moderna. Ya no le gusta cumplir con sus deberes domésticos. Ahora la encuentras en el Parlamento o ante la máquina de escribir. Es telefonista, piloto, estrella de cine o dependiente de una tienda. Se siente orgullosa de su trabajo. Se felicita a sí misma por compartir y rebajar el trabajo del hombre. Se ha introducido gradualmente en los pantalones de éste. Compite con el hombre en su propio campo e intenta desalojarlo de éste y remplazarlo.

Ha afirmado sus derechos y ampliado las cuatro paredes de su hogar. Trabaja en las zonas de guerra y en las industrias. Piensa que lleva una vida gloriosa, pero no es así. No es realmente pacífica ni feliz.

El hogar es el ambiente adecuado para la mujer

Las mujeres indias no deberían de tratar de imitar a las occidentales. La India es la India. Es un país espiritual. Es una tierra de sabios, Rishis, Yoguis, Yoguinis y filósofos. Es un país sin precedente en los asuntos relacionados en los asuntos relacionados con el alma o la ciencia Adhyátmica. Las mujeres deben jugar un papel muy importante en el campo religioso y en el entrenamiento de sus hijos.

Las mujeres no pueden hacer el trabajo de los hombres en el mundo, igual que éstos no pueden hacer el de ellas. Tomando parte en la política, ejerciendo el poder político, votando o legislando, las mujeres no pueden alcanzar la iluminación ni el refinamiento. Si las mujeres se convierten en trabajadores asalariados, yéndose de su casa, el resultado de ello será desastroso. Se producirá una subversión en la disciplina doméstica y el orden familiar, así como la decadencia familiar y social. Los niños crecen de este modo ineducados y abandonados.

Los afectos y sentimientos más sutiles, se confunden. La mujer no representa ya a la suave esposa o consorte del hombre, sino que se convierte en su compañera de trabajo.

La realización de los deberes domésticos, el gobierno del hogar, la educación de los hijos, la economía de los medios familiares, todo esto constituye la oficina adecuada para la mujer. Ésta está capacitada con un poder divino. Gobierna el mundo entero por medio del poder de su amor y su afecto. Formar a los nobles ciudadanos del mañana, entrenando para ello a los hijos, y conformar el carácter de toda la raza humana, supone indudablemente un poder mucho mayor del que puedan esperar ejercer las mujeres como votantes, legisladoras, presidentes, ministros o jueces.

Una tal Sachi solía repetir mientras mecía la cuna de su hijo el nombre de Hari. Infundió así en él la ambrosía de la devoción y dio al mundo un Gauranga que transformó la mentalidad de las gentes de Bengala. Sñivayi absorbió de su madre aquel espíritu que operaba en él. La misma sangre de ella corría por sus venas e hizo de él lo que luego resultó ser. Era también la madre de Edison quien respondía a sus obstinadas preguntas.

Las mujeres no deben ser más que buenas madres. Ésa es la función que les ha sido asignada en el plano divino. Ésa es la voluntad de Dios. Las mujeres tienen su propia estructura psicológica, temperamento, capacidades, virtudes, instintos e impulsos. También tienen sus propias desventajas en la sociedad. No pueden ni deben competir con los hombres. No deben hacer el trabajo de los hombres.

La educación de las mujeres

Las mujeres deben, ciertamente, ser educadas. No me opongo a que se les proporcione educación y libertad. Albergo la mayor veneración a las mujeres, las adoro como a Devis o Diosas. Sin embargo, no estoy a favor de una libertad que podría arruinarlas. Estoy a favor de una educación y una cultura que las convierta en mujeres ideales.

Las mujeres deben tener algún conocimiento de sánscrito.

Es el deber de los padres proporcionar a sus hijas, una educación sánscrita. Esto es indispensable. Las mujeres deben tener algún conocimiento del *Guita*, el *Bhagávata*, el *Ramáyana* y otras escrituras santas. Deben saber algo de higiene, de medicina doméstica, de cuidado de enfermos, de educación de niños, de dietética, de ginecología, etcétera.

Una mujer puede tener conocimientos de medicina, de leyes, de biología y de ciencia para su propia ilustración, pero no para obtener ningún empleo. Puede hacer de médico sirviendo a los pobres y a los miembros de su familia. Puede hacer de maestro para enseñar a sus propios hijos y a los huérfanos de la vecindad.

Las señoras educadas pueden prestar cualquier servicio de utilidad para la sociedad según su capacidad, gusto, temperamento, aptitudes, naturaleza y nivel de educación, de un modo que esté en perfecto acuerdo con los principios establecidos o Dharmas de su tipo de vida. Pero no deben hacer nada que pueda acarrear el deshonor y la infamia sobre ellas o sus familias, y que pueda suponer una mancha en su carácter. Un hombre o una mujer sin un carácter puro es considerado como un muerto viviente.

La mujer ideal es aquella que dirige su casa eficientemente, que se ocupa de las comodidades del esposo y le sirve como a Dios mismo, que educa a sus hijos para que se conviertan en buenos ciudadanos, que lleva una vida casta y virtuosa y que juega un papel tan noble e importante como es el de ser una buena esposa y una buena madre. Las mujeres deben convertirse en esposas y madres ideales. Este es el esquema de la Naturaleza en el plan divino. ¡Oh Devis! Cumplid todo esto y sed por siempre felices.

45. LA MÚSICA

La música es *Gandharva Vidya*. Es la más antigua de las artes. Rávana propició a Siva por medio de la música.

La música es el medio para expresar la emoción. La música enciende el amor e infunde esperanza. Posee incontables voces e instrumentos. La música está presente en los corazones de todos los hombres y mujeres. La música está en sus lenguas.

La música de la naturaleza

Hay música en los vientos y en las olas. La hay en el ruiseñor. En las estrellas de cine y en los músicos. Está presente en el concierto, en la orquesta y en los teatros. Hay música en los riachuelos saltarines, en el grito de los niños y en todas las cosas si sabes oírla.

El poder de la música

El sonido es la primera manifestación de lo Absoluto. Colmado por la fuerza trascendental del alma, el sonido está presente en toda la creación. Es el principio único y poderoso que influye ampliamente y pone eficazmente bajo control a todas las demás manifestaciones. Se pueden citar muchos ejemplos para testimoniar esta afirmación acerca del sonido, tanto respecto al individuo como al cosmos.

Se dice que Tansen era capaz de hacer llover por medio de la Megha Raga, y que encendió una lámpara cantando el *Dipala Raga*. Hay también ciertas narraciones acerca de los lamas tibetanos que dicen que éstos expulsaban y dispersaban las nubes de lluvia, o bien las reunían y hacían llover tocando sus cuernos y trompetas y golpeando sus tambores.

También se dice que el ciervo es atrapado por medio de un sonido dulce, o que puede encantarse a la cobra con una música deleitante. La *Raga Punagavárali* cautiva a la cobra. *Nada* o el sonido atrapa la mente. Ésta se absorbe (Laya) en la dulce Nada.

La música llena la mente de Sattua. Genera armonía en el corazón. Funde el corazón más duro. Apacigua la naturaleza brutal del hombre.

La música reconforta, sosiega y alegra a las personas cuando están afligidas. Consuela al solitario y al afligido. Mitiga las preocupaciones, inquietudes y ansiedades. Te hace olvidar el mundo. El hombre desea música para que le relaje y le eleve.

El devoto se sienta con su Ektar tambura para fundir su mente con su Señor en el silencio. Nárada Rishi vagabundea por los tres mundos con su Tambura en la mano y cantando Sriman Narayana Narayana. La música ayuda al devoto a comulgar con el Señor. Hace que la mente se fije rápidamente en su punto. La música produce Bhava Samadhi. Thyagaraya, Purándara Das, Mira y Tukaram realizaron a Dios a través de la música.

Pranava: La fuente de toda música

¿De dónde obtiene la música ese poder tan grande? De la música suprema de Brahman, el sagrado *Pránava*. Escucha la vibración de la Tambura o de la Vina. ¿Oyes el majestuoso Pránava-Nada? Todas las notas musicales se mezclan

bellamente en este Pránava. La música se propone hacer vibrar este Pránava-Nada en tu corazón. Pues Om o Pránava es tu verdadero nombre y tu verdadera Suarupa o esencia. Por eso te gusta la música, que no es sino la entonación más melódica de tu nombre esencial. Cuando la mente es así atraída y se une a su propia naturaleza esencial, el gran poder de Dios allí almacenado fluye desde el interior y sana el cuerpo y la mente.

El Bhava Samadhi y el conocimiento superintuitivo

Quien hace música Sanguita, se olvida del cuerpo y del mundo. Sanguita elimina Dehadhyasa o la identificación con el cuerpo. El Bhakta entra en el *Bhava Samadhi* al entonar la música devocional y alcanza la fuente más grande de conocimiento y sabiduría, que es *Ananda* o la Dicha Suprema. Por eso surge el Samadhi como un Ñani que irradia paz, dicha y sabiduría a todos a su alrededor.

Tukara era un campesino agricultor que no sabía pronunciar siquiera su propio nombre. Pero siempre estaba haciendo Sankirtan del nombre del Señor Krishna, cantando Vitthala con platillos en sus manos. Tuvo el Dárshana del Señor Krishna en su forma física, pues el Sankirtan abrió su visión interna o *Divya Drishti*. Sus inspiradas Abhangas son hoy día libro de texto para los estudiantes universitarios de Bombay. ¿De dónde obtuvo el analfabeto Tuka todo su conocimiento? Abrió la fuente del conocimiento por medio del Sankirtan. Penetró en la fuente divina a través del Bhava Samadhi que le produjo el profundo Sankirtan.

La música es espiritual

La música no es un instrumento para excitar los nervios o satisfacer los sentidos, sino que es un Sádhana yóguico que te capacita para alcanzar Atmasakshatkara. Es el deber principal de todos los músicos preservar este gran ideal y esta pureza original pertenecientes a la música.

El santo Thyagaraya, Purandara Das y otros lo han señalado repetidamente, habiendo enfatizado a través de sus vidas de renunciación y devoción que la música ha de ser considerada como una forma de Yoga, y que la verdadera música solamente puede ser degustada por quien se ha liberado de todas las impurezas de mundanidad y practica la música como un Sádhana para la realización del Ser.

Thyagaraya era un devoto del Señor Rama, a quien alaban la mayoría de sus cantos. Tuvo el Dárshan directo del Señor Rama en varias ocasiones. Purandara Das adoraba a Vitthala y dedicó cuarenta años a la propagación de Bhakti a través de sus cantos por toda su tierra. Él escuchaba la música del alma en su interior y por eso producía una música tan emocionante exteriormente. Mira vio a Krishna cara a cara. Ella llegó a hablar a su amado Krishna. Ella bebió el Krishna-prema-rasa. Ella entonó desde lo más hondo de su corazón la música de su alma, la música de su amado y sus experiencias espirituales únicas. Su lenguaje del amor es tan poderoso

que incluso un completo acto se emocionaría con sus cánticos devocionales. Syama Sastrigal fue un gran devoto de Devi. Él disfrutaba de la abundante gracia de la madre Kamakshi. Muthusuami Dikshitar, el gran Nada Yiotis, consideraba al mismo Subramaña como su Guru Supremo, y todas sus composiciones van acompañadas del Mudra GURU-GUHA.

La música es Nala Yoga. Las distintas notas musicales tienen sus nadis o canales sutiles correspondientes en los Kundalini Chakras. La música hace vibrar estos nadis, los purifica y despierta la fuerza psíquica y espiritual en ellos adormecida. La purificación de los Nadis no solamente proporciona paz y felicidad de mente sino que lo hace a uno progresar en el Sádhana yóguico ayudando al aspirante a alcanzar la meta de la vida fácilmente.

Influencia de la música sobre la mente y el cuerpo

La melodía dulce ejerce una influencia poderosa en la mente y en la naturaleza física de todo ser vivo. Atrapada por la música, la mente misteriosa yace reposadamente, con sus mil caperuzas de Vásanas y de Vrittis, en el regazo del Sádhaka, el cual puede hacerla bailar al son de su música y puede controlarla a voluntad y moldearla como le plazca. La mente, que es el instrumento de Satanás en el hombre, la vara mágica de Maya y el terror de todos los aspirantes espirituales, se halla en manos de este Yogui músico bajo su perfecto control. La maravilla de las maravillas con respecto a este Yoga de la Música es que no solamente controla la mente del músico, sino también la de quienes escuchan su música, que se vuelven sosegados, pacíficos y dichosos. Por eso es por lo que los grandes santos como Mira Bai, Tukaram, Kabir Das, Sri Thyagaraya, Purándra Das y otros dieron su Uradesha o enseñanza espiritual en forma de quien les escuchaba, siendo de otro modo guardados celosamente por la cobra victoriosa de la mundanidad.

Los *Rishis* de antaño han escrito invariablemente sus obras inspiradas en forma de poesía o de cánticos. Nuestras escrituras_Los *Vedas*, *Smritis*, *Puranas*, etc._ han sido todas ellas adaptadas a la música, siendo composiciones métricas. Hay en las mismas ritmo, métrica y melodía. Especialmente el Sama Veda no tiene rival en cuanto a música.

La música ayuda en el tratamiento de enfermedades. Los sabios afirman que se pueden curar muchas enfermedades por medio del sonido melódico de una flauta, un violón, una Vina o un Sarangui. Ellos afirman que la música tiene un poder extraordinario sobre las enfermedades. El ritmo armónico producido por una música dulce tiene una propiedad atractiva. Extrae la enfermedad, la cual sale para buscar la onda musical. Ambas se mezclan entonces y se desvanecen en el espacio.

La música relaja la tensión nerviosa y hace que las partes del cuerpo afectadas por ésta recuperen sus funciones normales. En América, los médicos tratan a pacientes que sufren enfermedades nerviosas por medio de la música. En el antiguo

Egipto se utilizaba la música en los templos para curar enfermedades de tipo nervioso.

El Sanguita o Kirtan es la mejor medicina y tónico, cuando han fracasado todos los demás sistemas médicos para curar una enfermedad. El Kirtan hace maravillas.

Es el único refugio y sostén en el tratamiento de enfermedades crónicas incurables. Prueba esta medicina única y observa sus maravillosos beneficios. Si alguien sufre de cualquier enfermedad, haz Kirtan junto a su cama. Pronto se curará de su enfermedad.

Kirtana Bhakti

Kirtan significa cantar las glorias del Señor. El devoto se estremece con una emoción divina. Se pierde en el amor a Dios. Desarrolla un horror por el cuerpo debido a su amor extremo hacia Dios. Rompe a llorar a mitad del canto al pensar en la gloria de Dios. Su voz se ahoga y vuela en un estado de Bhava divino.

Kirtan significa cantar el Nombre de Dios con sentimiento, amor y fe. En el Sánkirtan, la gente se reúne para cantar el Nombre de Dios colectivamente en un lugar común. Se acompañan de instrumentos musicales como el armonio, violín, platillos, Nridanga o Khol, etc. Los cristianos cantan himnos en la iglesia acompañándose de un piano. Eso no es sino Sánkirtan. El Kirtan es una de las nueve modalidades de Bhakti. El Sánkirtan es una ciencia exacta. Se puede realizar a Dios solamente a través del Sánkirtan. Éste es el método más fácil para alcanzar la consciencia de Dios. Grandes personajes divinos como Nárada, Valmiki y Suka en la antigüedad y Gouranga, Nanak, Tulasidas, Súradas, etc., en tiempos relativamente recientes, alcanzaron todos ellos la perfección sólo a través del *Kirtana Bhakti*. Las vibraciones armónicas producidas al cantar los nombres del Señor ayudan a los devotos a controlar sus mentes con facilidad. Producen una influencia benigna en la mente. La elevan de inmediato de sus viejos derroteros y caminos hasta alturas magnánimas de un esplendor y una gloria divinos. Si uno hace Sánkirtan desde lo más profundo de su corazón con un Bhava y Prem amplios, incluso los árboles, los pájaros y los animales se sentirán influidos profundamente, y responderán. Tal es la influencia poderosa del Sánkirtan.

La psicología tras el Kirtana Bhakti

El Kirtan es también un método muy efectivo de devoción por otra razón. El hombre es un ser erótico. Él ama y ama. No puede sino amar las cosas del mundo; pero su amor es solamente pasión y no amor puro divino. Quiere oír una música suave, quiere ver objetos bonitos y quiere ver una danza. La música abre el corazón incluso de un hombre con un corazón de piedra. Si hay algo en este mundo que pueda cambiar el corazón de un hombre en muy poco tiempo, es la música y la danza. De este mismo método se hace uso en el *Kirtana Bhakti* aunque se dirige

hacia Dios en lugar de hacia los goces sensuales. La emoción erótica del hombre es dirigida hacia la Divinidad, sin destruir su amor por la música y el canto, pues una destrucción repentina de un sentimiento así, tan arraigado en él, no conseguirá volverle perfecto.

El Kirtan es el método más adecuado incluso para los padres de familia. Proporciona placer a la mente y purifica al mismo tiempo el corazón, teniendo así un doble efecto.

Haz Sánkirtan diariamente. Disemina el Sánkirtan Bhakti ampliamente. Desarrolla Visu-rem por medio del Sánkirtan. Organiza Sánkirtan Mandalis en todas partes. Trae Vaikuntha a la tierra y a cada hogar haciendo Sánkirtan. Realiza tu estado de Sat-Chid-Ananda.

46. OM

Adoraciones al *OM.* Postraciones al OM. Devoción al OM. Gloria al OM. Victoria al OM. Salve al OM.

OM es el monosílabo sagrado. Es la letra mística. Es el Akshara inmortal. En OM descansa el mundo. En OM vivimos y nos movemos. En OM nos retiramos a descansar. En OM resolvemos nuestra búsqueda.

OM es el símbolo de Brahman. OM es la palabra del poder. OM es la vida de todas las vidas. OM es el alma de todas las almas. OM es verdaderamente Brahman. OM es Satchidananda. OM es la infinitud. OM es la eternidad. OM es la inmortalidad.

El OM es la fuente de todo. OM es el seno de todos los Vedas. Es la base de todas las lenguas. En OM se funden todas las trinidades. De OM emanan todos los sentidos. En OM existen todos los objetos.

OM es el Mantra más elevado. Om es Soham. Es OM TAT SAT. Es una lámpara ante tus pies y una luz ante tu camino.

El sonido, primera manifestación del Absoluto

OM es Nada Brahman. Nada significa sonido. El sonido es una vibración. OM es la primera vibración del sonido. Y el sonido es la primera vibración de lo Absoluto.

No sabemos nada acerca de la naturaleza de lo Absoluto, excepto que existe. Las escrituras han intentado, con toda su amabilidad, hablarnos de la creación, de cómo procedió ésta a partir de lo Absoluto. Dicen: "Brahman era uno y no dual. Pensó: "Ekoham Bahu Syam". Eso produjo una vibración que, eventualmente, dio lugar a un sonido. Ese sonido era OM, del que surgieron todas las demás manifestaciones."

Así pues, el sonido es, virtualmente, la base comprensible de toda la creación. Brahman es inentendible en su aspecto trascendental. Nuestro acceso más próximo a Él es únicamente el sonido, denominando a éste Apara-Brahman.

El OM, base de todos los sonidos.

Todos los objetos se denominan con un sonido, y todos los sonidos se funden en el Omkar. Todo conjunto de palabras termina en el único sonido, que es Om.

El zumbar de las abejas, la dulce melodía del ruiseñor, las siete notas de la música, el sonido del Mridangam y el timbal, del laúd y de la flauta, el rugir del león, el canto del amante, el relinchar de los caballos, el siseo de la cobra, el gemido de los inválidos, el llanto del bebé, el aplauso del auditorio tras la perorata del orador, todo ello no son más que emanaciones del Omkar.

El sonido que produce el Ganga al fluir, el ruido producido por el bullicio del mercado, oíd en la distancia, el ruido que produce el engranaje de un motor al ponerse en marcha y el sonido producido por la lluvia, no son sino el OM. Si divides una palabra cualquiera, en ella sólo encuentras el OM. El OM lo impregna todo, como Akasa y como Brahman.

El OM es la base de todos los sonidos. Se compone de tres letras: A, U y M. Las tres cubren toda la esfera de las vibraciones sonoras. La laringe y el paladar son las superficies sonoras. Cuando pronuncias la A, no rozas parte alguna de la lengua o del paladar. Cuando pronuncias la U, el sonido vibra desde la raíz misma hasta el final de la caja sonora de la boca. La M es el último sonido, que se produce al cerrar los labios. Por tanto, todos los sonidos se centran en el OM. Y todas las lenguas tienen su origen en el OM.

La esencia de los cuatro Vedas no es más que el OM. Quien canta o repite OM, repite, en realidad, los libros sagrados del mundo entero. OM es la fuente o el seno de todas las religiones y escrituras. OM, Amen y Ahmin son una misma cosa. Representan la Verdad, o Brahman, la Existencia Única. No existe adoración sin el OM.

El OM representa todas las trinidades

El OM es el todo. Es tu verdadero nombre. El OM cubre las tres experiencias del hombre. El OM permanece en todos los mundos fenoménicos. A partir de él se ha producido este universo sensorial. El mundo existe en el OM y se disuelve en él. La A representa el plano físico; la U representa el plano mental y los planos astrales, el mundo de los espíritus y todos los cielos; la M representa el estado de sueño profundo, todo cuanto se desconoce incluso en el estado de vigilia y cuanto se halla más allá del intelecto. El OM representa, pues, todo. Es la base de tu vida, de tus pensamientos y de tu inteligencia.

Todo tipo de trinidad está representada por el OM, como Brahma-Vishnu-Siva, pasado-presente-futuro, nacimiento-vida-muerte, creación-preservación-destrucción, vigilia-ensueño-sueño profundo, el ser-el no ser-el devenir, etcétera.

Todo terceto se representa por el OM, como Sarasuati-Lakshmi-Durga, Padre-Hijo-Espíritu Santo, Raya-Sattwa-Tamas, cuerpo-mente-alma, Sat-Chid-Ananda, omnisciencia-omnipotencia-omnipresencia, grueso-sutil-causa.

La A es Brahman, la M es Maya, la U representa la interacción entre ambos.

OM representa también la Tat Tuam Asi Mahavakya. La A es el Yiva, la M es Ishwara y la U conecta ambas, mostrando la identidad del Yiva y de Ishwara o Brahman.

El OM es muy, muy importante. Debe ser adorado. Se debe cantar en alta voz. Se debe repetir mentalmente pensando en su significado y con Bhava. Se debe meditar en él.

El poder del canto de OM

Al cantar el OM se produce un sonido en alta voz. El OM se repite con un sonido prolongado que tiene tres Mantras y medio. El sonido Pránava se genera en el ombligo con el sonido OM, y asciende muy lentamente hasta el Brahmarandra con el sonido final M. La vibración de la M se prolonga durante algún tiempo.

Hay otro tipo de canto del Om que tiene 18 Mantras. Es un canto muy, muy prolongado que dura mucho tiempo. El Pránava es Dirgha, o prolongado.

La pronunciación de la sílaba sagrada OM ha atraído la atención de todos los europeos que se han dedicado a los estudios orientales. Las vibraciones producidas por esta palabra son tan poderosas, que si uno la repite persistentemente puede llegar a derribar un gran edificio.

Esto resulta difícil de creer mientras que no lo haya llevado a la práctica. Sólo cuando uno lo comprueba es capaz de entender fácilmente cómo lo antedicho puede ser verdad. Yo he probado el poder de las vibraciones y creo que tal es su efecto.

Pronunciado tal como se deletrea, el canto del Om tendrá un cierto efecto sobre el estudiante. Pero pronunciado de forma correcta, eleva y transforma cada átomo de su cuerpo físico, estableciendo nuevas vibraciones y estados, y despertando el poder latente en el cuerpo.

El canto del OM aleja todos los pensamientos mundanos y elimina la distracción. Es muy poderoso. Las Pancha Koshas vibran rítmicamente al cantar el OM. El canto del OM infunde un vigor nuevo en el cuerpo. Pueden sentarse cinco personas en círculo y cantar el OM a coro. Será muy bello y emocionante y todos podrán sentir una nueva vida.

Cuando te sientes deprimido, canta Om cincuenta veces. Te llenarás con un vigor y una fortaleza nuevos. Cantar el Om es un tónico poderoso. No necesitas pagar a un médico. Cuando cantas OM, siente que eres luz o la consciencia pura que todo lo impregna.

Quienes cantan OM tendrán una voz poderosa y dulce. La Ekagratata de la mente se produce enseguida al cantar el OM. Cuando te des un paseo por la mañana y por la noche, puedes cantar OM suavemente. Canta OM en una noche de luna. Canta OM cuando caminas por la playa o a la orilla de un río. Hay una gran belleza en el canto del OM. La pronunciación rítmica del OM aquieta la mente y la fija en un punto, infundiendo las cualificaciones espirituales que siguen a la realización del Ser.

El más grande de todos los mantras

El *Pránava* u OM es el más grande de todos los *Mantras*. Proporciona directamente la liberación. Todos los Mantras comienzan con OM. El OM es la vida o el alma de todos los Mantras. Precede al Panchakshari y el Ashtakshari. Todo himno comienza con el OM. Cada *Upanishad* comienza con el OM. El Gayatri comienza con el OM. Las oblaciones ofrecidas a los diversos dioses van precedidas del canto del OM. Las Archanas, que son la Ashtottari, la Trisati y la Sahasranama van también precedidas por el Pránava. La grandeza del Omkar no puede ser descrita adecuadamente por nadie. Incluso Parvati, Adisesha y los grandes sabios fueron incapaces de describir la grandeza del OM. Tal es la potencia (*Mahima*) del OM.

Lo que el Mantra "Sri Ram" es para Vairagui de Ayoddya, lo que el "Jrim" es para el Tántrika o el Bengalí, lo que el Gayatri es para el Brahmin de Madras, lo mismo lo es el OM, o Pranava, para el Vedantin o Sannyasin de Rishikesh.

El OM se denomina también Omkar, Ekakshara y Udguita en el Chandog Upanishad. Cualquier hombre o mujer que dirija su mente sinceramente hacia Brahman, que posea Sannyasa mentalmente y que tenga verdaderas Samskaras vedánticos y una verdadera atracción por el Vedanta, puede repetir este Mantra.

Meditación en el OM

Pon la imagen del OM ante ti en tu habitación para meditar. Concéntrate en ella. Haz también Tratak con los ojos abiertos y la mirada firme sin parpadear hasta que las lágrimas fluyan profusamente. Asocia las ideas de infinitud, la eternidad, la inmortalidad, etc., cuando pienses en Om.

Los neófitos en el sendero del Ñana Yoga deben hacer al principio Tratak o mirar al Om con los ojos abiertos durante unos tres meses. Luego deberán visualizar el Om con los ojos cerrados. La visualización del Om consiste en formar una imagen mental clara del Om con los ojos cerrados. Deben repetir Om mentalmente con Bhava junto con su significado, haciendo que los oídos escuchen también para que no tiendan hacia el exterior y oigan otros sonidos.

Medita en el Om. Retírate a tu habitación a meditar. Siéntate en Padma, Siddha o Sukha Asana. Cierra los ojos. Relaja tus músculos y nervios por completo. Concentra

la vista en Trikuti, o el entrecejo. Silencia a la mente objetiva o consciente. Repite Om mentalmente con Suddhabhávana. O Brahma-Bhávana.

Esta Bhávana o sentimiento es un *sine qua non* o parte esencial de la repetición. Tendrás que repetir Om con el Bhava o sentimiento de que tú eres la inteligencia pura e infinita que todo lo impregna. Una mera repetición gramofónica de Om como un loro no producirá el resultado deseado.

Cuando pienses en el Om, tendrás que pensar en Brahman, que es lo que significa este símbolo. Fundirse en el Om supone fusionarse también con su significado. Trata de identificarte con el Ser dichoso cuando medites en Om.

Mantén siempre el significado del Om en tu corazón. Siente el Om. Siente que eres la Luz infinita que todo lo impregna. Siente que eres el Brahman puro, perfecto, conocedor de todo y eternamente libre. Siente que eres la consciencia absoluta. Siente que eres la consciencia infinita e inmutable. Cada átomo, cada molécula, cada nervio, vena y arteria deben vibrar poderosamente con estas ideas. La repetición verbal del Om no producirá mucho beneficio. Hay que repetirlo en el corazón, en el pensamiento y en el alma. Toda tu alma debe sentir que eres la inteligencia sutil que todo lo impregna. Este sentimiento hay que mantenerlo durante las veinticuatro horas.

Convierte tu habitación en un bosque. Renuncia a la idea de que eres distinto de Brahman. Practica regular y firmemente, con interés, fe, celo, perseverancia y entusiasmo. Ten una compañía adecuada y toma alimentos sáttuicos, come leche, cuajada, fruta, almendras, garbanzos, arroz y pan. Practica durante tres horas por la mañana, desde las cuatro hasta las siete, y durante tres horas por la noche, de las siete a las diez. Mantén el sentimiento bráhmico también durante el trabajo. Alcanzarás el éxito en tres o cuatro años. Descansarás en tu propia Suarupa, y en tu estado de Suddha Sat-Chid-Ananda. "Nastyatra Samsayah": no hay nada de ello.

Recuerda el OM siempre

Recuerda el Om. Recuerda el Soham, Om Soham, Sivoham, Aham Brahma Asmi y Anadhag. La verdad es una. Estos Mantras te recuerdan tu identidad con el Alma Suprema. Son *Mahavakyas*, o grandes frases, de los *Upanishads* que hacen desvanecerse este pequeño ego, este "Yo" ilusorio en la nada.

El Om es tu derecho de nacimiento. La herencia común de todos. Es la propiedad común de todas las personas del mundo. Es la palabra del poder. Proporciona inspiración e intuición. Eleva la mente a alturas espirituales de un esplendor y una gloria inefables.

El Om es tu alimento espiritual. Es el tónico y tu vitamina espiritual. Está lleno de poderes divinos. Es tu compañero constante. Es tu salvador. Es tu alegría y tu vida. Vive en el día y la noche. Absórbete en él. Vive en el Om. Medita en él. Inspira y espira el Om. Descansa pacíficamente en él. Refúgiate en él.

Canta Om rítmicamente. Entónalo en alta voz. Ruge Om con fuerza. Repítelo mentalmente. Obtén fortaleza de él. Obtén inspiración de él. Obtén energía de él.

Obtén dicha de él. Todos tus deseos se desvanecerán y alcanzarás la realización del Ser.

Confíate al Om. Reflexiona sobre él. Concéntrate en él. Medita en él. Conoce esta sílaba sagrada y lo conocerás todo. Alcanzarás el conocimiento más elevado.

La palabra sagrada Om es el arco. Tu mente es la flecha y Brahman es el blanco o la meta, que será alcanzada por aquél cuyos pensamientos permanezcan concentrados. Ése dará en el blanco, siendo de la misma naturaleza que Brahman. Igual que el cubo de hielo se derrite en el agua, asimismo se fundirá él en Brahman.

47. LA ORACIÓN

Cuando el gatillo maúlla, la gata corre hacia él y se lo lleva. De igual modo, cuando el devoto grita, el Señor acude en su ayuda.

La oración consiste en depender de Dios para obtener su ayuda ante la aflicción. La oración consiste en dar una oportunidad a Dios para que consuele al devoto. La oración es el alivio a la tristeza de tu corazón abriéndolo a Dios. La oración consiste en esperar que Dios decida lo que es mejor para ti cuando estás en un dilema. El hombre aprende la oración a través de la desesperación.

Un estado místico

Orar no consiste en pedir, sino en comulgar con Dios a través de una devoción plena.

Orar consiste en acercarse a Dios. Orar es compenetrar la propia mente con Dios. Orar es fijar la mente en Dios. Orar es meditar en Dios. Orar es entregarse uno a Dios por entero. Orar es fundir la mente y el ego en el silencio de Dios. La oración representa un estado místico en el que la conciencia individual se absorbe en Dios.

La oración consiste en elevar el alma hacia Dios. Es un acto de amor y adoración hacia Él. Orar es adorar a Dios, glorificar a Dios, es darle gracias por todas sus bendiciones.

La oración es una invocación, una llamada a las fuerzas espirituales que fluyen a través del corazón, la mente y el alma humanas. La oración es una poderosa fuerza espiritual. Es tan real como la fuerza de la gravedad o la de atracción.

La oración es la verdadera alma y esencia de la religión. Es la esencia misma de la vida del hombre. Ningún hombre puede vivir sin orar.

Todos pueden orar

El ciego, el sordo y el cojo, el que no tiene brazos, el enano, el ignorante y el abatido, el más inferior y el desamparado…, todos ellos pueden rezar a Dios, pues la oración pertenece al corazón y a su sentimiento, y no al cuerpo.

La oración no necesita de una inteligencia ni una elocuencia elevadas. Dios quiere tu corazón cuando rezas. Incluso unas cuantas palabras de un alma humilde y pura, aunque analfabeta, llamarán al Señor más que la corriente de palabras elocuentes de un orador o de un Pandit.

El niño no sabe gramática ni pronunciación, pero balbucea algunos sonidos y la madre le entiende. El mayordomo indio de cualquier oficial europeo no es ningún profesor de inglés, pero dice algunas frases desordenadas y el oficial le entiende. Si los demás pueden entender el idioma del corazón, ¿qué decir del Antaryamin? ¡Él sabe lo que deseas decir! Incluso si te equivocas cuando Le rezas, sabe lo que deseas decir. Incluso si hay equivocaciones en los mantras que recitas, pero eres sincero y tu oración surge del corazón. Él la escucha, pues entiende el idioma de tu corazón.

¿Qué tipo de oración es la más escuchada?

La oración ha de surgir del corazón. No debe ser un mero mover de labios. La oración vacía es comparable a la hojalata ruidosa, a un platillo tintineando.

La oración que procede de un corazón sincero y puro es escuchada en seguida por el Señor. La oración de una persona astuta, perversa y malvada no es escuchada nunca.

Dios responde siempre a la llamada de sus devotos sinceros. Sólo la persona insincera dice que Dios es sordo.

Dios aguarda siempre las señales de aflicción de sus hijos. Ábrele tu corazón sin reservas y Su respuesta será instantánea.

La práctica de la oración

Tu aliento te lo ha dado el Señor para que lo desgastes en la oración. Arrodíllate y reza, pero no dejes que cese tu oración cuando te levantes. La oración debe perdurar durante toda la vida, siendo tu vida una larga oración.

No hay problema alguno que no pueda resolverse por medio de la oración, ningún sufrimiento al que no pueda uno sobreponerse a través de la oración, ninguna dificultad que no pueda superarse, ningún mal que no se pueda vencer por la oración. Orar es comulgar con Dios. La oración es el milagro por el cual el poder de Dios fluye a través de las venas del hombre. Por tanto, arrodíllate y reza.

Cuando en tu seno truenen las tormentas de la pasión y la ira, , de la vanidad y el vicio, arrodíllate y reza. Pues el Señor, y sólo Él, tiene poder sobre los elementos. En tu súplica yace tu fortaleza. Te llenarás con sus bendiciones, serás protegido por

Su gracia, escudado por Su misericordia e incitado a seguir el sendero de la rectitud por Su voluntad divina.

Por tanto, arrodíllate y reza, no para obtener bienes terrenos ni placeres celestiales, sino para obtener Su gracia. "¡Hágase Tu voluntad, Señor! Yo no deseo nada", esa ha de ser tu oración. Pues tú no sabes lo que es bueno para ti mismo, y puedes estar pidiendo problemas y orando por tu propia perdición. Reza por la gracia. Reza para que Su rectitud descienda sobre el alma de todos los hombres.

Alaba el amanecer de cada día y despide al sol que se pone con una oración de agradecimiento, primero por concederte un nuevo día, y segundo por haber recibido Su gracia. Así será tu vida bendecida, y así irradiarás Sus bendiciones a todos a tu alrededor.

Beneficios de la oración

La oración es una poderosa fuerza espiritual. La oración es alimento espiritual para el alma. La oración es un tónico espiritual.

Las oraciones son poderosas corrientes espirituales. No hay nada tan purificante como la oración. Si rezas diariamente, tu vida cambiará y será moldeada gradualmente. La oración ha de volverse habitual. Sentirás que no puedes vivir sin la oración si ésta llega a convertirse en un hábito.

La oración ilumina el corazón y llena la mente de paz, fortaleza y pureza. Cuando la mente se vuelve pura y sáttvica por medio del poder de la oración, el intelecto se vuelve agudo y sagaz. La oración eleva la mente. Cuando rezas, te pones en contacto con el almacén inagotable de energía cósmica, o Hiranyagarbha, absorbiendo así poder, energía, luz y fortaleza de Él.

La oración es el compañero fiable en el agotador sendero hacia Moksha. La oración es la roca a la que puede el hombre agarrarse cuando se hunde en el océano del Samsara. La oración libera el devoto del temor a la muerte. Le acerca a Dios y le hace sentir la consciencia divina y su naturaleza esencial inmortal y divina.

La oración hace maravillas. La oración mueve montañas. Incluso cuando el equipo de médicos ha declarado el caso sin esperanza, la oración viene en rescate del paciente, que se cura milagrosamente. Existen muchos ejemplos de este tipo. Puede que tú mismo seas consciente de ello. La curación por medio de la oración es verdaderamente milagrosa y misteriosa.

La oración es un remedio eficaz en todas las situaciones. Muchas veces he experimentado su maravilloso poder. También tú puedes experimentarlo.

Reza y prospera

Lloras cuando se destruye tu casa. Lloras y te lamentas cuando se muere tu hijo. Te retuerces de agonía al ser aplastados tus miembros. ¡Oh Ram! ¿Acaso lloras alguna vez por Dios? Llora siempre por Él. Él prevendrá todas tus calamidades.

Enróscate en Él para que te soporte y te librarás de los males de la vida. Sigue este método y recoge su cosecha. Reza y prospera.

Nadie en este mundo te salvará. Es a Dios a quien más gustas. Llámale y Él correrá hacia ti. Busca Su guía. Alaba Su gloria. Invoca Su misericordia.

Draupadi rezó fervientemente y el Señor Krishna corrió desde Duáraka para aliviar su aflicción. Gayendra rezó fervientemente y el Señor Hari acudió con su disco para protegerle. Fue la oración de Mira lo que convirtió la cama de clavos en una cama de rosas y la cobra en una guirnalda de flores. Fue la oración de Práhlada lo que enfrió el aceite hirviendo cuando fue derramado por su cabeza. Namdev rezó y Vitthal surgió de la imagen para comer su alimento. Eknath rezó y el Señor Hari le mostró su forma con las cuatro manos. Dámayi rezó y el Señor Krishna hizo el papel de lacayo para darle su merecido al Badshaw. Nárada aún reza. ¿Qué más quieres? Reza fervientemente ahora mismo y a partir de este segundo. Alcanzarás así la dicha eterna.

48. PATANYALI YOGA

Su autor

Patanyali Maharishi es el exponente de la filosofía del *Yoga*. Se considera hoy a Patanyali como el último de los Avatares del Señor. Descubrirás en el *Yanavalkia Smriti* que fue Hiranyagarbha el maestro original del Yoga. Patanyali Maharshi fue sólo quien compiló o explicó los preceptos, las doctrinas y las enseñanzas yóguicas enseñados por Hiranyagarbha.

Los Yoga Sutras

La filosofía del Yoga de Patanyali se describe en las Sutras. Una "Sutra" es una afirmación breve. Es un dicho aforístico, rebosante de un significado profundo y oculto. Los Rishis de antaño expresaron las ideas filosóficas y su realización únicamente en forma de Sutras. Es muy difícil comprender el significado de las Sutras sin la ayuda de un comentario, una glosa o un maestro que esté versado en el Yoga. Un Yogui plenamente realizado puede explicar bellamente las sutras. Literalmente, Sutra significa hilo. Igual que se disponen de forma agradable diversos tipos de flores de distintos colores, atándolas con una cuerda para formar una guirnalda, e igual que las ristras de perlas se ordenan bellamente con un hilo para formar un collar, así también las ideas yóguicas se ordenan en forma de Sutras, las cuales se reagruparon, a su vez, en capítulos.

El primer capítulo

El primer capítulo se llama *Samadhipada* y trata acerca de los distintos tipos de *Samadhi*. Contiene 51 *Sutras*. En él se describen los obstáculos en la meditación, los cinco tipos de Vrittis y su control, los tres tipos de Vairaguia, la naturaleza de Ishuara, los diversos métodos para entrar en Samadhi y la forma de adquirir paz de mente desarrollando las virtudes.

El segundo capítulo

Este capítulo se llama *Sádhanapada* y constituye 55 Sutras. Tratan acerca de *Kriya Yoga,* es decir: sobre *Tapas*; el estudio y la entrega a Dios; las cinco *Klesas* o aflicciones; los métodos para destruir éstas, que se alzan en el camino hacia el logro del Samadhi; *Yama y Niyama* y sus frutos; la práctica de Asana y de Pranayama y sus beneficios; Prathyahara y sus ventajas, etcétera.

El tercer capítulo

El tercer capítulo es el *Vibhutipada* y contiene 56 Sutras. Trata sobre Dhárana, Dhyana y los distintos tipos de Samyama en los objetos externos, en la mente, en los Chakras internos y en diversos objetos, así como para adquirir diversos Siddhis.

El cuarto capítulo

El capítulo cuarto se llama *Kaivalyapada* y trata sobre Kaivalya, o la Independencia. Contiene 34 Sutras y trata acerca de la independencia de un *Yogui* plenamente evolucionado, que tiene una discriminación perfecta entre Prakriti y Purusha, y que ha trascendido las tres Gunas. También trata acerca de la mente y su naturaleza, y en él se describe el Dharmamegha Samadhi.

¿Qué es el Raya Yoga?

El *Raya Yoga* es el rey de todos los Yogas. Trata en particular acerca de la mente. En este Yoga no se produce ninguna lucha ni con la fuerza vital ni con el cuerpo físico. No hay en él Kriyas de Hatha Yoga. El Yogui se sienta cómodamente, observa la mente y silencia sus pensamientos en ebullición. Aquieta la mente y apacigua las olas del pensamiento, entrando así en el estado de no pensamiento, o Asamprañata Samadhi. De ahí el nombre de Raya Yoga. Aunque este Raya Yoga es una filosofía dualista y trata acerca de Prakriti y Purusha, ayuda al aspirante en la

Realización Advaítica, o de la unión final. Aunque se menciona el Purusha, éste se hace idéntico al final con el Ser Superior, o el Brahman de los *Upanishads*.

El Raya Yoga es el camino real para la liberación de la aflicción. Trata acerca de los cuatro grandes principios, que son la aflicción, su causa, la liberación de ella y los medios hacia ésta. La práctica de los métodos prescritos en el Raya Yoga conduce al cese de todas las aflicciones y al logro de la dicha eterna.

El raya Yoga se llama también Ashtanga Yoga, o el Yoga de las ocho etapas. Estas ocho etapas son: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dhárana, Dhyana y Samadhi.

Yama y Niyama

Yama y *Niyama* son los pasos más importantes preliminares en la práctica de la meditación. Si no te has establecido en ellos, simplemente te romperás las piernas si tratas de correr hacia la meditación y el Samadhi. Pero no puedes esperar a perfeccionarte en todos los Yamas y Niyamas, pues tomaría toda una vida practicar incluso una sola de las Yamas. Por tanto, tendrás que ir practicando Yama y Niyama y, al mismo tiempo, seguir con la concentración y la meditación, aunque no estés plenamente establecido en aquéllas.

Yama consiste en Satya, Ahimsa, Brahmacharia, Aparigraha y Asteya. Satya significa veracidad en todo sentido en la vida diaria. Sólo sabemos de una persona, Harischandra, que se estableció perfectamente en la verdad, tan difícil es establecerse en esta virtud, aunque hay muchas personas que tratan de practicarla en la vida diaria. Ama a todos; ésta es la práctica de Ahimsa. Aunque no puedas observar un autocontrol o Brahmacharia perfecto, lleva una vida ordenada. No lleves una vida de lujos. Reduce tus necesidades: ésta es la esencia de Aparigraha. Asteya consiste en no codiciar la riqueza de los demás. Quienes desean alcanzar lo Absoluto Imperecedero deben observar estos cánones inflexiblemente.

Niyama consiste en *Saucha, Santosha, Tapas, Suadhyaya e Ishuara-Pranidhana.* Saucha significa pureza interna y externa. La pureza interna, de la mente y del corazón, es la más importante. Libérate de los malos Vrittis. Santosha, o el contento, es la riqueza más grande y el mayor tesoro. Tapas es austeridad. La falta de ego y el servicio desinteresado constituyen la mayor forma de Tapas. La humildad y la carencia de deseos constituyen la mayor forma de austeridad. Practícalas a través de un servicio desinteresado incesante e incansable. Practica los tres tipos de Tapas mencionados en el *Guita*. Las prácticas disciplinarias, como el ayuno y otras, forman parte del estudio de los libros religiosos. La recitación de Mantras se considera también como Suadhyaya. Finalmente, tenemos Ishuara-Pranidhana o la entrega al Señor. "Yo soy Tuyo y todo es Tuyo, mi Señor; hágase tu voluntad". Éste es el Mantra de la entrega propia.

Asana y Pranayama

Después de Yama y Niyama viene *Asana*. Patanyali no concede mucha atención a las Asanas. Prescribe simplemente una postura para sentarse firme y confortable. Sólo pretende que consigas una postura cómoda, en la que puedas sentarte durante mucho tiempo sin dejar que el sueño te venza. En el Hatha Yoga existen muchas asanas y ejercicios de Pranayama, los cuales se desarrollaron posteriormente. Al igual que las asanas, se desarrollaron en el Pranayama las *Ashta-Kumbhakas.* Te enseñaré los cuatro ejercicios más fáciles e importantes de Pranayama. El primero es un Pranayama muy fácil, llamado Shuka Purvaka. Puedes practicarlo incluso echado sobre la cama. Inspira cuanto aire puedas con comodidad a través de ambas fosas nasales, retenlo cómodamente y luego espira. El siguiente Pranayama es Sandhya Pranayama o Anuloma Viloma Pranayama.

Inspira a través de la fosa nasal izquierda, retén la respiración y luego espira a través de la fosa nasal derecha; inspira entonces a través de la fosa derecha, retén y espira a través de la izquierda. Eso constituye una vuelta de Pranayama. La proporción entre *Puraka*, o la inspiración*,* Kumbhaka, o la retención, y *Rechaka*, o la espiración, debe ser de 1:4:2. Pero al principio no debes preocuparte de ello. Cuando seas un experto, la proporción se mantendrá por sí sola. Particularmente durante la retención, repite tu Ishta Mantra. Esto es más efecto. Te llenará de energía divina. El tercer tipo es *Bhastrika*, que consiste en una espiración e inspiración rápidas, como el movimiento de un fuelle. Incluso una sola vuelta de Bhastrika te revigorizará en pocos segundos. Hazlo en invierno. En verano puedes hacer una vuelta en las primeras horas de la mañana. El cuarto tipo es Sitali. Forma un tubo con tu lengua e inspira a través de ella, retén y luego espira. Sitali es muy bueno en verano. Refresca instantáneamente tu organismo y purifica tu sangre. Es como beber un vaso de agua helada. Si practicas todos estos Pranayamas durante un tiempo considerable, Kévala Kumbhaka sobrevendrá por sí sola. Kévala Kumbhaka es Kumbhaka sin Puraka ni Rechaka; es decir, la retención de la respiración sin inspiración ni espiración. La mente se vuelve muy firme después de este Pranayama.

Pratyahara

Pratyahara significa abstracción. Consiste en abstraer los Indriyas de los objetos externos. Los sentidos se absorben en la mente, que se ha vuelto pura por medio de la práctica de Yama, Niyama y Pranayama. La mente se vuelve entonces más calmada. Quien tiene poder sobre Pratyahara nunca se quejará de Vikshepa o distracción de la mente. Pratyahara proporciona poder al practicante. Cuando los Indriyas se abstraen de los objetos, puedes entonces fijar la mente en un punto. Pratyahara y Dhárana son interdependientes.

Dhárana, Dhyana y Samadhi

Dhárana es fijar la mente en algo externo o interno. La mente puede fijarse externamente en la imagen del Señor Hari, del Señor Krishna, del Señor Rama o de cualquier otro objeto o punto. Internamente se puede fijar en un Chakra cualquiera, en cualquier parte del cuerpo o en cualquier idea abstracta. Habiendo controlado el Prana por medio del Pranayama y los Indriyas por medio de Pratyahara debes tratar de fijar la mente en algo. Dhárana solamente puede realizarse si estás libre de distracciones mentales. Tras Dhárana viene *Dhyana*. En Dhyana dejas que la mente permanezca en el mismo pensamiento. El *Bhágavad Guita* hace una descripción muy bonita del proceso de Dhyana. Estudia su capítulo sexto. Acude a un lugar de reclusión secreto. Fabrícate en él un asiento ni muy alto ni muy bajo. Una tela, una piel de ciervo y hierba, dispuestas una sobre otra, constituyen la combinación ideal. Refrena los sentidos. Aquieta la mente. Mantén el cuerpo erguido, con la cabeza, el cuello y el tronco formando una línea recta. Mira hacia el Trikuti, o entrecejo. Cierra las avenidas por las que fluyen los sentidos hacia el exterior. Fija la mente en el Señor o el Ser, que se halla sentado en tu corazón. Retén la respiración en la coronilla por medio de la práctica de Kévala Khumbaka. Entonces conseguirás una concentración de mente perfecta. Entrarás rápidamente en Dhyana y Samadhi. Esos tres pasos_Dhárana, Dhyana y Samadhi_ son más internos que los precedentes: Yama, Niyama, Asana, Pranayama y Pratyahara. Estos tres juntos (Dhárana, Dyana y Samadhi) constituyen Samyama. Los tres constituyen el Antaranga Sádhana del Raya Yoga. El verdadero comienza en Pratyahara y Samyama constituye la verdadera práctica del Raya Yoga.

A través de la práctica de Samyama puedes penetrar en la verdad de aquello en lo que meditas. El Nirbiya Samadhi (sin semilla) o Asamprañata Samadhi es la meta final del Raya Yoga. Comparado con él, Samyama es también externo o indirecto. Es también una preparación, pues hay en ella Alambana, o algo de lo que la mente depende, mientras que en el Nirbiya Samadhi la mente no depende de nada, es Niralámbara. El practicante asciende así a lo largo de la escalera yóguica, peldaño a peldaño y adquiere distintas experiencias, conocimientos y poderes. Siente su libertad absoluta y alcanza la independencia o Kaivalya, que es la meta más elevada del Raya Yoga. La suma total del conocimiento de los tres mundos y de toda la ciencia secular no es más que una simple cáscara comparado con el Conocimiento Infinito de un verdadero Yogui que haya alcanzado Kaivalya. Gloria a tales Yoguis exaltados. ¡Que sus bendiciones desciendan sobre todos nosotros!

49. LA PAZ

La paz es un atributo divino. Es una cualidad del alma. No puede permanecer en las personas avariciosas. Llena el corazón puro, abandona a la persona pasional y huye de la gente egoísta. Es el ornamento del Paramahamsa.

La paz es un estado de quietud. Consiste en estar libre de la perturbación, la ansiedad, la agitación, el descontrol o la violencia. Es armonía, silencio, calma, reposo, descanso. Específicamente, significa la ausencia o el cese de la guerra.

La paz es el estado natural y feliz del hombre. Es su derecho de nacimiento. La guerra es su desgracia.

Todo el mundo desea la paz y la reclama. Pero ésta no llega fácilmente. E incluso, cuando lo hace, no dura mucho tiempo.

La morada de la paz

La paz no se halla en el corazón del hombre carnal. La paz no se halla en el corazón de los ministros, de los dictadores, de los reyes, ni de los emperadores. La paz se halla en el corazón de los Yoguis, de los sabios, de los santos y de los hombres espirituales. Se encuentra en el corazón de un hombre sin deseos que haya controlado sus sentidos y su mente. La avaricia, la pasión, los celos, la envidia, la ira, el orgullo y el egoísmo son los enemigos de la paz. Aniquila a estos enemigos con la espada del desapasionamiento, la discriminación y el desapego, y disfrutarás de una paz perpetua.

La paz no se halla en el dinero, el Estado, las casas ni las posesiones. La paz no habita en las cosas externas, sino dentro del alma.

El dinero no puede proporcionarte la paz. Puedes comprar muchas cosas, pero no puede comprarse la paz. Puedes comprar una cama mullida, pero no puedes comprar el sueño. Puedes comprar buenos alimentos, pero no puedes comprar el apetito. Puedes comprar buenos tónicos, pero no puedes comprar la salud. Puedes comprar buenos libros, pero no puedes comprar la sabiduría.

Abstráete de los objetos externos. Medita y descansa en tu propia alma. Alcanzarás entonces la paz duradera.

Nada puede proporcionarte la paz sino tú mismo. Nada puede proporcionarte la paz sino la victoria sobre tu ser inferior, el triunfo sobre tus sentidos y tu mente, sobre tus deseos y tus anhelos. Si no tienes paz dentro de ti mismo, es inútil que la busques en los objetos y fuentes externas.

La paz interna

No puede disfrutarse de una seguridad perfecta y una paz plena en este mundo, pues éste es un plano relativo. Todos los objetos están condicionados por el tiempo, el espacio y la casualidad. Son perecederos. ¿Dónde puedes, entonces, buscar una seguridad plena y una paz perfecta? Puedes hallarla solamente en el Ser Inmortal. Él es la encarnación de la paz. Él está más allá del tiempo, el espacio y la causación.

La paz verdadera y más profunda es independiente de las condiciones externas. La paz verdadera y perdurable es la quietud maravillosa del Alma Inmortal interna. Si puedes descansar en este océano de paz, todos los ruidos usuales del mundo difícilmente pueden afectar. Si penetras en el silencio o en la calma maravillosa de la paz divina, silenciando la mente bulliciosa, refrenando los pensamientos y abstrayendo los sentidos que tienden hacia el exterior, todos los ruidos molestos se desvanecerán. Ya puede haber coches pasando por la calle, niños gritando en voz en grito, trenes que pasen ante tu casa, carros, molinos funcionando en la vecindad; ninguno de estos ruidos te molestará, sin embargo, lo más mínimo.

La paz es vital para el crecimiento

La paz es la posesión más codiciable de esta tierra. Es el mayor tesoro en todo el universo. La paz es el factor más importante e indispensable para todo crecimiento y desarrollo. Es en la tranquilidad y en la quietud de la noche, cuando la semilla surge lentamente del suelo. El capullo abre en la profundidad de las horas más silenciosas. Así también, en un estado de amor de paz, las personas evolucionan, crecen en sus respectivas culturas y desarrollan la civilización perfecta. En la paz y la calma se facilita también la evolución espiritual.

El impacto de la política y de la reforma social

La "paz" que hoy prevalece es la del temor y la preparación para la guerra. Ignorando los consejos sinceros de los hombres de sabiduría, las grandes naciones del mundo se afanan en demostrar su fortaleza destructiva. Pero por ese camino yace la guerra, no la paz.

Ningún "ismo" político puede resolver el problema y llevar a cabo la paz. Todos los "ismos" no son más que las distintas capuchas del monstruo con cabeza de hidra del egoísmo. Cuando los monarcas autocráticos gobernaban el mundo, la gente pensaba que la democracia derramaría la paz, abundancia y prosperidad por toda la tierra. Destronaron, pues, a los reyes, pero también la democracia fracasó en proporcionar el fruto de la paz. Algunos intentaron el totalitarismo, el socialismo, el comunismo y tantos otros "ismos" ¡Cada hombre pensaba que su solución era la única y la mejor para el mundo! Pero cada nuevo "ismo" ocasionaba más problemas y más disputas.

Muchos están trabajando hoy día en la promoción de un mundo de paz, sin poseer ésta en sus corazones. Su propaganda en alta voz, sus grandes charlas y conferencias crean más confusión, conflicto y discordia.

Por todo el mundo se convocan grandes simposios para llevar a cabo la paz universal, la fraternidad universal y la religión universal. Pero es la vanidad del hombre la que arrastra a reformar la sociedad sin antes reformarse a sí mismo. La

vanidad gobierna el mundo. Cuando las personas ufanas se encuentran se producen la fricción y la disputa.

Ocurre igual en el caso de la reforma social. Hombres que se creían iluminados comenzaron a interferir en las costumbres y modales de la gente, en un esfuerzo por civilizarlos. La gente perdió así sus viejas amarras, sin que los reformadores pudiesen ofrecerles otras nuevas y puras. Grandes masas derivaron al acaso. ¿Cómo pueden los ciegos conducir a ciegos? Debes adquirir primero el Conocimiento Supremo de la Realidad. Sólo entonces podrás guiar a otro en el sendero recto.

Solamente puedes elevar a otros si te has elevado antes a ti mismo. Este mundo sólo puede ser salvado por quienes se han salvado antes a sí mismos. Un prisionero no puede liberar a otros prisioneros. Un solo sabio puede hacer más por la promoción de la paz que un millar de misioneros predicando y discutiendo día tras día.

La política tiene su base en la sociología. La sociología tiene su base en el desarrollo individual y personal. Y el desarrollo personal está gobernado por la filosofía y la religión que cada hombre sigue. La filosofía de Oriente considera al hombre como la unidad. En ella se pide al hombre que se perfeccione.

La reforma individual y la transformación social

Refórmate a ti mismo y la sociedad se reformará por sí sola. Expulsa la mundanidad de tu corazón y el mundo cuidará de sí mismo. Expulsa al mundo de tu mente y el mundo estará en paz. Esa es la única solución. Esto no es pesimismo, sino un optimismo glorioso. No es escapismo, sino el único modo de afrontar la situación. Si cada hombre intentara trabajar por su propia salvación no habría nadie que creara los problemas. Si cada hombre se esforzase con todo su corazón y toda su alma en practicar la religión, en hacer Sádhana y en alcanzar la realización de Dios, le quedaría muy poca inclinación y muy poco tiempo para ocasionar disputas. Habría entonces paz automáticamente en la tierra.

El papel de la religión

El cristiano piensa: "Habrá paz" si todo el mundo abraza el cristianismo. El musulmán piensa: "Habrá paz si todo el mundo abraza el islamismo." Este es un concepto erróneo. ¿Por qué lucha la gente en el mundo? ¿Por qué luchan los católicos y los protestantes? ¿Por qué luchan los saivitas y los vaishnavitas? ¿Por qué luchan los hermanos entre sí? Hay que cambiar el corazón. La codicia y el egoísmo deben perecer. Sólo entonces habrá paz en tu mundo.

La gente habla meramente de la religión, pero no están interesados en practicarla y vivirla. Si los cristianos viviesen según el Sermón de la Montaña, si los budistas siguiesen el Noble Sendero Óctuple, si los musulmanes siguiesen verdaderamente las enseñanzas del Profeta y los hindúes conformasen su vida de

acuerdo con las enseñanzas del Señor, de los santos y de los sabios, habría paz en todas partes. La paz, para que sea duradera y constructiva, ha de lograrse a través de Dios. No puede haber paz fuera del Señor o de Dios. Dios es la Paz. Arráigate en la paz de Dios. Entonces estarás capacitado para irradiar la paz.

50. EL PECADO

En el ruido y el estrépito del mundo, y en medio de los placeres sensuales, la mente se extravía.

La tentación es base de operaciones de todos los pecados. La gente ignorante cede a las tentaciones y comete pecados. Quienes adoptan la apariencia de hombres rectos son más pecadores que los perversos. Por eso tendrán que padecer grandes calamidades.

El pecado y el mal se han convertido en un hábito tan arraigado en el hombre, que éste nunca siente siquiera que los está cometiendo, a pesar de estarlo haciendo constantemente.

No pienses ligeramente sobre el pecado. De igual modo que un jarro acaba por llenarse gota a gota, el hombre ignorante se llena a sí mismo de pecado y maldad poco a poco.

Cómo se origina el pecado

El pecado consiste en una mala acción, o en la violación voluntaria de las leyes de la ética y la religión. Consiste en transgredir la ley de Dios.

El vicio se produce en la forma de pecados y crímenes. El pecado constituye una mancha en el carácter propio. Es un defecto o una falta. El vicio da lugar a malas acciones, a las que llamamos pecados.

La ira, la codicia, la tristeza, la pérdida del juicio, la inclinación a ofender a los demás, los celos, la malicia, el orgullo, la envidia, la calumnia, la incapacidad para ver el bien en los demás, la antipatía y el temor, son enemigos muy poderosos de todas las criaturas. Se aproximan a los hombres tentándoles por todas partes. Incitan y afligen al tonto o al descuidado. Le atacan poderosamente, como el tigre que salta sobre su presa. A partir de ellos se originan todo tipo de dolor y pecado.

Es el egoísmo lo que empuja al hombre a realizar actos negativos. El hombre egoísta hiere a los demás, les roba su propiedad y comete muchas acciones pecaminosas para satisfacer su egoísmo. El egoísmo es el demonio encarnado en cada hombre.

Es un pecado estar complacido en uno mismo. Pues al cerrar la posibilidad del regreso, de la búsqueda del Ser y de la introspección, se establece el proceso de degeneración.

El egoísmo es el mayor pecado. La noción equivocada de que "Yo soy el cuerpo", es el pecado verdadero y original. Este único pensamiento, el pensamiento del "Yo", forja todos los infortunios. Este único pensamiento separa al hombre de Dios. Este ego arrogante es el verdadero pecado hereditario de la naturaleza humana. Todos los Vrittis negativos dependen de este pequeño ego.

¿Qué es la virtud y qué es el pecado?

Papa es el pecado. *Punya* es la virtud. Recuerda siempre la divisa: "Haz por los demás lo que quieras que hagan por ti." Ésta es la prueba, o *Kasoti*, de la virtud y el pecado. Si no deseas ser herido por otra persona, no hieras a nadie. Si quieres ser ayudado por los demás, ayuda tú a otros. Si no deseas ser robado por otros, no robes entonces tú la propiedad de nadie. Cuando entras en el compartimento de un tren, deseas que alguien te ofrezca su asiento, para no tenerte que ir a otro; por tanto empieza por ofrecer tu propio asiento cuando alguien entre en tu compartimento. No le eches. Herir a otro es pecado: no herir a nadie es virtud. Robar la propiedad de los demás es pecado; hacer caridad es virtud. Echar a una persona de tu compartimento es pecado; ofrecer tu asiento a otra persona es virtud.

Lo que te eleva es virtud; lo que te hace descender es el pecado. Lo que te conduce hacia la *Meta* es la virtud; lo que te convierte en una persona mundana es el pecado. Lo que te proporciona la iluminación es la virtud; lo que te precipita hacia el oscuro abismo de la ignorancia es el pecado. Lo que purifica tu corazón es la virtud; lo que tienta tu corazón es el pecado. Lo que te proporciona paz, felicidad, satisfacción, alegría y expansión del corazón es la virtud; lo que te produce inquietud, insatisfacción, depresión y contracción del corazón es el vicio.

El servicio a la humanidad y al Guru es virtud; causar perjuicio es pecado. La fe en Dios, en las escrituras y en las palabras del maestro espiritual, es virtud; dudar es pecado. Amar todos es virtud; odiar a los demás es pecado. La unidad es virtud; la separación es pecado. La independencia es virtud; la dependencia es pecado. *Brahmacharia* es virtud; la lujuria es pecado. La veracidad es virtud; la falsedad es pecado. La generosidad es virtud; la miseria es pecado. La unidad es virtud; la dualidad es pecado. El conocimiento es virtud; la ignorancia es pecado. La fortaleza es virtud; la debilidad es pecado. El coraje es virtud; la cobardía es pecado. Contemplar en todas partes al Ser único e Inmortal es virtud; ver la diversidad es pecado.

Lo que te avergüence hacer en público es pecado. Lo que no te atrevas a admirar ante tu Guru es pecado.

Aprende a discriminar entre la virtud y el pecado y hazte sabio. El Antaryamin, o el Testigo interno, te guiará rectamente. Escúchale.

La expiación

El pecado se expía autocastigándose por medio del ayuno, el Yapa, la penitencia, la meditación y el arrepentimiento con un corazón contrito. Incluso una persona malvada puede alcanzar la comunión con Dios a través del arrepentimiento, la oración y la meditación.

La confesión de las malas acciones cometidas es el principio de las buenas acciones. No te avergüences por confesar que has hecho mal. Si confiesas tus malas acciones, tendrás una capacidad mayor para ver tu propio error. Cuando confiesas tus pecados, empiezas tu viaje hacia la emancipación. Quien se entristece por haber cometido acciones reprobables, se rectifica y mejora rápidamente.

El arrepentimiento es un arroyo divino para que los pecadores laven sus pecados. Arrepiéntete con un corazón contrito y Dios te perdonará.

Si haces el mal en una ocasión determinada, no debes volver a hacerlo de nuevo. No debes cometer un mal sobre otro. Puedes reclamar el perdón sólo cuando estés resuelto a no volver a hacer el mal.

Una mujer fue en cierta ocasión acusada de adulterio. Los fariseos deseaban que Jesús pronunciase el veredicto mosaico, que consistía en apedrearla hasta que muriese.

Sin embargo, él dijo sosegadamente: "Quién de entre todos vosotros esté libre de pecado, que arroje la primera piedra." Esta frase poderosa del Señor hizo que cada uno volviese de inmediato su mirada hacia sí mismo. Pues, ¿quién podía estar libre de pecado? La introspección les reveló sus propios defectos, y, uno por uno, bajaron sus cabezas y abandonaron el lugar. "¿A dónde se han ido?" preguntó Jesús a la mujer. "¿Es que ningún hombre ha podido condenarte?" "¿No, mi Señor?", dijo ella. "Tampoco yo te condeno. Vete y no peques más", dijo el Señor sintetizando en este bello incidente la auténtica esencia de Su mensaje divino.

La contrición, o el cambio de actitud, es la única condición para que Dios perdone al hombre. Confiesa tu pecado. Arrepiéntete de él. Aléjate de él. No lo repitas de nuevo. Reza. Haz Yapa. Medita. Practica Pranayama. Realiza actos expiatorios. Todos tus pecados se lavarán de este modo y brillarás con pureza y resplandor.

Escucha las palabras de ánimo del Señor Krishna en el *Guita*: "Incluso si el más pecador Me adorase con un corazón indiviso, también él deberá ser considerado como justo, pues ha tomado una determinación." Siempre queda una esperanza incluso para el asesino, si hace una determinación firme y opta por el camino espiritual.

El pecado es una equivocación cometida por el *Yiva* ignorante durante su viaje hacia la morada del Sat-Chid-Ananda. Cada equivocación es tu mejor maestro. Uno tiene que evolucionar a través de los pecados o las equivocaciones. Éstas son inevitables. Algunas personas son presa fácil de pensamientos pecaminosos. Siempre están dando vueltas a lo mismo: "Somos grandes pecadores. Hemos cometido pecados terribles." Ésta es una gran equivocación. No le des demasiadas

vueltas a tus actos pasados. Aprende la lección y olvida el pasado. Una vez te hayas hecho a la idea de caminar por la senda de la Verdad, todos tus pecados se destruirán.

La condena eterna: una condena indigna de Dios

No puede existir tal cosa como una condena eterna o un infierno en llamas eterno para los pecadores. No puede ser. Ésta es una teoría que ha sido refutada hace ya mucho. La condena eterna es una doctrina indigna de Dios, pues supone:

Una pesadilla y un terror prolongado durante edades. La razón de ello es que para hacer a la gente desistir de cometer malas acciones, se les hacía una descripción aterradora del infierno. Esto es *Bhavánaka Sabdaso* , o un dicho que infunde miedo.

Dios no creó al hombre para que sirviese eternamente de alimento a llamas del infierno. Eso no fue, sin duda, el propósito de Su creación. De haber actuado así Dios, nadie Le honraría. ¿Quién podría salvarse entonces? ¿Cuántos hombres sin mácula hay en este mundo? ¿Quién puede tener un carácter tan puro como para merecer recibir un pasaporte directo hacia el cielo?

Todo el mundo tiene sus pecados secretos. Pocos nacen santos. Ninguna persona puede hallarse en la tierra con todas las cualidades excelsas. Nadie es sabio siempre, ni nadie tampoco es siempre tonto. El pecador de hoy es el santo de mañana. Odia el pecado, pero no al pecador.

Un bribón no lo es eternamente. Una prostituta no lo es eternamente. Pon a estas personas en compañía de cualquier santo, y serán moldeadas nuevamente y transmutadas en santos llenos de cualidades virtuosas. La transformación de Ratnakar en Valmiki es un ejemplo epopéyico de esta virtud.

La purificación

Nunca es tarde para corregirse. Un nuevo comienzo bueno y resuelto en la vida virtuosa te proporcionará paz y felicidad. Hazlo ahora. Abandona los malos modales. Sigue el bien. Sé puro en tu vida. Así alcanzarás la realización de Dios.

Resiste firmemente los impulsos de tu naturaleza inferior. Ésta perderá gradualmente poder sobre ti y ganarás fortaleza. El espíritu tira de ti en un sentido y la carne lo hace en el opuesto. Sé firme e intrépido. No cedas a la carne. Sé fuerte. Sé siempre positivo. Piensa y siente: "Puedo hacer cuanto deseo. No hay nada que no pueda hacer." Nunca abandones la esperanza de realizar a Dios.

Vigila cada acción. No permitas que ninguna acción impura mancille tu cuerpo. Cuando cualquier cosa excite tu consciencia, abandónala. Lucha contra la fuerza tentadora de la autogratificación y la autoexaltación. Vence la ira por medio del amor, a la codicia por medio de la pureza, a la avaricia por medio de la generosidad, al orgullo por medio de la humildad, a la falsedad por medio de la verdad.

Pierde el sentido del "Yo" y de "lo mío". Controla tu mente. Repite el Nombre del Señor. Purifica cada parte de ti mismo.

Paropakarah Punyaya, Papaya Parapidanam: el servicio a los demás da lugar a la virtud; herir a los demás es pecado. Por tanto, sirve a los demás. Purifica tu corazón a través del servicio humilde y desinteresado a los pobres y a los afligidos, haciendo de él una morada digna de Dios.

Cada día es un nuevo comienzo. Olvida tus equivocaciones y fracasos pasados. Comienza una nueva vida de victoria. Prosigue adelante. Esfuérzate. Purifícate. Aproxímate a los santos. Abandona toda ansiedad, temor y preocupación. Descansa en tu propio centro. Canta Om. Medita en el Om. Realiza el Ser.

51. EL PENSAMIENTO

El pensamiento es una fuerza vital; es la fuerza más viva, sutil e irresistible que existe en el universo.

El pensamiento es una gran fuerza, es una fuerza dinámica. Lo producen las vibraciones del Prana físico, o Sukshma Prana, en la sustancia mental. Es una fuerza como la gravedad, la atracción o la repulsión.

Estás rodeado por un océano de pensamiento. Estás flotando en el océano del pensamiento. Estás absorbiendo determinados pensamientos y rechazando otros en el mundo del pensamiento. El mundo del pensamiento es relativamente más real que este universo físico.

Los pensamientos son cosas vivas. Cada cambio de pensamiento va acompañado de una vibración en su materia mental.

Cada pensamiento tiene un nombre y una forma determinados. La forma es el estado más grueso, y el nombre el más fino, de una fuerza única que se manifiesta llamada pensamiento.

El pensamiento es materia sutil

El pensamiento es materia sutil. El pensamiento es una cosa tangible como un pedazo de piedra. El pensamiento tiene forma, medidas, contornos, color, cualidad, sustancia, fuerza y peso. Un pensamiento espiritual es de color amarillo; un pensamiento cargado de ira y de odio es de color rojo oscuro; un pensamiento egoísta es de color marrón, etcétera.

Puede que tú mueras, pero tus pensamientos no pueden morir nunca. Los pensamientos poderosos de los grandes sabios y Rishis de antaño se conservan aún en los registros akásicos o etéreos. Los Yoguis que tienen visión clarividente pueden percibir estas imágenes de los pensamientos y leerlas.

El pensamiento nos lo proporciona el alimento. Si el alimento es puro, también el pensamiento se vuelve puro. Quien tiene pensamientos puros habla poderosamente y produce una impresión profunda en las mentes de quienes le escuchan. Influye en millares de personas por medio de sus pensamientos puros. Un pensamiento puro es más agudo que el filo de una cuchilla. Cultiva siempre pensamientos puros y sublimes.

El pensamiento construye el carácter

Cada pensamiento tuyo tiene para ti un valor literal en todos los aspectos. La fortaleza de tu cuerpo y la de tu mente, tu éxito en la vida y el placer que produzca a los demás tu compañía, dependen de la naturaleza y calidad de tus pensamientos. Debes conocer las culturas del pensamiento, que es una ciencia exacta.

El hombre es creado por el pensamiento. En lo que el hombre piensa, en ello se convierte. Piensa que eres fuerte, y fuerte te volverás. Piensa que eres débil y te volverás débil. Piensa que eres necio y te convertirás en necio. Piensa que eres Dios, y en Dios te convertirás. El hombre forma su propio carácter, convirtiéndose en lo que piensa. Si meditas sobre el coraje, instaurarás éste en tu carácter. E igual ocurre con la pureza, la paciencia, el no-egoísmo y el autocontrol. Si piensas noblemente, construirás para ti gradualmente un carácter noble. Pero si piensas de una forma baja, formarás un carácter mezquino. Puedes construir tu carácter igual que un albañil construye un muro obrando con y por medio de la ley.

La mente tiene un gran poder de atracción. Estás continuamente atrayendo hacia ti, tanto del lado visible como del invisible de las fuerzas vitales, pensamientos, influencias y condiciones similares a las de tus propios pensamientos. Lleva contigo cualquier tipo de pensamientos que te guste y, en tanto que lo retengas, no importa que vayas de un lado para otro por mar o por tierra, atraerás incesantemente hacia ti, advirtiéndolo o no, exacta y únicamente lo que corresponda a la cualidad predominante en tu propio pensamiento.

La progenie de los pensamientos

Un buen pensamiento es triplemente bendito. Primeramente beneficia a quien lo piensa, mejorando su cuerpo mental. En segundo lugar, beneficia a la persona en la cual se piensa. Y, finalmente, beneficia a toda la humanidad, mejorando la atmósfera mental general.

Por el contrario, un pensamiento negativo es triplemente maldito. En primer lugar, daña a quien lo piensa, perjudicando a su cuerpo mental. En segundo lugar, daña a la persona que es su objetivo. Y, por último, daña a toda la humanidad, viciando toda la atmósfera mental.

Los pensamientos son tus verdaderos hijos. Ten cuidado con tu descendencia de pensamientos. Un buen hijo proporciona felicidad, nombre y fama al padre,

mientras que un mal hijo causa infamia y descrédito a su padre. De igual modo, un pensamiento noble te proporciona alegría y felicidad, mientras que un mal pensamiento te proporcionará desgracia y aflicción. De la misma manera que crías a tus hijos con gran cuidado, tendrás que criar, asimismo, pensamientos buenos y sublimes con mucho cuidado.

Los pensamientos llevan a la acción. Los malos pensamientos producen malas acciones. Los buenos pensamientos generan buenas acciones. Los pensamientos son fuente de todas las acciones. El pensamiento es el verdadero Karma. Pensar constituye la verdadera acción. Si puedes desarraigar todos los malos pensamientos desde el principio, no cometerás ninguna acción reprobable. Si puedes cortarlos en cuanto broten, te librarás de las desgracias y aflicciones de este mundo. Observa tus pensamientos con vigilancia e introspección.

La erradicación de pensamientos negativos

Primero penetra en la mente un mal pensamiento. Entonces cultivas una imaginación fuerte. Te deleitas dando vueltas a ese mal pensamiento, consintiendo que permanezca en tu mente. El pensamiento negativo, al no ser resistido, va gradualmente fijándose en tu mente, hasta ser muy difícil de expulsar.

Los pensamientos ganan fuerza por medio de su repetición. Si cultivas en una ocasión un pensamiento bueno o malo, ese pensamiento tendrá una cierta tendencia a regresar de nuevo.

Los pensamientos similares se agrupan, lo mismo que los pájaros del mismo plumaje forman una bandada. Si cultivas un solo pensamiento negativo, se agruparán en ti todo tipo de malos pensamientos y te harán caer. Mientras que si cultivas cualquier pensamiento bueno, se reunirán en ti todo tipo de pensamientos buenos y te elevarán.

Controla tus pensamientos. Del mismo modo que conservas sólo las frutas buenas de la cesta, desechando las malas, conserva únicamente los pensamientos buenos en tu mente, rechazando los malos. Extirpa la codicia, la avaricia, el egoísmo. Cultiva únicamente pensamientos puros y santos. Aunque ésta sea una tarea difícil, tendrás que practicarla. Donde no hay esfuerzo no hay ganancia.

De igual manera que cierras tu puerta o tu portal cuando un perro o un asno trata de colarse, cierra tu mente, antes de que cualquier mal pensamiento pueda penetrar en ella y producir una impresión en tu cerebro físico. Te convertirás pronto en un sabio y lograrás la Paz y la dicha infinita y eterna. Los pensamientos son como las olas del océano. Son incontables. Puedes desesperarte al principio, pues puede que algunos se desvanezcan, mientras que otros se derramarán como una corriente poderosa. Los mismos viejos pensamientos que fueron en una ocasión suprimidos, pueden volver a mostrar su cara después de algún tiempo. Nunca des lugar al desaliento durante tu práctica. La fortaleza espiritual interna se manifestará en ti gradualmente. Podrás sentirla y triunfarás al final. Todos los Yoguis de antaño tuvieron que afrontar las mismas dificultades que tú experimentas ahora.

Date cuenta por ti mismo de las graves y funestas consecuencias de los malos pensamientos. Eso te pondrá en guardia cuando éstos te asalten. En el momento que aparezcan, esfuérzate por distraer tu mente con algún otro objeto, con pensamientos divinos, la oración o el Yapa. El deseo sincero de expulsar los malos pensamientos te mantendrá siempre alerta. Tanto es así, que incluso si te asaltan en el sueño, te despertarás de inmediato.

Mantén tu mente plenamente ocupada. Entonces no penetrarán en ella malos pensamientos. Una mente ociosa es el taller del demonio. Vigila tu mente a cada minuto. Ocúpate siempre en alguna tarea. Evita toda conversación frívola y cotilleo. Llena tu mente de pensamientos sublimes, como los que contiene el *Guita, los Upanishads* o el *Yoga Vasishta.*

Conservación y utilización de la energía del pensamiento

De igual modo que la energía se malgasta en toda charla ociosa y cotilleo, se malgasta, asimismo, al cultivar pensamientos inútiles. Por tanto no deberías gastar ni un solo pensamiento. No desperdicies ni una pizca de energía en pensamientos inútiles. Conserva tu energía mental y utilízala para la meditación y el servicio útil a la humanidad.

No almacenes en tu mente información inútil. Aprende a olvidar tu mente. Desaprende cuanto hayas aprendido. Todo esto te es ahora inútil. Solamente de este modo podrás llenarla de pensamientos divinos. Ganarás una nueva fortaleza mental, pues todos tus rayos mentales disipados estarán ahora reagrupados.

Expulsa de tu mente, los pensamientos innecesarios, inútiles y ofensivos. Los pensamientos inútiles impiden tu progreso espiritual, y los pensamientos ofensivos obstaculizan tu avance espiritual. Estás lejos de Dios mientras cultivas pensamientos inútiles, sustitúyelos por pensamientos en Dios. Cultiva únicamente pensamientos que sean útiles y provechosos. Los pensamientos útiles son los escalones hacia el crecimiento y el progreso espiritual. No permitas a tu mente volver a entrar en sus viejos moldes y continuar con sus propias formas y hábitos. Estate alerta. Debes erradicar, por medio de la introspección, todo tipo de pensamientos ruines, inútiles, sin valor, impuros, todos los pensamientos sexuales, de celos, de odio y de egoísmo. Debes cultivar pensamientos buenos, amables, sublimes y divinos. Todo pensamiento debe ser de naturaleza constructiva. Debes ser fuerte, positivo y definitivo. Tu imagen mental debe ser de naturaleza bien definida. Debes desarrollar el pensamiento recto. Todo pensamiento tuyo debe llevar paz y consuelo a los demás. No debería producir la mínima pena o infelicidad a nadie. Entonces eres un alma bendita en la tierra. Eres una fuerza poderosa en esta tierra. Puedes ayudar a muchos, curar a millares, espiritualizar y elevar a un gran número de personas, como hicieron Jesús y Buda.

La transferencia de pensamiento o telepatía

El pensamiento es muy contagioso; es más contagioso, incluso, que la gripe. El pensamiento se mueve. Realmente abandona el cerebro y revolotea alrededor. También penetra en los cerebros de los demás.

El medio a través del que viaja el pensamiento de una mente a otra se llama Manas. La sustancia mental, o Manas, llena todo el espacio, sirviendo de vehículo a los pensamientos de la misma forma que el prana es el vehículo de los sentimientos, el éter lo es del calor, la luz y la electricidad, y el aire y el sonido. La mente lo impregna todo, como el éter o Akasa. De ahí que sea posible la transferencia del pensamiento, es decir, la telepatía.

Si arrojamos una piedra a un estanque o a un charco de agua, produce una sucesión de ondas concéntricas que se esparcen a partir del punto de contacto.

La luz de una vela da lugar, de igual modo, a ondas o vibraciones en la atmósfera que viajan a lo largo y a lo ancho en todas direcciones. De la misma forma, cuando un pensamiento, sea bueno o malo, cruza la mente de una persona, produce vibraciones en la atmósfera mental, que viajan a gran distancia y en todas direcciones. La velocidad del pensamiento es inimaginable. Mientras que la electricidad viaja a la velocidad de 300.000 kilómetros por segundo, los pensamientos viajan virtualmente en nada de tiempo. Su velocidad es mucho mayor que la de la electricidad, ya que su vehículo *Manas*, es más sutil que el éter, que es el medio de ésta.

Cuando envías un pensamiento útil para ayudar a los demás, debe tener éste un propósito y un objetivo definidos y positivos. Solamente entonces producirá los efectos deseados.

Cuanto más fuertes son los pensamientos, antes fructifican. El pensamiento se enfoca y se le da una dirección en particular y, en la medida en que así se haga, será efectivo en la tarea que es enviado a cumplir.

Debes aprender el método para enviar pensamientos útiles y amables a los demás y, a la larga, al mundo entero. Debes saber cómo eliminar la distracción y cómo reunir los pensamientos y enviarlos como un batallón de fuerzas útiles para hacer el bien a la humanidad en sufrimiento.

El pensamiento claro

El hombre común no sabe lo que es el pensamiento profundo. Sus pensamientos se mueven alborotados. Hay mucha confusión a veces en su mente. Sus imágenes mentales están muy distorsionadas. Son únicamente los pensadores, filósofos y Yoguis, quienes tienen imágenes mentales claras y bien definidas.

Los pensadores no abundan en este mundo. El pensamiento es superficial en la gran mayoría de las personas. El pensamiento profundo requiere una práctica, o Sádhana, intensa. La evolución adecuada de la mente requiere innumerables nacimientos. Solamente entonces puede ésta pensar adecuada y profundamente. El hombre que dice la verdad y que tiene pureza moral, alberga siempre pensamientos

poderosos. Quien ha controlado la ira por medio de una práctica prolongada, tiene un gran poder de pensamiento.

El Ñani sereno

Cuantos menos pensamientos hay, mayor es la paz. Cuantos menos deseos se tienen, menos son los pensamientos. Recuérdalo siempre.

Una persona adinerada, que está dedicada a especular en una gran ciudad y que tiene un elevado número de pensamientos, tiene una mente intranquila a pesar de sus comodidades. Mientras que un Sadhu, o peregrino, que vive en una cueva en los Himalayas y que practica el control del pensamiento, es muy feliz a pesar de su pobreza.

Cada pensamiento que es reducido añade fortaleza y paz a la mente. La reducción de incluso un solo pensamiento, proporciona fortaleza y paz mentales. Puede que no seas capaz de sentirlo al principio, pues no tienes un intelecto sutil, pero hay un termómetro espiritual dentro de ti que registra la reducción de cada pensamiento. Si reduces un pensamiento, la fortaleza mental que hayas ganado gracias a ello te ayudará a reducir el siguiente más fácilmente.

A través de una práctica constante e intensa, puedes aquietar tus olas mentales y quedar libre de pensamiento. El Yogui sin olas en su mente ayuda más al mundo que el hombre que habla desde una tribuna. La gente ordinaria difícilmente puede entender esto. Cuando estás sereno, penetras e impregnas realmente cada átomo del universo, purificando y elevando al mundo entero. Los nombres de *Ñanis* serenos como Yada Bharata, o Vamadeva son aún hoy recordados. Ellos nunca construyeron Ashrams, o monasterios. Nunca conferenciaron. Nunca publicaron libros. Nunca aceptaron discípulos. Sin embargo, ¡qué poderosa influencia produjeron estos serenos Ñanis en las mentes de la gente! ¡Gloria a estos Ñanis sin olas de pensamiento en sus mentes!

52. PRANAYAMA

Por medio del *Prana* los dioses viven y también los hombres y los animales. El Prana es en verdad la vida de los seres. Por ello se lo llama la vida universal o vida de todas las cosas.

El Prana es el principio universal de la energía o fuerza. Es la Fuerza vital. Lo impregna todo. Puede hallarse tanto en estado estático como dinámico. Se encuentra en todas las cosas, desde las más elevadas hasta las más inferiores. Desde la hormiga hasta el elefante, desde la ameba unicelular hasta el hombre, desde la forma elemental de la vida vegetal hasta la forma desarrollada de la vida

animal. El Prana es la fuerza que actúa en cada plano del ser, desde el más elevado hasta el más inferior. Cualquier cosa que se mueva, actúe o tenga vida, no es sino una expresión o manifestación del Prana.

Es el Prana lo que brilla en tus ojos. Es por medio de su fuerza que el oído oye, los ojos ven, la piel siente, la lengua saborea, la nariz huele, y el cerebro e intelecto realizan sus funciones. La sonrisa en la muchacha joven, la melodía de la música, la fuerza de las palabras enfáticas del orador, el encanto en la palabra de la persona amada…, todo ello se debe al Prana. El fuego arde gracias al Prana. El viento sopla gracias a él. Los ríos fluyen gracias a él. El avión se mueve en el aire gracias a él. El motor a vapor funciona gracias a él. Los trenes y los coches se mueven gracias a él. Las ondas de radio viajan a través de él. El Prana es el electrón. Es la fuerza. Es el magnetismo. Es electricidad. Es el Prana lo que bombea la sangre a partir del corazón por todos los vasos sanguíneos. Es el Prana lo que lleva a cabo la digestión, la excreción y la secreción.

El Prana se desgasta pensando, deseando, actuando, moviéndose, hablando, escribiendo, etc. Un hombre sano y fuerte tiene gran abundancia de Prana, o de fuerza nerviosa o de vitalidad.

El Prana es suministrado por medio del alimento, del agua, del aire, de la energía solar, etc. El suministro de Prana se lleva a cabo a través del sistema nervioso. Absorbemos Prana al respirar. Su exceso se almacena en el cerebro y en los centros nerviosos. Cuando la energía seminal se sublima o transforma, suministra Prana en abundancia al organismo, que es almacenado en el cerebro en forma de *Oyas*, o energía espiritual. Oyas no es sino Prana.

El Yogui almacena una cantidad inmensa de Prana por medio del Pranayama, de igual modo que una batería almacena electricidad. El Yogui que ha almacenado una gran cantidad de Prana, irradia fortaleza y vitalidad a su alrededor. Es como una central de energía. Quienes entran en contacto con él, absorben Prana de él y obtienen fortaleza, vigor, vitalidad y alegría de espíritu. Igual que el agua fluye de un jarro a otro, el Prana fluye realmente en una corriente continua desde el yogui evolucionado hasta las personas débiles. Esto lo puede ver realmente el yogui que ha desarrollado su visión yóguica interna.

La naturaleza del Prana

Tras la envoltura física, o *Anamaya Kosha* que está hecha con la esencia del alimento, se halla la *Pranamaya Kosha*, o envoltura vital, que está formada por el Prana, la energía o los aires vitales. Este Prana manipula el cuerpo físico y llena toda la envoltura física.

El Prana es el eslabón de unión entre el cuerpo astral y el cuerpo físico. Cuando el Prana, que tiene la forma de un delgado hilo, se corta, el cuerpo astral se separa del cuerpo físico y se produce la muerte. El Prana que estaba actuando en el cuerpo físico se traslada entonces al cuerpo astral.

La respiración es la manifestación externa del Prana: es la fuerza vital. La respiración es grosera, el Prana es sutil. Ejercitándote en el control de la respiración grosera puedes controlar el prana sutil interno.

El objeto del *Pranayama es controlar el Prana.* El *Pranamaya* empieza con la regulación de la respiración para obtener control sobre las corrientes vitales o fuerzas vitales internas.

El Pranayama es una ciencia exacta. Es la cuarta *Anga* o etapa del Ashtanga Yoga.

El Pranayama y la duración de la vida

Según el Yoga, la vida del hombre se cuenta en respiraciones, siendo su número por minuto el de quince. Si puedes reducir el número de respiraciones por medio de la práctica de *Kumbhaka*, o retención de la respiración, o interrumpirla por medio del *Khechari Mudra*, puedes alargar la duración de tu vida.

La espiración se llama *Rechaka*. La inspiración se denomina Puraka. La retención, Kumbhaka. La retención de la respiración incrementa la duración de la vida y aumenta la fuerza espiritual interna, el vigor y la vitalidad. Si contienes la respiración durante un minuto, ese minuto se aumenta a la duración de tu vida. Chang Dev vivió mil cuatrocientos años gracias a la práctica de Kumbhaka.

Patanyali no pone mucho énfasis en la práctica de distintos tipos de Pranayama. Solamente menciona: "Espira lentamente, luego inspira y retén la respiración. Conseguirás tener una mente firme y tranquila. Fueron únicamente los Hatha Yoguis los que desarrollaron el Pranayama como una ciencia y quienes aludieron a los diversos ejercicios que se ajustan a las diversas personas.

Ejercicios de Pranayama

Siéntate en Padmasana o Siddhasana en tu habitación de meditar, ante la imagen de tu Ishta Dévata. Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Inspira muy, muy lentamente por la izquierda. Cierra entonces la fosa nasal izquierda con los dedos meñique y anular de la mano derecha. Retén la respiración tanto como puedas cómodamente. Luego, espira muy lentamente a través de la fosa nasal derecha, después de retirar el pulgar. Hasta aquí ha transcurrido la mitad del proceso. Inspira entonces a través de la fosa nasal derecha. Retén la respiración como antes y espira muy lentamente por la fosa izquierda. Estas seis fases constituyen un Pranayama. Haz veinte por la mañana y veinte por la tarde. Aumenta el número gradualmente.

Mantén la actitud mental de que todas las cualidades divinas, como la misericordia, el amor, el perdón, Shanti, la alegría, etc., penetran en tu organismo junto con el aire, y de que todas las cualidades negativas, como la lujuria, la ira, la

avaricia, etc., son expulsadas junto con el aire espirado. Repite Om o el Gayatri mentalmente durante Puraka, Rechaka y Kumbhaka.

Debes coordinar Puraka, Kumbhaka y Rechaka con tal precisión que no sientas sofoco o incomodidad en ninguna parte del Pranayama. Nunca debes sentir necesidad de hacer algunas respiraciones normales entre rondas sucesivas. La duración de Puraka, Rechaka y Kumbhaka debe ajustarse adecuadamente. Pon el cuidado y la atención debidos y todo te resultará fácil y beneficioso.

No debes prolongar innecesariamente el período de la espiración. Si prolongas la duración de Rechaka, la siguiente espiración la harás en forma atropellada y romperás el ritmo. Debes regular tan cuidadosamente Puraka, Kumbhaka y Rechaka, que te sientas absolutamente cómodo para realizar, no solo un Pranayama, sino todas las rondas necesarias de éste. La experiencia y la práctica te darán seguridad. La práctica enseña a uno a perfeccionarse. Sé firme. Otro factor importante es que debes tener un control eficaz de los pulmones al final de Kumbhaka, para poder hacer Rechaka suavemente y en proporción con Puraka. La proporción entre Puraka, Kumbhaka y Rechaka es de 1:4:2.

Hay muchas otras variedades de Pranayama. *Suryabheda* y *Uyayi* producen calor. *Sitkari* y *Sitali* son refrescantes. Bhastrika mantiene la temperatura normal. Suryabheda destruye el exceso de flato; Uyayi la flema; Sitkari y Sitali la bilis y Bhastrika las tres cosas a la vez.

Suryabheda y Uyayi han de practicarse durante el invierno. Sitkari y Sitali deben practicarse durante el verano. Bastrika puede practicarse en todas las estaciones. Aquellas personas cuyo cuerpo permanece acalorado aun en invierno, pueden practicar Sitali y Sitkari durante la estación invernal.

Lo que significa el control del Prana

El Pranayama ocupa un lugar muy importante en la religión hindú. El Prana está relacionado con la mente; a través de ésta con la voluntad; a través de la voluntad con el alma individual, y a través de ésta con el Alma Suprema. Si sabes cómo controlar las pequeñas olas de Prana que actúan a través de la mente, conocerás entonces el secreto de cómo controlar el Prana universal.

Si puedes controlar el Prana, puedes controlar por entero todas las fuerzas del universo, tanto mental como físico. El Yogui puede controlar también el poder manifestador omnipresente, en el que tienen su origen todas las energías, ya sea el magnetismo, la electricidad, la gravedad, las corrientes nerviosas, las fuerzas vitales o las vibraciones del pensamiento.

El Yogui que se convierte en experto en el conocimiento de este secreto no temerá ningún poder, pues poseerá el control sobre todas las manifestaciones del poder del universo. Lo que comúnmente se llama el poder de la personalidad, no es más que la capacidad natural de la persona de gobernar este Prana. Algunas personas tienen más éxito en la vida y son más influyentes y fascinantes que las demás. Todo ello se debe al poder de este Prana. Esas personas manipulan

inconscientemente cada día la misma influencia que el Yogui utiliza conscientemente por medio de la voluntad.

Beneficios de la práctica del Pranayama

Aunque el Pranayama concierne a la respiración, proporciona un buen ejercicio a los diversos órganos internos y a todo el cuerpo. El Pranayama elimina todo tipo de enfermedades, mejora la salud, favorece la digestión, vigoriza los nervios, elimina la pasión y despierta la Kundalini Sakti.

Un practicante de Pranayama tiene un cuerpo ligero y libre de enfermedades, con una complexión bella, una voz dulce y melódica, y un olor agradable en todo el cuerpo. Tiene buen apetito, alegría, un tipo apuesto, gran fortaleza, coraje, entusiasmo, un elevado nivel de salud, vigor y vitalidad, y buena concentración mental.

La curación pránica

Quienes practican Pranayama pueden impartir su prana para curar enfermedades perniciosas. Pueden también recargarse de Prana en un mínimo de tiempo por medio de la práctica de Kumbhaka.

Si tienes un paciente reumático, lava sus pies, dándoles un suave masaje con tus manos. Mientras le des el masaje, haz Kumbhaka e imagina que el Prana fluye de tus manos al paciente. Conéctate con *Hiranyagarbha* o Prana Cósmico, e imagina que la energía cósmica fluye a través de tus manos hacia el paciente. Éste sentirá enseguida calor, alivio y fortaleza.

Intenta una o dos veces curarte a ti mismo. Ello fortalecerá tu propia convicción.

Puedes curar el dolor de cabeza, el cólico intestinal o cualquier otra enfermedad por medio del masaje y de tu toque magnético. Cuando des un masaje al hígado, al bazo, al estómago o a cualquier otra parte u órgano del cuerpo, puedes incluso hablar a las células y ordenarles: "¡Oh células! Realizad vuestras funciones adecuadamente. ¡Os lo ordeno!" Ellas obedecerán tus órdenes, pues también tienen una inteligencia subconsciente. Repite tu Mantra cuando transmitas tu Prana a los demás. Pruébalo en varias ocasiones y ganarás eficiencia.

La fe, la imaginación, la atención y el interés juegan un papel muy importante en la curación de enfermedades, llevando Prana a las zonas afectadas. Cuando avances en tu concentración y en tu práctica, podrás curar muchas enfermedades por medio simplemente del tacto. En las etapas avanzadas se pueden incluso curar muchas enfermedades meramente a través de la voluntad.

Puedes transmitir el Prana a través del espacio a tu amigo que vive lejos. A esto se le llama tratamiento en ausencia. El Prana viaja invisiblemente como las ondas de radio y atraviesa el espacio como un relámpago. El Prana, que adopta su color según el pensamiento del curandero, se proyecta hacia el exterior. Puedes

recargarte de Prana por medio de la práctica de Kumbhaka. Esto requiere una práctica prolongada, firme y regular.

Nunca pienses que vas a agotar tu Prana al distribuirlo a los demás. Cuanto más des, más fluirá hacia ti desde su fuente cósmica. Ésa es la ley de la naturaleza. No seas tacaño.

Temores populares en la práctica del Pranayama

Puedes practicar los ejercicios ordinarios de Pranayama sin ayuda de ningún Guru. Pero éste es necesario si quieres practicar Kumbhaka prolongadamente.

No hay peligro alguno en la práctica de Pranayama, asanas, etc., si tienes cuidado y si utilizas tu sentido común. La gente se alarma innecesariamente.

En todo hay un peligro si no tienes cuidado. Si no lo tienes, por ejemplo, al bajar por una escalera, te caerás y te romperás los huesos. Si no tienes cuidado mientras caminas por las zonas más congestionadas de la ciudad, te atropellará un coche. Si no tienes cuidado cuando compras un billete de tren en la estación, perderás tu monedero. Si no tienes cuidado al distribuir los medicamentos, matarás a tus pacientes dándoles veneno o una medicina equivocada, o administrándoles una sobredosis de dicha medicina.

Del mismo modo, cuando practiques Pranayama, has de tener cuidado con tu dieta. Debes evitar comer en exceso. Debes tomar alimentos ligeros, fáciles de digerir y nutritivos. Debes ser moderado en la copulación. No debes ir más allá de tu capacidad en la retención de la respiración. Debes practicar primero solamente la inspiración y la espiración, sin retener la respiración, durante uno o dos meses. Has de inspirar muy, muy lentamente. Si se observan estas reglas, no hay ningún peligro en la práctica de Pranayama.

Algunas otras instrucciones

Una postura correcta es un requisito indispensable para tener éxito en la práctica de Pranayama. No necesitas, sin embargo, esperar a practicar Pranayama hasta que hayas logrado un control absoluto de las asanas. Practica las asanas, y al mismo tiempo puedes practicar también Pranayama. Con el tiempo, conseguirás la perfección en ambas cosas.

La habitación en la que practiques Pranayama no debe ser húmeda ni estar mal ventilada. Debe ser, más bien, seca y aireada. Puedes practicar a orillas de un río o de un lago, en un rincón de algún jardín, al aire libre, cuando no haga frío ni humedad, o también en la cumbre o al pie de una colina.

En verano debes practicar solamente en las horas frescas de la mañana.

Siéntate a orillas de un río, de un lago o del mar, si te es posible. Si sopla el viento caliente, deja de hacer Pranayama. Puedes hacer Sitali para refrescar el cuerpo en verano.

Inspira y espira siempre muy lentamente, sin hacer ningún ruido. En Pranayamas como Bhastrika, Kapalabhati, Sitali y Sitkari, puedes hacer algo de ruido suavemente y lo menos posible.

No debes tener tensión en ninguna de las etapas del Pranayama. Has de experimentar alegría y placer al hacerlo. No tienes que sentir ninguna tensión indebida.

No hagas Pranayama hasta sentirte fatigado, ni tomes un baño inmediatamente después de acabar los ejercicios yóguicos. Descansa durante media hora.

Durante la práctica de Pranayama, repite tu Ishta Mantra. Eso es puro Yoga.

En las personas mundanas, comunes, la respiración es irregular. Se debe establecer el hábito de respirar correctamente por medio de la práctica regular de Pranayama.

Muchos Yoguis de antaño, como Sri Ñana Deva, Trailinga Suami, Ramalinga Suami y otros utilizaron esta fuerza, el Prana, de diversas maneras. También tú puedes hacerlo si practicas Pranayama por medio de ejercicios respiratorios adecuados.

Es Prana lo que respiras, más que aire atmosférico. Descubre los poderes vitales internos y ocultos que subyacen en la respiración. Conviértete en un Yogui e irradia alegría, luz y poder.

53. LA PUREZA

Un bania, o comerciante, se aproximó en cierta ocasión a un Sadhu, pidiéndole que le iniciase. El Sadhu le dijo: "Espera y te iniciaré dentro de algún tiempo." El bania presionó al Sadhu una y otra vez, deseoso de ser iniciado rápidamente, pero aquél se negaba por completo, alejándose de él. No obstante, un par de años después, el Sadhu decidió visitar al comerciante, llevando su escudilla para pedir limosna (*bhiksha*) llena de barro, pelos, orina y excrementos. Pidió, pues, limosna al bania, y éste le ofreció todo tipo de dulces, como Khir, Halva, etc., que él mismo había preparado, pensando que esta vez sería por fin iniciado por el Sadhu. Éste le dijo entonces: "Ponlo todo en mi escucha." El bania le preguntó asombrado: "Suámiyi, ¿cómo lo voy a poner en esa escudilla tan sucia? Límpiala y tráemela luego para poner en ella cuanto te he preparado." El Sadhu le replicó entonces: "Si eso ocurre con esta escudilla, ¿cómo puedo yo poner la pureza del Señor en tu corazón, que está lleno de todo tipo de impurezas, como pasión, ira, orgullo, avaricia, etc.? ¿Cómo podría iniciarte ahora, cuando tu mente está aún tan sucia como está escudilla?" El comerciante se deprimió mucho y se alejó avergonzado. Después de aquello, se purificó por medio de la caridad, el servicio desinteresado, etc., siendo iniciado más tarde por el Sadhu.

De igual modo que el agua teñida penetra libre y fácilmente en la tela cuando ésta es completamente blanca, asimismo las instrucciones de un sabio penetran y se establecen en los corazones de los aspirantes sólo cuando las mentes de éstos son sosegadas, cuando no tienen deseos de gozar y cuando han destruido sus impurezas.

La disciplina y la purificación de la mente y de los indriyas son los requisitos esenciales para el aspirante en el sendero de la Verdad y la realización del Ser. Primero debe prepararse el terreno y, más tarde, la iniciación llegará por sí sola.

La pureza interna y la pureza externa

Existen dos tipos de pureza: la interna y la externa. El estar libre de *Raga-Duesha* , la pureza de intenciones, la pureza de motivos y la pureza *Bhava*, constituyen la pureza interna. La pureza del cuerpo por medio del baño, etc., la pureza de ropa, la pureza de los alrededores como la casa y la vecindad, constituyen la pureza externa.

La pureza externa genera pensamientos puros. Su práctica proporciona indiferencia hacia el propio cuerpo y hacia el de los demás. Pronto pierdes "Mamata" o el sentido de propiedad de tu cuerpo.

La pureza interna es más importante que la externa. La pureza interna fija la mente en un único punto, proporciona serenidad, alegría, regocijo, fortaleza, armonía, sosiego y felicidad, e infunde amor, paciencia y magnanimidad.

Si tomas una alimentación pura, tendrás una mente pura. Si tienes pureza de mente, recordarás a Dios. Si recuerdas a Dios siempre, los nudos que oprimen el corazón, que son la ignorancia, el deseo y la acción, se desvanecerán y alcanzarás Moksha.

El Sadhana sin pureza es infructuoso y perdido

La pureza mental por medio de un entrenamiento ético es, pues, de capital importancia si desea tener éxito en la meditación y el Samadhi.

Practicar la meditación o la contemplación en una mente perturbada por no cumplir con los preceptos morales, es como construir una casa sobre cimientos podridos. Puede que construyas la casa, pero, sin duda, acabará por caer. Igualmente, puede que practiques meditación durante muchos años, pero no conseguirás obtener ningún resultado tangible, ni fruto si no la fundamentas en un entrenamiento ético.

Si deseas instalar a Dios en el trono de tu corazón, tendrás que erradicar todas las modificaciones negativas de tu mente. ¿Qué haces cuando esperas recibir la visita de un personaje importante en tu casa? Limpias enseguida el jardín y quitas los escombros y los hierbajos. Limpias también las habitaciones y extiendes en ellas alfombras bonitas. De la misma manera, tendrás que eliminar toda la escoria de

impurezas de tu mente si quieres comulgar con el Señor y si deseas llamar a Dios con sinceridad para que tome asiento en tu corazón.

Requiere mucho tiempo purificar el corazón. De igual modo que los distintos tipos de suciedad y de polvo se esconden bajo la alfombra, los diversos tipos de impurezas se ocultan, asimismo, en los distintos rincones de la mente.

La mente es un malicioso diablillo. Ella es el mismo Mara que tentó a Buda. Es el mismo Satanás que halagó a Jesús. Es el mismo Kama que perturbó a Siva mientras permanecía en meditación profunda. Es el mismo fantasma de pasión que estropeó el Tapas de Visuamitra.

No puedes limpiar la mente con jabón y agua para liberarla de sus impurezas. Pero si erradicas los deseos y el apego, la mente se purificará por sí sola.

Los deseos mueven los sentidos. Los deseos pueden controlarse únicamente refrenando los sentidos. Tapas controla los sentidos y aniquila los deseos.

La naturaleza de Tapas

Tapas constituye el tercer Anga de Niyama en el Raya Yoga. Tapas es también uno de los tres temas del Kriya Yoga. Tapas significa austeridad o la práctica de la penitencia.

Todo lo que purifica la mente impura es Tapas. Todo lo que regenera la naturaleza inferior y animal, y despierta la naturaleza divina, es Tapas. Todo lo que limpia la mente y destruye la pasión, la ira, la avaricia, etc., es Tapas. Todo lo que produce Prahma-Teyas y destruye la naturaleza asúrica y diabólica es Tapas. Todo lo que destruye Tamas y Rayas e incrementa Satva. Equilibra la mente y fíjala en lo Eterno. Refrena la tendencia de la mente hacia el exterior, o la extroversión (*Bahirmakha Vritti*), y produce la introversión (*Antarmukha Vritti*). Destruye los Vásanas, el egoísmo y Raga-Duesha, y produce desapasionamiento, discriminación y meditación. Constituye la disciplina espiritual. Tapas consiste en la adoración, el Sádhana y la meditación.

El *Guita* contiene algunas indicaciones muy útiles sobre el tema de Tapas. Las palabras divinas del Señor Krishna arrojan toda su luz sobre este tema al dirigirse a Aryuna. El *Guita* menciona una Tapas triple de cuerpo, de palabra y de mente.

Generalmente, comer hojas amargas, permanecer de pie dentro de agua helada, sentarse bajo el sol abrasador, soportar el calor y el frío, permanecer sobre una sola pierna con las manos en alto, etc., todas esas cosas se consideran como Tapas. La gente considera a esas personas como *Tapasvins* ascetas. Suelen decir: "Ram Brahmachari es un gran Tapasvin, pues vive de hojas y no lleva ropas, y además practica la Panchagni Tapas durante el caluroso verano." Todas esas son distintas formas de Tapas físicas.

Sin embargo, la Tapas mental es más poderosa. Quien soporta el calor y el frío hace una Tapas física que aumenta su capacidad de soportar los inconvenientes físicos, pero puede no ser capaz de soportar el insulto. Puede enfadarse fácilmente por una sola palabra dura o desagradable, llegando incluso a tomarse la revancha

ojo por ojo, diente por diente. No tiene control sobre su mente, pues sólo ha disciplinado su cuerpo físico. Mantener una mente equilibrada en todas las circunstancias de la vida, soportar el insulto, la injuria y la persecución, permanecer siempre sereno, contento, pacífico, alegre en circunstancias adversas, afrontar el peligro, conservar la presencia de mente y la paciencia… todas constituyen distintas formas de Tapas mentales.

Filosóficamente, la meditación es la forma más elevada de Tapas. Fijar la mente dispersa, en Dios, o Brahman, es una gran Tapas. *Vichar* y *Nididhyásana* constituyen la más elevada Tapas.

Vratas, o votos de austeridad

Los hindúes observan diversos tipos de *Vratas*, o prácticas religiosas, como la *Ekadasi Vrata* el undécimo día de cada quincena, la *Satyanaráyana Vrata*, en honor de Naráyana, la *Varalaksmi Vrata*, en honor de la Diosa Madre Lakshmi, *Anantapadmanabha Vrata, Savitri Vrata, Janmashtami Vrata, Chandrayana Vrata*, la *Krishra Vrata* y la *Pradosha Vrata*.

Todas las Vratas tienen por objeto purificar el corazón, controlar los sentidos y cultivar la devoción en el Señor. Las personas mundanas están siempre ocupadas en ganar dinero y en hacer diversos tipos de trabajos. Pero al menos durante estos días de Vrata, tienen la oportunidad de introspeccionar, de adorar, de hacer Yapa y meditación intensa, y estudiar las escrituras sagradas y de practicar el autoanálisis.

Cada Vrata tiene sus peculiaridades. Hay algunos rasgos comunes a distintos tipos de Vratas. Por ejemplo, el aspirante observa Brahmacharia, o continencia sexual, y ayuna o toma sólo leche y frutas o una dieta ligera. En esas fechas no se toma carne ni pescado.

El ayuno y sus efectos purificantes

El ayuno es un rasgo común a la mayoría de las Vratas. El ayuno lo recomiendan todas las religiones y todos los credos y doctrina. Una persona que practique el ayuno genuinamente a intervalos regulares tiene un pensamiento claro, expresiones propias y una imaginación que ninguna otra persona puede superar. Su ideal sólo puede constituirlo la Divinidad. El objeto de su vida puede ser únicamente la inmortalidad. El ego no puede permanecer en él. Sus pensamientos son sublimes y firmes. Sus acciones son diligentes. Hay en él un halo trascendental. Posee en su propia persona el Reino de Dios en la Tierra.

Nunca hiere los sentimientos de los demás. Sus ideas son como rayos de luz en la oscuridad de la vida humana y en el mundo de todos los días.

Observa el Ekadasi, el día del Sábath o el Sábado, el que prefieras de los tres, como un día de ayuno, obsérvalo a intervalos definidos y regulares, según te venga mejor.

La pureza es el pasaporte hacia la tierra de la dicha

Tapascharya es esencial. Tapasya es útil. Tapasya constituye una gran ayuda. Entiéndela adecuadamente. Practícala sabiamente. Intensifícala gradualmente. Ejercítala vigilantemente. Acaba con las tonterías. Sé discriminativo. No seas indulgente contigo mismo. Adhiérete a tus propios votos. Sé firme y resoluto. Aspira intrépidamente. Afirma y manifiesta tu control sobre la mente y los sentidos como un verdadero Tapasvin. Brillarás con el resplandor espiritual. Alcanzarás así la meta gloriosa de la vida espiritual. Lograrás la inmortalidad y la suprema Kaivalya-moksha.

La pureza es el sendero que conduce hacia el Reino de Dios. Sin pureza, no es posible hacer ningún progreso espiritual. Brahman es pureza. Tendrás que alcanzar a Brahman, o conocerle y hacerte uno con Él, únicamente a través de la pureza. No hay ningún otro camino.

Tu alma es *Nitya Suddha,* o eternamente pura. Pero a través de tu contacto con la mente y los sentidos te has vuelto impuro. Recupera tu pureza original por medio del Yapa, el Kirtan, la oración, la meditación, la búsqueda de ¿quién soy yo?, la práctica de Pranayama, el estudio, Satsanga y la alimentación sátvica.

Purifica tu intelecto. Purifica tu corazón. Purifica tu palabra. Purifica tu cuerpo. Purifica tus sentidos. Purifica tu Prana. Purifícate, purifícate, purifícate.

La pureza de corazón es la puerta hacia Dios. Es la antecámara de la presencia del Señor. Es la llave que abre las puertas de la intuición, que conducen a la morada de la paz suprema. Por tanto, obtén la pureza a toda costa. La pureza es el pasaporte hacia la tierra de la dicha eterna.

54. EL RAMÁYANA

El *Ramáyana* de Valmiki es, quizás, la epopeya más antigua y gloriosa del mundo. Se la conoce como el *Adikavyam*, o el primer poema existente. Su lectura ejerce una influencia que transforma la vida del hombre. Se dirige a la vez a esposos y esposas, padres e hijos, hermanos y hermanas, amigos y enemigos.

Los orígenes

Valmiki preguntó en cierta ocasión a Nárada: "¡Oh Venerable Rishi! Dime, por favor, si existe un solo hombre perfecto en este mundo que sea a la vez virtuoso, valiente, obediente, veraz, noble, firme en su deber y amable hacia todos los seres."

Nárada le replicó: "Ciertamente existe alguien así; se trata de un príncipe descendiente de Ikshdaku, llamado Rama. Él es virtuoso, valiente, amable y sabio. Es un gran héroe y ama mucho a sus súbditos. Protege al Dharma. Es firme y seguro. Es justo y liberal. Conoce muy bien los Vedas y la ciencia de las armas. Es único en la posesión de virtudes e inmaculado en su belleza. Es un hijo obediente, un hermano amable, un esposo amante, un amigo leal, un rey ideal, un enemigo misericordioso y un amante de todos los seres vivos. Todo el mundo le adora."

Un día caminaba Valmiki a orillas del río Tamasa, reflexionando acerca de aquella descripción tan clara, cuando vio una pareja de *Kraunchas*, o aves, que jugaban al amor. De pronto, el macho cayó muerto, alcanzado por la flecha de un cruel cazador. La hembra, al ver a su compañero retorcerse en el suelo con los dolores de la agonía, gritaba y se lamentaba penosamente. El sabio sintió gran lástima al ver el ave caída y a su esposa lamentándose, por lo que se dirigió hacia el cazador exclamando: "Nunca hallarás descanso, cazador, por haber matado a un Krauncha en medio de su amor." Estas palabras surgieron de él espontáneamente en forma de un verso con música, compuesto por cuatro estrofas de ocho sílabas cada una (métrica llamada *Anushtup*).

Entonces el mismo Brahma, creador del mundo, apareció ante el poeta y le dijo: "Has de cantar la bella historia de Rama en esa misma métrica melódica, y en tanto que perdure este mundo y mientras brillen las estrellas en el cielo, tu canto se extenderá entre los hombres." Dicho lo cual, Brahma inspiró al poeta con el conocimiento de toda la historia de Sri Rama. Así pues, sentado Valmiki en meditación, contempló al detalle cada acontecimiento de la historia de Sri Rama con su visión yóguica y comenzó a escribir el *Ramáyana*. La melodía de esta obra surgía así de aquel corazón lleno de amor y piedad por el ave herida. Aplicado al *Ramáyana*, el verso que Valmiki cantó, apenado por el Krauncha, puede

interpretarse del siguiente modo: Los dos Kraunchas representaban a Sri Rama y a Sita, el cruel cazador representa a Rávana, quien separó despiadadamente a Sita de Rama. Hay, pues, una ligera similitud entre ambos episodios, habiendo servido el acto cruel del cazador de inspiración a Valmiki para narrar el *Ramáyana*.

El *Ramáyana* de Valmiki contiene 24.000 versos, agrupados en 500 capítulos, los cuales están dispuestos, a su vez, en siete *Kandas*, o secciones llamadas: Bala, Ayodhya, Yuddha.

Aranya, Kishkindha, Súndara y Uttara Kandas. El *Ramáyana* constituye la poesía sánscrita clásica genuina. Los jóvenes hijos de Rama, Kusa y Lava, fueron las dos personas que cantaron al mundo con música esta obra tan famosa. Un día, en efecto, partieron de la ermita de su maestro Valmiki, disfrazados de ascetas, y entonaron el maravilloso poema en presencia de su padre Rama y de otros héroes de la historia.

El *Ramáyana* es un libro maravilloso que contiene la esencia de todos los *Vedas* y de todas las escrituras sagradas. Es un tesoro para el hombre. Contiene el néctar de la inmortalidad. Describe el carácter de un hijo que renuncia a su trono, a los placeres sensoriales y al mundo para cumplir la palabra de su padre, retirándose a vivir al bosque durante catorce años. También describe el carácter del padre, que envía incluso a su hijo más amado en exilio para cumplir su palabra. Configura, asimismo, el carácter de una esposa ideal y casta que se entrega a su esposo hasta el fin de su vida y que comparte sus adversidades y le sirve sin descanso en el bosque, considerándolo como Dios mismo. Por encima de todo destaca el carácter de un hermano que pone el afecto fraternal por encima de cualquier otra cosa en este mundo y que sigue a su hermano a la jungla abandonando los placeres de palacio y marchando por delante para protegerle de todos los peligros. La descripción de la naturaleza en el *Ramáyana* es también muy sublime y maravillosa. Uno puede realmente sentir que los montes, los ríos, los árboles y las aves se unen a las alegrías y a las tristezas humanas. La descripción de las batallas es, asimismo, magnífica. La característica principal del *Ramáyana* es su simplicidad. La emoción y la ternura perviven a lo largo de todo el poema, en el que la poesía se une bellamente a la ética, que alcanza en él una altura sublime. Pero el *Ramáyana* tiene, además, una base histórica. Es un libro que trata acerca de la antigüedad, y no un mero poema alegórico. Es un libro inmortal maravillosamente inspirado, que ha destacado durante siglos, unido a los destinos de millones de personas, y continuará haciéndolo durante las eras futuras.

Sinopsis de las siete Kandas

La *Bala-Kanda* describe la encarnación de Sri Rama y su infancia. En ella se relata cómo Rama ayuda a Visuamitra guardando su sacrificio, mata a los ogros Tátaka y Subahu, libera a Ahalya de su maldición, rompe el arco de Siva y desposa a Yánaki, aniquilando el orgullo de Parasurama.

La Ayodhia-Kanda cuenta cómo, hechos los preparativos para el nombramiento de Rama como heredero del trono, su madrastra Kaikeyi se interpone en su camino, consiguiendo exiliarle durante catorce años. El hermano de Rama, Lakshmana, y su esposa Sita siguen a aquél a la jungla. Raya Dasaratha, padre de Rama, se queda profundamente afligido al separarse de su hijo, muriendo finalmente de pena. Mientras tanto Rama, Lakshmana y Sita se hospedan en casa de Guha, jefe de los cazadores. Cruzan luego el Ganges y conocen al Rishi Pharadvadya, dirigiéndose luego hacia Chitrakuta por consejo suyo. Allí construyen una cabaña con hojas y hierbas (llamada *Parna Kutir*). Entonces Phárata, otro hermano de Rama, acude al bosque para insistir a éste que regrese a su país, teniendo que conformarse finalmente con llevarse sólo sus sandalias. De vuelta a su país, Phárata pone las sandalias de Sri Rama sobre el trono y gobierna el reino en su nombre, viviendo él mismo mientras tanto en Nandigrama.

La *Aranya-Kanda* cuenta cómo el gigante Viradha ataca a Rama y a Lakshmana en el bosque Dándaka. Rama le mata, después de lo cual visitan a los Rishis Sarabhanga, Sutikshna y Atri. Anasuya, esposa de Atri, pronuncia entonces un inspirado discurso dirigido a Sita, sobre los deberes de la esposa. Más tarde, conocen al Rishi Agastya, del que Rama recibe ciertas armas celestiales. Se encuentran luego a la giganta Surpánakha en el bosque de Panchavati, siendo aquélla desfigurada por Lakshmana que le corta la nariz y los oídos. Khara y Trisiras, hermanos de Surpánakha, se enfurecen y, acompañados por otros catorce mil gigantes, luchan contra Rama, siendo muertos todos ellos durante la batalla.

Surpánakha se va entonces a Lanka quejándose de lo ocurrido ante su hermano Rávana. De acuerdo con el plan de éste, Maricha, tío de Rávana, adopta la forma de un ciervo dorado y se aparece ante Sita, Rama y Lakshmana. Sita le pide a Rama que lo atrape para ella. Rama procede, pues, a atraparlo y le mata, pero, mientras tanto, en ausencia de Rama y de Lakshmana, Rávana secuestra a Sita. Dyatayu, rey de los buitres, desafía a Rávana, pero es mortalmente herido por éste. Antes de morir, Dyatayu informa a Rama acerca de todo lo acontecido a Sita. Rama está muy afligido por estas noticias. Rama y Lakshmana matan a Kábandha cerca del lago Pampa, después de lo cual se encuentran con la devota Sabari, quien les ofrece raíces y frutas con gran devoción.

La *Kishkindha-Kanda* relata el encuentro entre Rama y Hánuman a orillas del Pampa. Juntos parten hacia el monte Rishyamuka, aliándose allí a Sugriva, quien, con ayuda de Rama, mata a Vali, a cuya esposa, Tara, consuela aquél. Sugriva es entonces coronado como rey de Kishkindha, después de lo cual, Hanuman, acompañado por una partida de monos, parte en busca de Sita. Llevando consigo el anillo de Rama como señal ante Sita, realiza una búsqueda minuciosa, sin ser capaz de hallarla. Entonces, Dyambavam jefe de los osos, halla en una cueva a Sampati, hermano de Dyatayu, quien le informa acerca del paradero de Sita. Hánuman escala según su consejo a un monte desde el que salta sobre el océano hasta Lanka.

En el *Súndara-Kanda* se describen las exploraciones de Hánuman. Durante su viaje aéreo, la isla montaña Máinaka invita a Hánuman a descansar en su cima a petición del océano; Simhaka, monstruo que vive en el océano, le arrastra

agarrando su sombra, pero Hánuman le da muerte allí mismo. Percibe la ciudad de Lanka y consigue introducirse en ella durante la noche. Allí halla a Sita en la arboleda y los Rakshasas le aprisionan, aunque Hánuman consigue escapar, incendiando en su huída la ciudad de Lanka. Regresa enseguida donde se halla Rama, entregándole la joya de Sita. Rama es así alentado al recibir la señal y el mensaje de Sita.

En el *Yuddha-Kanda*, Nala, otro de los jefes de los monos, construye un puente sobre el océano por consejo de este mismo. Los héroes, seguidos por un gran ejército de monos, cruzan el océano y llegan a Lanka, donde Vibhishana, hermano de Rávana, se le une y les dice cómo pueden destruir a éste y a todo su ejército. Durante la batalla mueren Kumbhakarna, Indrayit y el mismo Rávana. En la lucha, ambos ejércitos de Rama y de Rávana utilizan las armas llamadas Astras, que iban cargadas de Mantras. Rama dirige un Astra hacia el ejército de Rávana, haciendo que todos los Rakshasas se parezcan a Rama, por lo que todos se matan entre sí creyendo matar a Rama. Rávana dispara contra Rama una Nagastra, flecha que se convierte en serpiente venenosa y por cuya boca vomitaba fuego a su alrededor. Pero Rama dispara entonces las Garu Astras, flechas que se convierten en *Garudhas* (águilas) y cortan en pedazos las flechas-serpiente, pues aquéllos eran enemigos de las serpientes. Rama utiliza finalmente el arma llamada Brahmastra y mata a Rávana. Cita es así rescatada, tras haber probado su honor en el fuego y sobreviviendo a éste aún más gloriosa e iluminada que antes. Después de aquello, Vibhisana es coronado como rey de Lanka. Sri Rama regresa junto a sus compañeros a Ayodhya sobre el carro volante llamado Púshnaka, siendo coronado finalmente Emperador, para felicidad de su pueblo.

En la *Uttara-Kanda* se describe el reinado de Sri Rama como Rama-Rayia. En todas partes reina la rectitud. En todos los sitios hay plenitud y prosperidad. No existe enfermedad ni tristeza. No hay en su reinado ni maleantes ni ladrones, por lo que la vida y propiedad están siempre a salvo. Los cuatro Varnas cumplen debidamente sus Dharmas. Después de un reinado largo y próspero, Sri Rama regresa a su Morada Suprema, llamada Saketa-Puri o Dhama.

El significado esotérico del *Ramáyana* es el siguiente: Rávana representa el egoísmo, o Ahankara. Sus diez cabezas representan los diez sentidos. La ciudad de Lanka representa la ciudad con nueve puertas o el cuerpo físico. Viohishana corresponde al intelecto. Sita simboliza la paz. Rama simboliza *Ñana*, o la sabiduría. Matar al Rávana de diez cabezas significa aniquilar el egoísmo y controlar los sentidos. Recuperar a sita quiere decir alcanzar la paz que el Yiva, o individuo, ha perdido debido a sus deseos. Alcanzar Ñana supone tener el Dársana de Rama o del Ser Supremo.

Quien cruza este océano de *Moha* y destruye a los Rakshasas, que representan a *Raga y Duesha*, o la atracción y la repulsión, es un Yogui unido a *Shanti*, o paz, que descansa siempre en el Atman y disfruta la dicha eterna. Sri Rama simboliza el "bien" o Satwa, y Rávana el "Mal". Sri Rama y Rávana lucharon uno contra otro, obteniendo aquél eventualmente la victoria. Esto quiere decir que lo positivo vence siempre a lo negativo: el bien vence siempre al mal.

55. LA REENCARNACIÓN

El hombre puede compararse a una planta. Como ella, crece, florece y, finalmente, muere, aunque no del todo. También la planta crece, florece y acaba por morir. Pero deja tras de sí la semilla, que dará lugar a una nueva planta. Así también, el hombre deja al morir su Karma, las acciones buenas y malas de su vida. Su cuerpo físico puede morir y desintegrarse pero no así las impresiones de sus acciones. Él tiene que nacer por ello de nuevo para gozar de los frutos de estas acciones.

La doctrina de la reencarnación es tan antigua como los *Vedas*. Es el fundamento del hinduismo, el budismo y el yainismo. Esta doctrina la soporta Guru Nanak Dev en su obra el *Guru-Granth-Saheb*.

Los antiguos egipcios creían en ella. Los filósofos griegos hicieron de ella la piedra angular de su filosofía. Es la clave de la filosofía de Platón, como lo declara al decir que todo conocimiento es reminiscencia.

Emerson, Platón y Pitágoras creían verdaderamente en la doctrina de la reencarnación. La han defendido filósofos como Kant, Schelling y Schopenhauer. La sostuvieron teólogos como Julius Muller, Dorner y Edward Becher. Y hoy día es aceptada por la mayoría de la humanidad.

El cuerpo, vehículo del alma

La unión del alma con un cuerpo determinado se llama nacimiento, y su separación de él se denomina muerte. Cuando el alma abandona su envoltura física, transmigra a otro cuerpo, humano, animal o incluso vegetal, según sus propios méritos.

El petróleo y la gasolina son grandes fuerzas, pero no pueden viajar por sí mismos con una ruta y un destino definidos. Para ello necesitan una máquina: un tren o un barco. Del mismo modo, el alma necesita un cuerpo para recorrer su camino y alcanzar su destino, que es Dios. El cuerpo fue concebido por Dios para transportar el alma en su camino ascendente. Un alma buena hace a un cuerpo bueno, y un alma mala lo hace malo. El cuerpo es una ayuda indispensable para el alma en su progreso hacia Dios.

El proceso de la transmigración continúa _no podemos decir a través de cuántas vidas_ hasta que el alma, habiéndose purificado de todas sus impurezas y habiendo adquirido un conocimiento completo y verdadero del Alma Imperecedera por medio del Yoga, alcanza la emancipación final, o *Mukti* y goza de la dicha perfecta y eterna

por su unión con el Ser Supremo, o Para Brahman. A partir de entonces, no se vuelve a producir la transmigración.

Pruebas de la reencarnación

Los hindúes basan uno de los razonamientos más importantes a favor de la reencarnación en el sentimiento del instinto. El instinto es resultado de la experiencia pasada.

El niño mama y el pato nada. ¿Quién les enseñó a hacerlo? Se trata de las *Samskaras* o tendencias de los nacimientos previos.

El amor a primera vista es un cierto sentimiento de una conexión tenida ya en una vida previa. Ambas almas se amaron ya antes. Pueden recordarlo y sentir realmente como si ya se conociesen. Estos amores no se basan en la idea sexual y raramente se rompen. El Señor Buda explicó a su esposa lo amable que había sido con él en un nacimiento previo, dándole también en varias ocasiones diversos detalles de las vidas anteriores de otras personas.

Todo niño nace con ciertas tendencias o predilecciones generadas a través de de acciones conscientes pasadas. Ningún niño nace con una mente vacía como una página en blanco. Hemos tenido otras vidas anteriores.

Sabemos que hay niños prodigio. Por ejemplo, un niño de cinco años se convierte en un concertista de piano o violín. Sri Ñana Deva escribió su comentario sobre el *Guita* cuando tenía tan sólo catorce años. Hay niños que son matemáticos. Un niño llamado Bhagávatar, de Madrás, pronunció un discurso cuando tenía tan sólo ocho años. ¿Cómo podemos explicar estos extraños fenómenos? No se trata simplemente de una extravagancia de la naturaleza. Solamente la teoría de la transmigración puede explicar todas estas cosas. Si un hombre recibe surcos profundos en su mente al aprender la música o las matemáticas en esta vida, las impresiones profundas que quedan en su mente permanecerán en él hasta su próximo nacimiento, convirtiéndose así en un prodigio en estas ciencias aun de niño.

La genética no puede explicar todas estas desigualdades y diversidades, como el caso de los genios. Los padres, hermanos y parientes de estos niños prodigio son personas por lo general muy comunes. Las tendencias resultan de acciones pasadas y no por genética.

Todos los genios ganaron sus respectivos talentos en vidas anteriores.

El hombre desarrolla sus tendencias y aptitudes a lo largo de varias vidas, convirtiéndose en genio en una vida determinada. Buda tuvo experiencias a lo largo de varias vidas, pero sólo se convirtió en Buda en la última de ellas. En una vida es imposible desarrollar todas las virtudes. Éstas sólo pueden cultivarse por medio de una evolución gradual. Sin embargo, los santos poseen la excelencia en todas las virtudes. Su existencia prueba, por tanto, la reencarnación.

¿Por qué no recordamos nuestro pasado?

Una objeción comúnmente hecha a la doctrina de la reencarnación es: ¿por qué no recordamos nuestro pasado? Pero, ¿acaso recuerdas lo que hiciste durante tu infancia? Desde luego que no. Si tu existencia dependiese de tu memoria, tal razonamiento demostraría entonces que no exististe cuando fuiste niño, puesto que no puedes recordar tu infancia. Todos estos detalles han pasado más allá de tu memoria, pero el conocimiento que has adquirido por medio de tu experiencia es parte integrante de tu ser. Todas esas experiencias se conservan en tu mente subconsciente, o Chitta, como impresiones. Así, tu experiencia pasada influye en tu vida presente.

Mientras vivimos en un cuerpo, ejercemos la facultad de la memoria por medio del cerebro. Pero al pasar de una encarnación a otra, el alma no conserva el mismo cerebro para el nuevo cuerpo.

El conocimiento del pasado

Todas las experiencias que has tenido en varias vidas permanecen en forma de impresiones o potencias residuales en la mente subconsciente, o *Chitta*. Y permanecen de forma muy sutil, igual que el sonido se conserva en un estado sutil en el disco. Un Yogui puede recordar sus vidas pasadas concentrándose en estas impresiones. Y puede hablarte también de tus vidas pasadas concentrándose en las Samskaras, o impresiones, conservadas en tu mente subconsciente.

La Madre Naturaleza te ha ocultado tu pasado. No es aconsejable recordarlo. Sipón por un momento que pudieses recordarlo y que descubrieses que cometiste una mala acción por la que tendrás que sufrir ahora. Pensarías constantemente en ello. Te preocuparías incesantemente. No podrías dormir ni tragar siquiera la comida.

Si pudieses recordar tu pasado harías un mal uso de tu presente. Tal vez tu peor enemigo en tu vida anterior puede haber nacido en ésta como tu propio hijo. Si recordases el pasado, usarías tu propia espada para matarle, porque inmediatamente nacería un sentimiento de enemistad en tu corazón.

Ejemplos de la vida real que prueban la reencarnación

He aquí un desafío para los no creyentes en la teoría hindú de la transmigración. Recientemente, una niña pequeña, llamada Santi Devi, hizo una vívida descripción de sus vidas pasadas en Delhi. Esto produjo una gran impresión en Delhi y Mathura, e incluso en todo el estado de Uttar Pradesh. Se reunió un gran auditorio para escuchar su historia. Ella reconoció a su esposo e hija en la vida anterior, quienes viven hoy en Mathura. Les dijo dónde guardaban el dinero, incluso reconoció el

lugar en que antaño hubo un pozo, hoy cubierto. Cuanto dijo fue minuciosamente verificado y corroborado por respetables testigos.

Numerosos casos como éste se han producido en Rangún, Sitapur y en muchos otros lugares. Se producen hoy en día con bastante frecuencia. En estos casos, el Yiva se reencarna inmediatamente con su antiguo cuerpo astral, o Linga Sharira. Esa es la razón por la que conservan la memoria de su vida anterior. Tales personas no permanecieron en el mundo mental el tiempo suficiente para producir una nueva mente y un nuevo cuerpo astral, según las experiencias obtenidas en el mundo.

El Karma y la reencarnación

La doctrina del renacimiento va unida a la Ley del *Karma*. La diferencia de disposiciones entre un individuo y otro se debe a sus respectivas acciones pasadas. Una acción pasada implica un nacimiento anterior. Además, todos nuestros Karmas no pueden ciertamente tener su fruto en esta vida. Por tanto, debe haber otro nacimiento para experimentar las acciones restantes. Cada alma tiene una serie de nacimientos y muertes. Éstos continúan hasta que el individuo alcanza el conocimiento de lo Imperecedero.

Un buen Karma produce una encarnación en esferas más elevadas, y un mal Karma en otras más bajas. Por la virtud, se asciende a planos más elevados; por el vicio, se desciende a los más bajos. De la sabiduría se desprende la beatitud, mientras que de lo contrario se desprende la esclavitud. En tanto que los Karmas ya sean buenos o malos, no se agotan, los hombres no alcanzan la emancipación final, o *Moksha*, incluso tras cientos de Kalpas, o ciclos de existencia. Ambos Karmas, bueno y malo, atan fuertemente al *Yiva*, o individuo con sus cadenas. Uno con una cadena de oro, y el otro con una cadena de hierro. La liberación definitiva no la alcanza el hombre mientras no obtenga el conocimiento de lo Eterno.

La teoría cristiana, rebatida

El propósito de la transmigración es el mejoramiento y el perfeccionamiento. Prepara al ser humano para la realización última que le libera del ciclo de nacimientos y muertes.

Difícilmente puede el hombre alcanzar la perfección en una sola vida. Tiene que desarrollar su corazón, intelecto y mano. Tiene que desarrollar diversas cualidades virtuosas, como la misericordia, la tolerancia, el amor, el perdón, la visión equitativa, el coraje, etc. Tiene que aprender muchas lecciones y experiencias en esta gran escuela que es el mundo. Por ello necesita de muchas vidas. La reencarnación es muy cierta. Una corta vida no es más que parte de una larga serie de vidas que se extiende a lo largo de tu pasado y futuro. Es insignificante por sí sola. En una vida se gana muy poca experiencia y se evoluciona muy poco.

En el curso de una vida, el hombre realiza muchas acciones negativas y muy pocas positivas. Son muy pocos los que mueren como hombres buenos.

Los cristianos creen que una vida determina y concluye todo. No se le da ninguna oportunidad al pecador de purificarse en sucesivos nacimientos. Su pecado finito, si no tiene tiempo de purgarlo de algún modo, le precipita tras la muerte en un sufrimiento sin fin. ¿Cómo puede ser así? ¿Cómo puede hacer depender todo el futuro eterno del hombre de una sola vida corta e insignificante? Si durante esa vida cree en Cristo, alcanzará la paz eterna en el cielo. Pero si no cree durante esa vida, obtendrá un castigo eterno, siendo arrojado para siempre en el océano de fuego o el horrible infierno. ¿No es ésta la más irracional de las doctrinas? ¿No habrá de tener tal persona oportunidades de corregirse y mejorarse? La doctrina de la reencarnación, por el contrario, es muy racional. Deja amplia oportunidad al hombre para su rectificación, crecimiento y evolución gradual. La filosofía Vedanta afirma que hay esperanza de salvación hasta para el peor pecador.

El pecador recoge la cosecha de sus malas acciones durante un período limitado. Pero, una vez que ha purgado sus pecados, nace de nuevo como un ser racional, recibiendo así una nueva oportunidad para esforzarse por su propia emancipación con plena libertad de voluntad para escoger el camino adecuado o el equivocado, y con pleno conocimiento para distinguir entre ambos.

El nacimiento en Yonis inferiores

Ningún ser humano es por siempre la encarnación de Lucifer. Siempre tiene ciertas cualidades positivas que, junto con las acciones impulsadas por aquéllas, prevalecen sobre las cualidades negativas y las acciones de la misma índole. Así, el ser humano obtiene un nuevo nacimiento, ya sea inferior o superior, en la misma especie para proseguir con la evolución de su alma.

Generalmente, el hombre evoluciona hacia arriba. La ley y principio de la naturaleza es la evolución hacia lo más alto, y no el deterioro hacia lo más abajo. Pero hay excepciones. Si un hombre está dotado con rasgos diabólicos y comete actos brutales, si se comporta peor que un animal, actuando como un perro o un mono, seguramente no merece un nacimiento humano en la siguiente vida. Renacerá, pues, en el seno de los animales, como un perro, un mono o un burro. Tales casos son, no obstante, muy raros.

Aunque el hombre cometa pecados atroces, puede recibir el mayor castigo aun viviendo con este mismo cuerpo físico. No es necesario que renazca como un animal. El hombre sufre más por sus pecados con un cuerpo humano que con un cuerpo animal. Los sufrimientos de la lepra, la tuberculosis, la sífilis o la uretritis van más allá de toda descripción.

El hombre aprende sus lecciones en este mundo por medio de experiencias amargas y dolorosas. Por pecador, cruel y brutal que un hombre sea, se corrige a sí mismo por medio del sufrimiento, el dolor, la tristeza, los problemas, las dificultades, las enfermedades, la pobreza y la muerte de los seres queridos. Dios

moldea y corrige a los pecadores de modo misterioso. Los sufrimientos y el dolor actúan como fuerzas educativas. Sirven para abrir los ojos a quienes actúan equivocadamente. Impiden que caigan y les empujan hacia arriba. Quienes antes eran pecadores, comienzan a hacer buenas obras y a buscar la compañía de los santos.

Corta el lazo de nacimientos y muertes

No importa demasiado qué tipo de cuerpo tengamos. Lo que importa es cómo son nuestros pensamientos. Un hombre de elevada posición puede pensar como un animal. Cuando es víctima de la pasión y la ira, es peor que un animal. Una vaca es un millar de veces mejor que un hombre así, desprovisto de discriminaciones, dedicado a placeres vulgares y que pierde sus estribos por nimiedades.

No te preocupes acerca del nacimiento que obtendrás en el futuro. Utiliza tu vida presente provechosamente y libérate de la muerte y el nacimiento. Desarrolla la devoción al Señor. Renuncia a tus deseos bajos. Estate siempre decidido a hacer bien a los demás. Sé amable y haz el bien.

El Señor Hari es el protector de los tres mundos. En él recae la responsabilidad de guiar a cada una de Sus criaturas hacia Su morada inmortal. Deja, pues, que Él te guíe por el camino que Él desee. Deja que te proporcione la liberación, o *Mukti*, ya estés en el cuerpo de un hombre, de un animal o de un demonio. Deja que tu mente permanezca centrada siempre en Él. Deja que se adhiera siempre a Sus pies de loto como la abeja que se posa en el loto abierto.

Las cadenas que te atan a esta rueda de los nacimientos y muertes son tus propios deseos. En tanto que desees objetos mundanos, tendrás que regresar a este mundo para poseerlos y disfrutarlos. Mas cuando todos tus deseos por los objetos mundanos cesen, entonces se romperán las cadenas… y quedarás libre. No necesitarás ya renacer, pues alcanzarás la emancipación final, o *Moksha*.

Vagas por este Samsara porque te crees distinto al Señor. Pero si te fundes con Él por medio de la meditación y el Yoga, alcanzarás la inmortalidad y la dicha eterna. Corta los lazos del Karma por medio del Conocimiento de lo Eterno y disfruta de la paz suprema del Atman, tu más profunda y eterna guía. Quedarás entonces libre de la rueda de nacimientos y muertes. Libre del pecado y de la pasión, te convertirás en un Yivanmukta, o sabio liberado.

56. LA RELIGIÓN

La *religión* representa la relación entre los tres principios fundamentales, que son: Dios, el mundo y el individuo. La religión proporciona solaz al peregrino

exhausto en este plano terrestre, explicándole el misterio de la vida y mostrándole el camino hacia la morada inmortal.

La religión no implica una negación de la vida, sino la plenitud de ésta. Es la vida eterna. El hombre se convierte en Dios a través de la disciplina, el autocontrol y la meditación. Esto es la religión.

La religión consiste en hacer el bien a los demás, en practicar el amor, la misericordia, la veracidad y la pureza en todos los senderos de la vida. La religión es la filosofía en práctica; y la filosofía es la religión en teoría. La filosofía implica una búsqueda, una indagación y una pregunta constante. La religión consiste en sentir, realizar y experimentar.

El mismo tipo de chaqueta no puede ajustarse a todo el mundo. El temperamento y el fondo tradicional de cada individuo difieren. De ahí la necesidad de religiones distintas.

Cualquier religión es tan buena como la otra. Cualquier sendero o camino que conduzca hacia lo Supremo es tan bueno como otro cualquiera. Las vacas tienen colores distintos, pero el color de su leche es el mismo. Hay muchos distintos tipos de rosas, pero su fragancia es en todas la misma. La religión es una sola, aunque son muchas las formas de practicarla. La diversidad es el orden de la creación, y la religión no es una excepción.

La esencia de la religión

La religión no es dogma. El credo es como trozos de paja. No es la teología tampoco. No se trata de una mera creencia ni de una emoción. Tampoco es simplemente una corta oración que uno hace únicamente cuando sufre de cólico intestinal agudo o disentería crónica. Consiste, principalmente, en una vida de bondad y servicio, en una vida de meditación. La religión es una vida en Dios. Quien es afectuoso, amable, devoto y veraz, quien tiene fe y devoción, ese es verdaderamente religioso.

La *esencia de la religión* no consiste en pintarse signos sobre la frente, ni en dejarse crecer las greñas y una buena barba, ni tampoco en permanecer de pie o bajo un sol sofocante o sumergido en agua helada, ni en llevar hábito de color naranja, ni en afeitarse la cabeza, ni en tocar las campanas, soplar la concha o tocar los platillos, sino en una vida de bondad, pureza y servicio en medio de las tentaciones mundanas.

La religión consiste en vivir en Dios. No consiste simplemente en discutir acerca de Dios, pues una mera afirmación intelectual no puede hacerte ser verdaderamente religioso. La verdadera religión se alza más allá de todo razonamiento. Solamente se la puede vivir, tanto interna como externamente, pues consiste en una realización y un devenir.

No dejes que tus preferencias personales, la fuerza generada del convencionalismo o la opinión de fanáticos y sectarios te cieguen, haciéndote adoptar una visión estrecha de la religión. No tengas prejuicios por observar las

prácticas de las masas incultas. Has de ser capaz de diferenciar lo esencial de lo no esencial en la religión y en la filosofía, por medio de la fuerza de la razón y la discriminación puras. Sólo entonces podrás ser feliz. Los principios esenciales son los mismos en todas las religiones. Todas ellas están de acuerdo entre sí y difieren sólo en lo no esencial.

Frutos de una vida religiosa

Una vida religiosa es la mayor bendición, pues eleva al hombre por encima del lodazal de la mundanidad, la impureza y la infidelidad. El intelecto es vano si no está iluminado por la religión. La religión hace cuanto no puede hacer la filosofía. Si vives según las reglas de la religión, alcanzarás la sabiduría, la inmortalidad, la paz duradera y la dicha eterna.

La religión libera a uno de la preocupación y del dolor, proporcionando paz eterna. Le vuelve a uno perfecto, libre e independiente. La religión une al alma con Brahman. Libera a uno de los nacimientos y las muertes sucesivas.

La religión es el fundamento de la sociedad, la fuente de toda bondad y felicidad, la base de la virtud y de la prosperidad del individuo y a través de los individuos, de toda la nación. La civilización, el orden y la moral, que elevan al hombre y proporcionan paz a la nación son los frutos de la práctica de la religión.

Sin la religión, el hombre vive sin ningún propósito. Se aleja demasiado de los propósitos de su nacimiento y desperdicia su vida inútilmente. No se puede vivir sin religión, pues únicamente ésta da valor a la existencia, llenando la mente de amor, devoción, serenidad y alegría. Ninguna fuerza material puede aniquilar el anhelo religioso en el hombre, aunque algún tipo de propaganda pueda disuadirle de él durante algún tiempo.

Las religiones del mundo

El hinduismo, el zoroastrismo, el judaísmo, el budismo, el cristianismo y el islamismo son las seis grandes religiones del mundo. De todas ellas, únicamente el hinduismo carece de fundador. Todas las demás tuvieron sus respectivos fundadores, de los que han derivado sus nombres. El yainismo no es más que otra forma de budismo. El sikhismo se basa principalmente en el hinduismo, y en parte también en el islamismo. El brahmanismo nació del hinduismo y del cristianismo. Y así ocurrió con otras muchas religiones menores.

En cuanto alguna verdad importante de la religión era suprimida por la arrogancia y el egoísmo de la clase sacerdotal, o bien olvidada debido a la ignorancia de la gente, aparecía un gran santo, un profeta o maestro religioso. Éste ponía énfasis en aquella verdad, removía la escoria que la había escondido u oscurecido, y la hacía relucir en su brillo, pureza, esplendor y gloria originales.

Cuando en los tiempos antiguos la gente olvidó todo acerca del monoteísmo védico, surgió Zoroastro, quien predicó la adoración a un único Dios, Ahura Mazda, y condenó la adoración a los diversos *Devas*, o dioses.

Cuando la religión de los *Vedas* degeneró en una observancia ciega de los ritos y sacrificios de animales, siendo los Sudras, o sirvientes tratados con desprecio por los brahmines, apareció el compasivo Buda, quien acabó con los sacrificios de animales y elevó la posición social de los Sudras.

Cuando los sacerdotes del judaísmo se volvieron arrogantes, surgió Jesús para purificar el judaísmo. Y cuando el cristianismo degeneró también en la idolatría y la superstición, apareció Mahoma para predicar su monoteísmo.

De este modo, cada nueva religión era tan solo un intento de reforma de la antigua, según se hallaba entonces, y una protesta contra sus abusos.

La unidad subyacente a todas las religiones

Todos los profetas son mensajeros de Dios. Todos ellos son grandes Yoguis y almas realizadas que han tenido la percepción intuitiva y divina de Dios. Sus palabras son infalibles y sagradas. El *Corán*, el *Zend-Avesta* o la Biblia, son libros sagrados, tanto como el *Bhágavad-Guita*. Todos ellos contienen la esencia de la sabiduría divina. Ahura Mazda, Isuara, Alá y Jehovah son los distintos nombres de un mismo Dios.

La fuente última de la religión es Dios. Los principios fundamentales que constituyen su esencia fueron revelados por Dios a los Rishis o sabios al principio de la creación y están contenidos en los Vedas, que están considerados como las escrituras o los libros religiosos más antiguos en la librería de la humanidad.

Los fundamentos o los principios esenciales de todas las religiones son los mismos, y son tan antiguos como la raza humana. Nunca ha habido ni habrá ningún verdadero invento o descubrimiento en la esfera de la religión. Nunca ha habido ningún fundador religioso que haya inventado una religión nueva o que haya revelado una verdad nueva. Todos esos fundadores fueron solamente transmisores, y no los creadores originales.

La verdadera religión es una sola, y ésa es la religión de la verdad y el amor; es la religión del corazón; la religión del servicio, el sacrificio y la renunciación; la religión de la bondad, la amabilidad y la tolerancia.

¡La Verdad no es hindú ni musulmana, budista ni cristiana! La Verdad es una sustancia homogénea y eterna. Quien sigue la religión de la Verdad, camina por la senda de la luz, la paz, la sabiduría, el poder y la dicha.

La decadencia de la religión, sus causas y su curación

El hombre ha olvidado su religión debido a su ignorancia, a su codicia de poder y a su avaricia. Se ha vuelto irreligioso, degradándose hasta el nivel del animal. Ha

perdido todo sentido de la ética. Destruye y perjudica. Hiere, saquea y quema las casas a su paso. Prevalece la ley de la jungla.

Muchos predican el budismo, pero nadie renuncia a sus deseos ni a la violencia, o *Himsa*. Muchos predican el cristianismo, pero nadie practica el amor y el perdón. Muchos predican el islamismo, pero nadie reconoce la fraternidad de los hombres. Muchos predican el hinduismo, pero nadie realiza la Divinidad que hay en todos. Predicar se ha convertido en el modo de subsistir de los hombres, mientras que la práctica se ha vuelto el objeto de su desprecio.

Por eso el mundo es malvado, no por falta de una verdad ni por culpa de las religiones, sino por falta de verdaderos seguidores de estos ideales y religiones.

Lo que se necesita es educar adecuadamente a los seguidores de todas las religiones. Presenta las doctrinas prácticas de tu religión a los seguidores de ésta e idea distintos medios y formas para enseñarles a expresarlas en su vida diaria. Sin la práctica, el idealismo da lugar al fatalismo en el hombre. A menos que el conocimiento cambie, la propia vida, es absolutamente inútil. El inegoísmo y el amor no son doctrinas para ser enseñadas, sino ideales que han de ser ejemplificados, demostrados e irradiados. Por tanto, deja que cada uno practique su propia religión y que se esfuerce por alcanzar la meta. Deja que la religión cree santos y Yoguis, en lugar de tantos *Mandirs* (templos hindúes), *Masyds* (santuarios musulmanes) e iglesias.

57. SÁDHANA

El *Sádhana* consiste en la práctica espiritual llevada a cabo consciente y sistemáticamente. El Sádhana constituye el propósito por el que hemos venido a este mundo.

Abhiasa y *Sádhana* son términos sinónimos. El objeto del Sádhana es liberar nuestras vidas de las limitaciones que la atan.

El Sádhana es un proceso de por vida. Cada día, cada hora, cada minuto prosigue la marcha. Los obstáculos son innumerables en este gran viaje. Pero en tanto tengas a Dios como tu guía, no debes preocuparte por nada. Podrás estar seguro de alcanzar la otra orilla.

Algunas personas tienen curiosidad por la vida espiritual, pero no tienen una verdadera sed de liberación. Piensan que van a obtener algunos poderes, o Siddhis, realizando algunas prácticas yóguicas, y, cuando no lo consiguen, pierden la paciencia, abandonan sus prácticas y la vida espiritual, menospreciando a los Yoguis y al Yoga.

La mera curiosidad no te ayudará a realizar ningún progreso espiritual. La curiosidad es aún más despreciable que el prejuicio. Introspecciona, analiza tus pensamientos y descubre si tienes verdadera hambre espiritual o sólo mera

curiosidad. Transmuta tu curiosidad en verdadera sed de salvación por medio de un Sádhana constante, del estudio de buenos libros religiosos, de la oración, el Yapa y la meditación.

Debes desarrollar el interés y el gusto por tu Sádhana. Has de entender bien la técnica y los beneficios del Sádhana. Debes seleccionar el Sádhana adecuado y tener la habilidad y capacidad para realizarlo. Sólo entonces disfrutarás haciéndolo y tendrás pleno éxito.

La aspiración y el logro

Las buenas intenciones no te ayudarán por sí solas. Deben ir respaldadas por buenas acciones. Puedes comenzar el sendero espiritual con la mejor intención de alcanzar el Atma-Ñana, pero a menos que seas vigilante y diligente, que realices un Sádhana intenso y riguroso, que te prevengas contra la pasión, la ira y la avaricia, el egoísmo y el interés propio, tus buenas intenciones no te capacitarán por sí solas para lograr el éxito.

La pureza moral y la aspiración espiritual son los primeros pasos en el sendero de todo buscador. Sin una fuerte convicción de los valores morales no puede haber, sin duda, vida espiritual y ni siquiera una vida buena.

Es absolutamente esencial una severa autodisciplina. La autodisciplina no significa reprimirse, sino domar la naturaleza animal inferior. Significa la humanización del animal y la espiritualización del hombre.

Tienes que romper el suelo virgen antes de sembrar una semilla. La misma semilla también se rompe antes de germinar para formar la planta. La destrucción precede a la construcción. Ésta es la ley inmutable de la naturaleza. Tendrás que destruir tu naturaleza brutal para desarrollar tu naturaleza divina.

El sendero espiritual es escabroso, espinoso y abrupto. Las espinas han de sacarse con paciencia y perseverancia. Algunas de ellas son internas y otras externas. La pasión, la ira, la cólera, la ilusión, la vanidad, etc., constituyen las espinas internas. La compañía de personas de mente negativa constituye la peor de las espinas externas. Por tanto, evita las malas compañías.

Durante el período de Sádhana no te mezcles excesivamente con otros; no hables mucho; no camines mucho; no comas mucho; no duermas mucho. Observa cuidadosamente estas cinco abstenciones. El mezclarse con otros produce disturbios en la mente. Hablar mucho produce distracción. Caminar mucho produce cansancio y debilidad. Comer mucho induce a la pereza y al sueño.

Los peligros de mezclarse con mujeres y personas mundanas

Durante el período de Sádhana evita la compañía de mujeres. Nunca debes mezclarte con chicas jóvenes, no importa lo fuerte que seas. Maya trabaja a través

de corrientes escondidas tan clandestinamente que puedes no darte cuenta de que estás cayendo realmente.

Mantén tu mente plenamente ocupada con fines espirituales. Mantente a la mayor distancia de cuanto pueda excitar tus pasiones. Solamente entonces estarás a salvo.

No vivas con personas mundanas. No pruebes tu fortaleza y tu pureza espiritual mientras seas un principiante en el camino espiritual. No te mezcles con malas compañías, mientras seas un neófito espiritual, para demostrarte que tienes el coraje de enfrentarte al pecado y a la impureza. Ésa sería una equivocación muy seria. Correrías un grave peligro. Sufrirías una rápida caída. El fuego pequeño puede ser extinguido fácilmente por un puñado de arena.

La mente tiene un gran poder de imitación. Ésa es la razón por la que se prohíbe al aspirante mezclarse con personas mundanas, pues su mente tratará de imitar a las mentes de esas personas y se producirá su caída.

Si un aspirante se relaciona con personas ricas, con Zamindars y con Rayas, su mente empieza a imitar los hábitos suntuosos de esas personas y, muy pronto, sufre una caída inconsciente. Determinados hábitos negativos se introducen dentro del inconsciente, y le resulta luego muy difícil expulsarlos o eliminarlos

Un aspirante sólo puede vivir por un tiempo muy corto en su lugar de nacimiento, en caso de haber sido llamado urgentemente. Las reglas y leyes yóguicas le permiten permanecer allí sólo durante un tiempo suficientemente largo, no importa cuán apropiado sea el lugar y cualquiera que sea el grado de Vairaguia, o desapasionamiento del aspirante. El poder de las impresiones es tremendo, a menos que todos los Samskaras hayan sido quemados a través del puro Asamprañata Samadhi del Nirvikalpa Avastha, no resulta seguro para uno permanecer por mucho tiempo en el propio lugar de nacimiento, pues se halla aún en la zona de peligro.

El sendero espiritual

El sendero espiritual puede parecer, al principio, muy duro, espinoso, abrupto y resbaladizo. La renunciación de los objetos produce dolor al principio, pero si luchas con fuerza por caminar por el sendero, si una sola vez tomas una determinación resoluta y haces el firme propósito, entonces se vuelve muy fácil. Desarrollas enseguida el interés y obtienes una nueva alegría. Tu corazón se expande, tienes una visión amplia de la vida, una visión nueva y abierta. Sientes la ayuda de la mano invisible del interno Morador de tu corazón. Tus dudas se esclarecen por sí solas al obtener las respuestas del interior. Puedes escuchar la voz dulce y penetrante de Dios. Sientes una emoción indescriptible por el éxtasis divino que emana de tu interior; sientes un regocijo profundo, constante e imperecedero y una paz imperturbable. Sientes la dicha espiritual inefable, indestructible, irreductible y perenne. Y todo ello te proporciona una nueva fortaleza. Cada paso tuyo en el sendero se vuelve más y más firme.

Los Yivanmuktas, Yoguis, Nitia-Siddhas, Amara-Purushas y Chirányivis (o seres liberados) prestan su ayuda a los aspirantes que luchan, quienes pueden sentirla realmente. El sentimiento de soledad y de ser rechazado y olvidado se desvanece por entero.

En todo momento estás respaldado por un poder enorme que actúa en todas partes en el Cosmos. No tienes, por tanto, nada que temer. Ocúpate de los detalles menores en tu Sádhana y el factor principal cuidará de sí mismo.

Algunos aspirantes abandonan su Sádhana después de algún tiempo. Esperan obtener grandes frutos rápidamente. Confían en lograr muchos Siddhis en poco tiempo, y cuando no los obtienen abandonan. Hay distintos niveles entre la consciencia humana ordinaria y la superconsciencia de Brahman, han de descorrerse distintos velos a lo largo del camino, han de ser abiertos muchos antros interiores, han de cruzarse muchos zarzales antes de alcanzar la meta final.

El progreso espiritual es como una espiral

Debes esforzarte y escalar muchas colinas primero, pues no puedes conquistar el Everest de un salto, tampoco pueden darse piruetas en la senda espiritual.

La realización del Ser no es como un curso universitario de seis años, sino que es, únicamente, el resultado de un Sádhana intenso y firme.

No existe ningún atajo en el camino espiritual. No existe ningún camino real hacia la dicha inmortal. No existe el término medio en el sendero divino, el cual requiere una disciplina estricta y dura. Solamente entonces puedes conquistar Maya. Solamente entonces puedes controlar tu mente.

Los santos y yoguis no piensan nunca que han controlado su mente. Solamente el Sádhaka, o practicante, engañado se imagina que ha controlado ya su propia mente y sufre una caída terrible. La naturaleza misma de la vida, la mente y Prakriti, o la naturaleza, es estar en continuo movimiento. Cuando se tiene en la mente la idea de que la meta más elevada ha de ser aún alcanzada, tenderás siempre hacia ella. Pero si imaginas que has alcanzado ya lo más elevado, aun así tendrás que seguir moviéndote, por lo que ese movimiento será descendente y sufrirás una caída. Aspira siempre por una realización cada vez más elevada, hasta que cese tu respiración.

El progreso espiritual es lento, pues el Sadhana es difícil y laborioso. Es una espiral. Al principio se necesita un gran esfuerzo, pero, gradualmente, el círculo se va estrechando. Del mismo modo, el esfuerzo va siendo cada vez menor. El aspirante obtiene fortaleza espiritual lentamente, pero cada vez avanza más y más deprisa, hasta que, finalmente, ya no avanza de metro en metro, sino de kilómetro, galopando y galopando. Por tanto, sé paciente, perseverante y firme.

Signos de progreso espiritual

El progreso interno gradual se produce principalmente de un modo silencioso e imperceptible, como el suave abrir del capullo que se convierte en flor durante las horas de la noche. Por tanto, no te desanimes, no te deprimas con la idea de que no estás progresando.

El verdadero progreso espiritual se mide con certeza y seguridad por la paz, la serenidad y la calma que manifiestas en estado de vigilia. Tendrás un cuerpo y una mente sanos, tus excrementos serán escasos, tu voz será dulce, tu rostro será brillante, tus ojos se volverán lustrosos. Permanecerás siempre calmado, tranquilo y pausado. Estarás siempre alegre, contento y sin miedo. Serás desapasionado y discriminativo. No sentirás atracción alguna por el mundo. Las cosas que antes te molestaban no lo harán ya más. Tendrás una mente imperturbable.

Serás capaz de llevar a cabo la introspección. Las cosas que solían proporcionarte antes placer, te disgustarán ahora o producirán en ti el efecto contrario. Tendrás una mente firme, aguda y sutil. Anhelarás poder dedicarte más a la meditación. Experimentarás luces, visiones y el olor y sabor divinos. La idea de que todas las formas son formas del Señor se arraigará en ti más y más. Sentirás en todas partes la presencia de Dios. Experimentarás la cercanía de Dios. Tendrás una postura, o Asana, muy firme. Desarrollarás un deseo ardiente de dedicarte al servicio desinteresado.

58. LA SALUD

Todo el universo, desde el más poderoso sol hasta el más minúsculo átomo, está controlado por una ley. En todo existe un orden perfecto. El sol cumple con su deber regularmente. Amanece a su debido tiempo y se pone en su justo momento. Las estrellas y los planetas giran ordenadamente, rigiéndose por leyes determinadas.

Hay leyes en el plano mental. Las hay en la física, la astronomía y las matemáticas. Y hay también leyes de higiene y de salud que rigen nuestro propio organismo.

En el vasto universo sólo el hombre rompe y viola todas las reglas y leyes. Es el único ejemplo de desorden y discordia. Voluntariamente, pasa por alto todas las leyes de salud y lleva una vida disipada, preguntándose luego la razón por la que padece enfermedades y desarmonía. Ignora deliberadamente todas las leyes de la higiene y de la vida adecuada, y luego llora cuando cae presa de una enfermedad incurable.

Todo ser humano es autor de su propia salud o enfermedad. Ésta es el resultado de la desobediencia de las leyes inmutables de la salud que rigen toda vida.

Las leyes de la salud son las leyes de la naturaleza y no deben violarse impunemente. Quienes las violan acaban volviéndose víctimas de enfermedades incurables y llevan una existencia atormentada.

La salud, el primer requisito

Quien no disfruta de buena salud se siente miserable aunque sea el rey de la tierra. ¿Para qué sirven las riquezas y las posesiones si uno no puede comer bien por padecer del estómago, si no puede caminar debido al reúma o la parálisis, y si no puede contemplar los bellos paisajes de la naturaleza por tener cataratas o miopía?

La primera riqueza es la salud. Es la mejor de las posesiones y el fundamento de todas las virtudes. Sin salud, la vida no es vida, sino tan sólo un estado de languidez, sufrimiento y casi muerte. Las dificultades y problemas que padece mucha gente se deben a su mala salud. Quien tiene buena salud, tiene esperanza, y quien tiene esperanza, lo tiene todo.

El primer requisito en la vida es tener buena salud. La salud es un don que todo el mundo aprecia. Necesitas tener salud, tanto física como mental, pues si no disfrutas de buena salud, no puedes prosperar en ningún camino de la vida.

Incluso en la búsqueda espiritual se considera la buena salud como un requisito esencial. Sin ella, no puedes penetrar en las ocultas profundidades del vasto océano de la vida interior y alcanzar la beatitud final de la vida. Sin buena salud no puedes presentar campo de batalla a los sentidos turbulentos ni a la mente bulliciosa.

Sin buena salud no puedes conseguir nada. No puedes hacer ningún servicio desinteresado, o *Nishkama Karma Yoga*. No puedes orar ni meditar. No puedes hacer asanas ni Pranayama. Ésa es la razón por la que afirman las escrituras que este cuerpo es una barca para cruzar el océano de Samsara, un instrumento para realizar acciones virtuosas y alcanzar Moksha o la liberación.

El instrumento ha de ser conservado limpio, fuerte y sano. Este cuerpo es un caballo que te podrá conducir hasta la meta. Peri si el caballo tropieza y cae, no puede alcanzar su destino. Si este instrumento se estropea, no podrás alcanzar la meta de la realización del SER.

La salud es un estado positivo

La salud es ese estado en el que el hombre duerme bien, digiere bien el alimento, se siente tranquilo y está libre de todo tipo de enfermedad o inquietud. Cuando uno tiene una salud perfecta, todos sus órganos_el corazón, los pulmones, el cerebro, los riñones, el hígado, y los intestinos_funcionan en perfecta armonía y realizan sus funciones satisfactoriamente. El pulso y la respiración siguen un ritmo perfecto, y la temperatura del cuerpo es normal.

Una persona sana siempre sonríe y ríe. Siempre está alegre y feliz. Realiza sus deberes diarios con facilidad y comodidad. Una persona sana puede trabajar durante mucho tiempo sin fatigarse. Sus intestinos funcionan regularmente. Posee una perfecta eficiencia mental y física.

La salud es un estado positivo. No consiste sólo en la ausencia de enfermedad. Una persona sana puede llevar a cabo más trabajo físico y mental que otra enferma. Puede también practicar una buena meditación por un período de tiempo prolongado. La salud es un regalo de la Madre Naturaleza, que es el poder que hay tras la vida. La salud es tu derecho de nacimiento, y no la enfermedad. Es tan natural estar sano como nacer.

Cómo estar sano

Sé sobrio y equilibrado, y tendrás salud. Toma el sol. Vive al aire libre. Duerme al aire libre. El sol y el aire libre serán tus médicos. Que tu alimento sea simple. Nunca comas en exceso. Haz el suficiente ejercicio. Si no te sientes bien, ayuna hasta que mejores de nuevo.

Conviértete en tu propio médico. Ayuda a la naturaleza, pero no la fuerces. Deja que la naturaleza te cure. Ella es el mejor agente curativo. Los médicos y las medicinas tan sólo ayudan a la naturaleza a llevar a cabo su labor de recuperación. El médico imprudente que perturba la labor de la naturaleza hace más mal que bien.

Bebiendo agua pura, tomando alimentos puros y sanos, observando las leyes de la salud y la higiene, haciendo regularmente un ejercicio adecuado y bañándose con agua fría por las mañanas, practicando Yapa y meditación, cultivando una vida, pensamiento, acción y conducta rectos, observando Brahmacharia, viviendo al aire libre y al sol, al menos unas horas diariamente, podrás disfrutar de una salud, un vigor y una vitalidad maravillosos.

Una persona sana no tiene por qué ser necesariamente fuerte, al igual que una persona fuerte no tiene por qué estar precisamente sana. Una persona puede ser muy fuerte y padecer a la vez alguna enfermedad. Una persona sana y fuerte se convierte en un centro de gran atracción. Irradia salud y fortaleza a cuantos se crucen en su camino.

La salud y la dieta

El secreto para estar sano y feliz todo el tiempo es estar siempre un poco hambriento. No sobrecargues el estómago.

Comer en exceso es una de las causas principales de muchas enfermedades. La gran mayoría de las personas cava su tumba por medio de sus dientes. Cuando se come demasiado, no se deja ningún descanso al estómago. Aunque nos las damos de personas civilizadas, cuando llega la hora de comer cometemos muchos

desatinos. El hombre suele comer el doble de lo que necesita su sistema. Esto impide una buena eliminación, asimilación y crecimiento. Todos los órganos se ven sometidos a un exceso de trabajo y enferman rápidamente. Por ello, evita comer en exceso y observa una moderación perfecta de la dieta.

La dieta es el factor vital en la propia vida. Aprende los principios básicos de la dieta y nutrición. Podrás así ahorrarte las facturas médicas y tener una constitución sana.

Come moderadamente lo que sepas por experiencia propia que te sienta bien y que puedes digerir con facilidad. La dieta simple es la mejor.

Salud física y salud mental

Existe una íntima conexión entre la mente y el cuerpo. Cuanto albergas en tu mente acabará produciéndose en tu cuerpo físico. Cualquier sentimiento negativo hacia otra persona afectará de inmediato a tu propio cuerpo, ocasionando en él algún tipo de enfermedad. La pasión intensa, el odio, los celos constantes, la ansiedad, los raptos de ira, destruyen ciertamente las células del cuerpo y dan lugar a enfermedades del corazón, el hígado, los riñones, el bazo y el estómago. La preocupación es la causa de nuevas enfermedades mortales, como la hipertensión, el infarto, las neurosis, etcétera.

Todas las enfermedades tienen su origen en la mente. Los dolores que afectan al cuerpo físico se llaman secundarias, mientras que los deseos, o *Vásanas*, que afectan a la mente se denominan enfermedades mentales o primarias. Si se destruyen los pensamientos negativos, todas las enfermedades físicas se desvanecerán.

Trata primero la mente. La salud mental es más importante que la salud física.

La eliminación del odio por medio del amor cósmico, el servicio, la amistad, la misericordia, la simpatía y la compasión; la aniquilación de la avaricia por medio del servicio desinteresado, la generosidad y la caridad, la aniquilación del orgullo por medio de la humildad… todas estas cosas te ayudarán mucho en el logro de una buena salud mental.

Permanece siempre alegre. Cultiva esta virtud una y otra vez. La risa y la alegría favorecen la circulación sanguínea. Son tónicos sanguíneos.

Sé intrépido. Sé alegre. Sé amable. Sé tolerante. Reza. Canta. Medita en el Señor. Haz Yapa, Pranayama y asanas. Disfrutarás entonces de una maravillosa salud física y mental. Tendrás siempre una mente calmada y tranquila.

Cuando uno ha controlado su propia mente, tiene, tiene perfecto control sobre su cuerpo. El cuerpo no es más que una sombra de la mente. Es el molde preparado por ésta para su propia expresión. El cuerpo se convierte en tu esclavo una vez que has conquistado la mente.

La mala salud es un mito

No caigas víctima de dolores y enfermedades imaginarios. Incluso si padeces una enfermedad, el pensar en ella constantemente la intensifica. En lo que piensas te conviertes. Siente siempre: "Estoy sano de cuerpo y mente."

La mala salud es un mito. No existe más allá del radio de acción de las envolturas físicas y mentales. Pero el Atman, tu propio Ser, está más allá de éstas, estando, pues, eternamente libre de las enfermedades y de la muerte.

El Atman, o el Ser que reside en lo profundo de tu corazón, es la fuente de la salud, la fortaleza, el vigor y la vitalidad. No puede ser afectado por gérmenes, microbios, bacilos, el cólera, la piorrea, las plagas, etc. La debilidad, la depresión, la inquietud, el malestar y la morbosidad no tienen cabida en él. Los gérmenes y las enfermedades huyen, apenas uno recuerda el *Atman* o el propio Ser.

Durante la enfermedad, desapégate del cuerpo. Conecta tu mente con el intelecto, o *Buddhi*, y el alma. Afirma una y otra vez: "Soy el alma inmortal, o Atman, que todo lo impregna, incorporal y libre de enfermedad." La enfermedad huirá entonces de ti.

La tragedia del momento

La gran mayoría de las personas no se sirve de esta particular panacea, a pesar de haberlo oído con frecuencia de labios de santos y de haberlo leído en libros espirituales. Ello se debe a su acerva ignorancia y a su falta de fe. Las personas viven inmersas en el mundo. Están dedicadas a la lujuria y a las actividades samsáricas, o mundanas. No les queda tiempo para pensar acerca de este remedio interno, auténtico e infalible. No les queda tiempo de ocio ni interés para dedicarlo a la introspección y al autoanálisis.

En la antigüedad, un vulgar médico o *Vadya* era capaz de curar cualquier enfermedad con algunas drogas caseras a cambio de unos céntimos. Pero en estos días de civilización moderna y de progreso científico, el tratamiento médico alopático se ha vuelto muy costoso. Los pobres no pueden pagarlo. El paciente tiene que hacer examinar primero su sangre, orina, excrementos y esputo, teniendo que visitar a las más grandes eminencias de la profesión médica. Primero tiene que ir al bacteriólogo para conocer el resultado de sus análisis, pagando así la primera cuenta. El analista le envía a un dentista para que le limpie los dientes y le trate la piorrea, la cual se considera causa de las demás enfermedades. A éste le paga 15.000 pesetas. Pero luego tiene que visitar al radiólogo para que le tome una fotografía radioscópica teniendo que pagarle 30.000. A veces, el paciente tiene que pagar a todo un equipo de médicos para que le hagan un diagnóstico experto y certero. Pero nunca vuelve a hallar descanso tras haber gastado tanto dinero.

Vedanta para la salud

La mejor medicina o tónico para cualquier enfermedad física o mental, es pensar constantemente: "Yo Soy el Espíritu, o Atman, independiente del cuerpo y la mente y libre de enfermedad (*Anamaya*)."

Repite esta frase mentalmente varias veces todos los días; medita en su significado. Por este método pueden curarse hasta enfermedades crónicas incurables, consideradas por equipos de médicos como casos sin esperanza. Éste es un remedio divino infalible, aunque a veces tendrás que esperar sus resultados pacientemente.

Algunas personas dicen: "Una manzana al día mantiene alejado al médico." Esto es costos y dudoso. Yo digo: "Vive en el Espíritu de la fórmula vedántica. Sólo eso puede mantener alejados a los médicos de tu vida. Eso sí que es realmente barato. Éste sí que es un remedio seguro y maravilloso, capaz de curarlo todo. Ésta es una medicina potente y fácilmente asequible que está en tus manos y es de fácil acceso. Podrás ahorrar con su uso el dinero de muchas facturas médicas. Y te proporcionará además la realización del Ser." Créeme, no lo dudes. ¡Te lo aseguro, querido hermano! Tú no eres este cuerpo perecedero. Tú eres el Alma Inmortal que todo lo impregna. Tat Tuam Asi: Tú eres Ello. Regocíjate en el Satchidananda Atman que yace en tu interior y conviértete en un ser liberado, o *Yivanmukta* en esta misma vida.

59. EL SAMADHI

El *Samadhi* consiste en la unión con el Señor. Es la experiencia superconsciente, la experiencia espiritual o *Anubhava Adhyátmica.*

El Samadhi, o el éxtasis, es la unión dichosa en la que la mente se funde con lo Eterno, o el Atman, igual que la sal en el agua o el alcanfor en la llama. Es un estado de consciencia pura.

El Samadhi te establece en el Atman. Por medio del Samadhi, el ser finito es absorbido en la consciencia infinita o absoluta, realizando la unión del *Jivatman*, o el alma individual, y del *Paramatman*, o el alma universal. La sabiduría que obtienes del Samadhi es el conocimiento divino. Es el conocimiento supersensorial e intuitivo, en el que la razón, la deducción y el testimonio no tienen lugar.

El Samadhi es la experiencia interna y divina que se halla más allá del alcance de la palabra y de la mente. El estado de Samadhi está más allá de toda relatividad. No existe ningún lenguaje ni medio para expresarlo.

Incluso en la experiencia mundana no puedes explicar el sabor de una manzana a quien no la haya probado, o la naturaleza del color a un ciego. El estado de Samadhi es todo dicha, felicidad y paz. Esto es cuanto se puede decir. Uno tiene que experimentarlo por sí mismo.

En el Samadhi no existe consciencia física ni mental, sino solamente la consciencia espiritual. Solamente hay existencia, o Sat, la cual constituye tu verdadera naturaleza, o Suarupa. Cuando el agua se seca en el estanque, el reflejo del sol sobre ella también se desvanece. Cuando la mente se funde en brahmán, cuando el lago mental se seca, se desvanece también el reflejo de la consciencia pura, o *Chaytanya*. El *Yivatman*, o la personalidad individual, desaparece entonces y únicamente permanece la Existencia.

En el Samadhi no existe la meditación ni el meditador. El meditador y lo meditado, el pensador y el pensamiento, el adorador y lo adorado, se vuelven una misma cosa. La mente pierde la consciencia de sí misma y se identifica con el objeto de la meditación. El meditador ha disuelto entonces su personalidad en el mar de Dios, sumergiéndose y olvidándose de sí mismo, hasta convertirse simplemente en el instrumento de Dios. Cuando sus labios se abren, pronuncian las palabras de Dios sin esfuerzo ni premeditación, por medio de la intuición directa. Y cuando levanta su mano, Dios actúa a través de ella para realizar un milagro.

Un estado de perfecta consciencia

El Samadhi no es un estado inerte como una piedra, como muchas personas imaginan. La vida en el Espíritu no significa una aniquilación. Cuando el Ser está atado a sus accidentes empíricos no ejercita plenamente sus actividades, pero cuando las limitaciones de la existencia empírica se transcienden, la vida universal se intensifica y experimentas un enriquecimiento de tu ser. Tendrás entonces una vida interna rica, así como una vida cósmica en expansión y también una vida supracósmica.

El Samadhi no consiste en un estado de inercia, sino en un estado de perfecta consciencia. No se trata meramente de un estado emocional o de un sentimiento exaltado, sino que es la experiencia directa, única e intuitiva de la Verdad, de la Consciencia Absoluta o de la Realidad Última. Está más allá de todo sentimiento, palpitación o emoción. Es un estado poderoso de autoconsciencia trascendental. El aspirante descansa entonces en su centro, en la meta de su búsqueda, y logra la libertad, la independencia y la perfección absolutas.

La cuarta dimensión

El estado de Samadhi no consiste ni en la vigilia ni en el sueño, debido a la ausencia en él de deseo, o *Sankalpa*. Tampoco consiste en el sueño profundo, o Sushupi, debido a la ausencia en él de la inercia. Se trata, pues, de la cuarta dimensión, en la que se experimenta la infinita dicha bráhmica.

Generalmente, cuando se experimenta lo que se suele llamar dormir sin sueños, ocurre una de las siguientes cosas: bien que no recuerdas lo que soñaste, o bien que caíste en una inconsciencia absoluta que es un estado similar a la muerte. Pero

existe la posibilidad de un sueño en el que se penetre en silencio, una inmortalidad y una paz absoluta en cada parte de tu ser, y en el que tu consciencia se sumerge en Satchidananda. Difícilmente puede llamarse sueño, pues existe una perfecta consciencia. En ese estado puedes permanecer durante algunos minutos, horas o días, aunque tan sólo unos cuantos minutos te proporcionan más descanso y refresco que horas enteras de sueño común. Pero no puedes experimentarlo por casualidad, sino que requiere un largo entrenamiento.

El Yada Samadhi y el Chaitaña Samadhi

Existe la creencia popular de que el Samadhi consiste en sentarse sobre una piel en la postura de loto, o Padmasana, y contener la respiración. La gente común cree que la persona establecida en el Samadhi no tiene consciencia alguna de lo que le rodea, siendo absolutamente insensible incluso aunque se le clave un cuchillo en su cuerpo. Esos Samadhis existen ciertamente. Se trata de *Yada Samadhi* provocado por las *Kriyas* o ejercicios, de purificación del Hatha Yoga.

Un Hatha Yogui puede, por medio de la práctica de Kechari mudra, encerrarse en una caja, que permanece luego enterrada durante algunos meses. Sin duda alguna, éste es un kriya, o ejercicio yóguico muy difícil, pero que no proporciona el conocimiento del Ser o *Atma-Ñana.*

En el Yada Samadhi, el Prana asciende y se queda fijo en algún Chakra. La persona permanece prácticamente muerta mientras tanto. Es algo similar a un sueño profundo y prolongado. Pero este tipo de Samadhi no tiene ningún valor, pues las Samskaras y los Vásanas no son quemados por completo en ellos. No existe una consciencia perfecta durante este Samadhi. La persona regresa después siendo el mismo anciano de antes, con todos sus viejos Vásanas y Samskaras. No posee el conocimiento superintuitivo. Por eso, esto es como una especie de proeza acrobática o de gimnasia interna. Este tipo de Samadhi no puede proporcionar la liberación, o *Mukti*. Sin embargo, la gente mundana se deja engañar por este tipo de trucos.

El verdadero Samadhi proporciona el conocimiento supersensorial. El yogui regresa de él con una sabiduría nueva y supersensorial. Ése es el verdadero *Chaitañia Samadhi*, durante el cual se tiene una consciencia perfecta, mientras que durante el Yada Samadhi el Sádhaka permanece inconsciente.

El Chaitaña Samadhi es algo completamente diferente del Yada Samadhi. En él, todas las dudas, la ilusión y los tres "nudos"__- que son Avidia, o la ignorancia; Kama, o el deseo, y Karma o el efecto de las acciones pasadas_ son destruidos por el fuego de la sabiduría. Proporciona una falta de temor absoluta y un estado de mente imperturbable. El estado de Samadhi se mantiene incluso durante el trabajo.

Quien está establecido en el Samadhi conserva su mente y su cuerpo en perfecto equilibrio, utilizándolos en el servicio de la humanidad con Atma-Bhava. Siempre permanece fijo en Brahman. Siempre está en Samadhi. No se distrae bajo ningún pretexto, sino que permanece adamantino debido a su Conocimiento del Ser.

El verdadero Samadhi ha de ser mantenido tanto durante la acción como durante la meditación. Esta es la verdadera prueba de la propia fortaleza y realización interna. Éste es el verdadero Chaitaña Samadhi. El Samadhi en el que uno penetra mientras permanece en una cueva o en el bosque con los ojos cerrados, pero que se rompe o quebranta mientras se trabaja, no es Samadhi en absoluto.

La mente en Samadhi

Samadhi significa la aniquilación o absorción de la mente. La mente no funciona en absoluto durante el Samadhi, sino que se absorbe en Brahman. Cuando uno puede inducir conscientemente un estado similar al del sueño profundo, no se trata ya de éste, sino que esto es Samadhi. Es un sueño sin dormir, en el que los sentidos y la mente cesan por entero de funcionar, y en el que el velo de la ignorancia es destruido por el fuego del conocimiento. El aspirante disfruta entonces de una felicidad y una libertad perfectas, mientras goza del silencio supremo de lo Imperecedero.

En el Samadhi no existe ninguna tensión mental, sino una quietud o una calma perfecta. Se produce una inhibición mental absoluta.

En el Samadhi, la mente purificada se disuelve en su fuente, el Atman, convirtiéndose en Éste mismo. Adopta la forma del Atman, igual que el canfor se convierte en el fuego mismo. Conocer a Brahman es convertirse en Él. La mente se convierte en el mismo Brahman al ser purificada y al alcanzar el estado de Samadhi.

Cuando la mente se convierte en Brahman, este mundo, que es creación de la mente, se funde también en Él convirtiéndose en el mismo Brahman.

La experiencia del Samadhi

No existe la oscuridad ni el vacío en esta experiencia, sino que todo es luz. No existen ni sonido, ni tacto, ni forma alguna en ella. Es la experiencia magnífica de la unidad. No existen en ella ni el tiempo ni la causación, sino tan sólo la eternidad. Te vuelves omnisciente y omnipotente. Te vuelves un *Sarva-vid* (quien todo lo conoce). Conoces, en efecto, todo. Conoces el completo misterio de la creación. Obtienes la inmortalidad, el conocimiento más elevado y la dicha eterna.

Todas las dualidades se desvanecen entonces. No existen ya ni sujeto ni objeto. No existen ni lo que tiene forma (*Sakara*) ni lo amorfo (*Nirákara*). No hay ni meditación ni Samadhi. No hay ni dualismo (*Duaita*) ni no dualismo (*Advaita*). No hay ni distracción (*Vikshepa*) ni concentración. No existen ni el meditador ni lo meditado. No hay día ni noche.

Cuando estás establecido en el más elevado Nirvikalpa Samadhi, no te queda nada por ver, nada por escuchar, nada por oler, nada por sentir. Pues no tienes consciencia física, sino la plena consciencia bráhmica, o divina. No existe sino el Ser. Es una experiencia grandiosa que te llenará de temor y asombro.

Esta experiencia surge cuando se disuelven el ego y la mente. Es un estado que solamente puede obtenerse por medio del esfuerzo propio. Es la experiencia ilimitada, indivisible e infinita del ser y de la consciencia pura. Cuando se tiene esta experiencia, la mente, los deseos, las acciones y los sentimientos de alegría y de tristeza se desvanecen en la nada.

La individualidad ha desaparecido. El pequeño "Yo" se ha disuelto. La mente diferenciadora, que divide las cosas, se ha desvanecido.

El Samadhi proporciona la liberación o Moksha

El Samadhi proporciona la independencia absoluta, o *Kaivalia.* Proporciona la liberación, o *Moksha.* Ésta es la culminación o el clímax del Yoga. Con el logro del conocimiento del Ser, la ignorancia se desvanece. Con la desaparición de la raíz y su causa, es decir, de la ignorancia, el egoísmo y demás desaparecen también.

El yogui experimenta entonces el conocimiento simultáneo. El pasado y el futuro se mezclan con el presente. Yodo es "ahora". Todo es "aquí", pues ha trascendido el tiempo y el espacio.

Es únicamente por medio del Samadhi como puede uno conocer lo Desconocido, ver lo Invisible y tener acceso a lo Inaccesible. La suma total de todo conocimiento de los tres mundos y de todas las ciencias seculares no es más que la cáscara, comparado con el conocimiento infinito del sabio que ha alcanzado el más elevado estado de Samadhi.

Quien desciende del Samadhi puede vivir y relacionarse de la misma manera común que antes, y puede no haber ningún cambio asombroso en su vida y en su comportamiento que sea perceptible al observador casual. Pero se ha efectuado innegablemente ese cambio en su consciencia. Incluso más que un mero cambio, se habrá producido una transformación positiva en su personalidad.

¿Quién puede entrar en Samadhi?

El Samadhi no es una experiencia que pueda ser lograda a través de una corta práctica. Nadie puede entrar en Samadhi mientras no sea él mismo un alma altamente purificada. Para alcanzar el Samadhi, debe observarse un celibato, o *Brahmacharia*, estricto, así como restricciones dietéticas, además de poseer pureza de corazón. La mente ha de estar perfectamente purificada, pues solamente entonces estará el recipiente o el mecanismo listo para recibir la luz divina. Debe ser además suficientemente fuerte para soportar la presión de la expansión repentina de la consciencia, o la visión cósmica que se alza por encima de la mente y que comprende la existencia entera en un instante.

Si eres un aspirante de primera, o un *Uttama Adhikari*, equipado con las cuatro cualificaciones o medios y dotado de un desapasionamiento extremo, o *Tivar Vairaguia*, y de un anhelo intenso por la liberación, y si tienes además un *Brahma-*

srotri o *Brahma-nishtha* (es decir, un maestro realizado) como Sri Sánkara o como el Señor Krishna para apoyarte en él, realizarás al Ser en un abrir y cerrar de ojos. En el tiempo que requiere estrujar una flor con los dedos puedes realizar al Ser.

El rey Yánaka alcanzó la realización en un abrir y cerrar de ojos. Aryuna alcanzó la autorealización en pleno campo de batalla en hora y media. Mukunda Rai, de la región de Maharastra, puso a un emperador, o Badshah, en Samadhi en un segundo mientras montaba a caballo. ¡Hay tantos ejemplos distintos!

Igual que la persona que busca el modo de escapar en medio de una casa en llamas, el aspirante debe tener un deseo ardiente de liberarse del fuego y del Samsara. Solamente entonces podrá entrar en la meditación profunda y en Samadhi.

Cómo alcanzar Samadhi

La meditación profunda lleva al Samadhi o la unión con Dios. La mente se llena entonces con el Atman, o Dios, perdiendo su consciencia propia e identificándose con el objeto de meditación. De igual modo que un juguete hecho con sal se disuelve en el agua, así se funde la mente en el Brahman en el Nirvikalpa Samadi. Un golpe repentino de iluminación pone fin a toda la existencia empírica, y la idea misma del recuerdo de una cosa, tal como este mundo o la individualidad estrecha del espíritu en él, abandonan al ser por entero.

Observa los tres procesos que tienen lugar en la mente durante la meditación: CONTEMPLACIÓN, PLENITUD E IDENTIFICACIÓN. Recuerda estas tres palabras-imágenes. Repítelas mentalmente mientras hagas tu Sádhana. Te ayudará realmente mucho.

Contempla el Atman. Llena la mente con el Atman. La mente se identifica entonces con Brahman según la llamada analogía del gusano y la mariposa. En aquello que piensas te conviertes. Piensa que eres Brahman, y en Él te convertirás.

Permanece en silencio. Conócete. Conócelo. Disuelve tu mente en ello. La verdad es simple y pura.

60. SANNYASA

Sannyasa significa la vida de renunciación o, en otras palabras, la vida de los *Upanishads*. Es el último de las cuatro *Ashramas* o etapas de la vida.

La acción está reservada al hombre del mundo, y la sabiduría al *Sannyasin*, o renunciante, que se ha alzado por encima de lo mundano. Sin la renuncia perfecta es imposible seguir el camino del conocimiento de Dios, o *Brahmavidya*.

El Sannyasi muere para el mundo y para su familia. Renuncia al universo entero de golpe, no teniendo nada que ver con nada en particular, excepto el Ser.

Para el Sannyasin, la fama y el nombre son comparables a la materia fecal de un cerdo. Por eso, al renunciar a ellos, vagabundea libre como una mosca.

El Sannyasin tiene solamente tres deberes que realizar, que son: *Saucha*, o la pureza; *Bhiksha*, o la limosna, y *Dhyana*, o la meditación. No existe ningún otro deber para el Sannyasin. La meditación es su deber, la meditación es su alimentación, la meditación es su vida. Vive en meditación, respira la meditación. Siempre está dispuesto a realizar al Supremo Brahman.

El Sannyasin vive en la cúspide de la sabiduría como un loco o como un niño. Floreciendo con el conocimiento, se comporta como un idiota. Absorto en el Atman, el Sannyasin no dice una sola palabra.

Aptitud para Sannyasa

Sannyasa queda abierta tanto para el *Brahmachari*, o célibe, como para el *Grihasta*, o padre de familia, o para el *Vanaprastha.* Se puede tomar Sannyasa bien directamente desde Brahmacharia, o bien de otro modo cualquiera que se prefiera.

Antes de tomar Sannyasa, debe uno poseer las cuatro cualificaciones (*Sadhana Chatushtaya*). Debe haber una renunciación perfecta, nacida de la discriminación. El desapasionamiento, o *Vairaguia*, no ha de ser ligero o sintiéndolo a medias, sino que debe ser como una llama abrasadora de disgusto por cuanto se ve y cuanto no se ve. Únicamente el estado de *Kaivalya*, o de la liberación final. Únicamente el estado de *Kaivalya*, o de la liberación final, debe ser el ideal que se desea alcanzar. No debe quedar ningún deseo de mujer, de hijos, ni de actividad mundana. Debe estar defendido por todas partes por la valla del desapasionamiento.

Debe reducirse la arrogancia propia a la nada. El amor y el odio han de eliminarse por completo. El aspirante debe estar por encima de los trucos y de la esclavitud del Samsara.

Tan pronto como surge el disgusto en la mente hacia todos los objetos del mundo, debe tomar Sannyasa sin dilación.

Si te gusta la reclusión, si estás libre de la pasión, o *Raga*, de la ambición mundana, de las tendencias kármicas y de las atracciones de este mundo, si eres reticente y sereno, si te has disciplinado mientras has permanecido en el mundo, si puedes vivir de alimentos simples, si puedes llevar una vida dura, si tienes una constitución fuerte, si no eres hablador, si puedes permanecer en solitario sin compañía ni conversación, si tienes un temperamento meditativo o una naturaleza reflexiva, si puedes soportar las dificultades del camino espiritual, si puedes llevar la vida difícil del asceta hasta el fin de tus días, si puedes soportar al máximo el insulto y la ofensa, puedes entonces, tomar el camino de la renunciación, pues solamente entonces te beneficiará abrazar Sannyasa. Pero debes llevar fielmente la vida del Sannyasin durante uno o dos años antes en el mundo. De otro modo, te resultará

muy difícil seguir el camino. Para un hombre con desapasionamiento, discriminación y una voluntad fuerte, este camino es todo dicha y felicidad.

Un hombre apasionado no debe tomar Sannyasa. La persona que toma Sannyasa estando aún subyugado por la pasión, va a las regiones de la oscuridad y la tenebrosidad. Aquel cuya lengua, órganos genitales, estómago y manos están debidamente disciplinados, ése está preparado para tomar Sannyasa.

Cuando las mujeres están provistas de los cuatro medios hacia la salvación, también pueden optar por tomar Sannyasa, pues son tan eficientes como los hombres en el campo de la espiritualidad. Cuando uno nace con Samskaras de Sannyasa, ninguna fuerza en la tierra puede prevenirle a él o a ella de tomar Sannyasa. Incluso si pones un centenar de guardias para que le impidan abandonar la casa, no podrán evitarlo. El padre de Buda le recluyó con todos los medios posibles a su alcance; sin embargo, su caballo escaló hasta donde él se hallaba y le condujo hasta el bosque. Son sólo los hombres afeminados, impotentes y tímidos, que no son más que mujeres con bigote y que no tienen buenas Samskaras ni tendencia espiritual ninguna, los que se convierten en fracasados espirituales que se inclinan por las cosas mundanas y mueren finalmente como gusanos. Éstos hablarán en contra de Sannyasa. Pero quien comprende la gloria y la libertad de Sannyasa, quien es un verdadero hijo de Sri Sánkara, Sri Dattatreya, Sánaka, Sanándana, Sanátana y Sanatkumara, no puede permanecer ni por un solo día en el camino mundano, o *Pravritti Marga.*

El papel de los Sannyasins en la sociedad

Toda religión tiene su grupo de anacoretas que llevan una vida de reclusión y meditación. Existen los Bikkus en el budismo, los Fakires en el islamismo, los Fakires Sufíes en el sufismo, y los Padres y Reverendos en el cristianismo. La gloria de una religión se perdería por completo si desapareciesen los ermitaños (*Sannyasin*) o aquellos que llevan una vida de renunciación y de contemplación divina. Son estas personas quienes mantienen y preservan las religiones del mundo. Son estas personas quienes proporcionan solaz a los hombres mundanos cuando se hallan con problemas y apuros. Ellos infunden esperanza al desesperanzado, alegría al deprimido, fortaleza al débil y coraje al tímido, impartiéndoles el conocimiento del Vedanta y el significado de la frase sagrada, o Mahavakya: "Tat Tuam Asi" (Yo soy Aquél).

Los Sannyasins viven de unos pocos pedazos de pan, a cambio del cual van de puerta en puerta propagando las sublimes enseñanzas del Vedanta y la filosofía excelsa de la Realización de Brahman a lo largo y ancho del país. El mundo les debe una enorme gratitud. Pues ¿quién puede reparar las deudas contraídas con ellos? Sus escritos aún nos guían. Estudia unos cuantos versos, o *Slokas*, del *Avadhuat Guita*, y, enseguida, te sentirás elevado hasta la cúspide del esplendor y la gloria divinas. Serás un hombre nuevo. La depresión, la debilidad, la ansiedad y las inquietudes se desvanecerán enseguida.

El verdadero Sannyasin es el único gran potentado en esta tierra. Él nunca toma nada, pero siempre da. Fueron solamente los Sannyasins quienes hicieron un trabajo glorioso y sublime en el pasado. Y son sólo los Sannyasins quienes pueden hacer maravillas en el presente y quienes podrán hacerlas en el futuro. Fueron Ramakrishna Paramahamsa, Rama Tirtha, Dayananda y Vivekananda quienes diseminaron las sublimes enseñanzas y las escrituras y quienes preservaron la religión hindú. Son únicamente los intrépidos Sannyasins quienes han cortado con toda atadura y conexión, que carecen de temor y que están libres de la ilusión, la pasión y el egoísmo, quienes pueden hacer verdadero servicio al mundo. Solamente el Sannyasin puede llevar a cabo la tarea de elevar al mundo (*Loka-sangraha*), pues posee el conocimiento divino y emplea en ello todo su tiempo. Un solo Sannyasin verdadero puede cambiar el destino del mundo entero. Fue un único y poderoso Sánkara quien estableció la doctrina de la filosofía Kervala-aduaita, o no-dualista. Él vive aún en nuestros corazones, y su nombre no podrá ser olvidado mientras dure el mundo.

Del mismo modo que existen estudiosos y posgraduados que investigan sobre ciencia, psicología, biología o filosofía, debe haber, asimismo, Yoguis y Sannyasins posgraduados que empleen todo su tiempo en el estudio y la meditación, en búsqueda del Atman. Estos Yoguis posgraduados comunican al mundo sus experiencias y realizaciones en el campo de la religión, y entrenan a estudiantes que envían luego al mundo a predicar. El deber de los hombres de mundo, de los ricos, o *zamindars*, y de la administración, es cuidar de las necesidades de estos Sannyasins. A cambio de ello, éstos cuidarán de sus almas. De este modo, la rueda del mundo dará vueltas suavemente y habrá paz en el país.

Necesidad de Sannyasa

No creo en esas personas que te dicen que han transformado sus corazones. Eso es hipocresía y timidez, pues donde existe un verdadero cambio interior, el cambio exterior no tardará en producirse. No se puede ser un santo por dentro y un bribón por fuera, pues la naturaleza interna no te deja mantener una naturaleza externa opuesta. No puedo admitir que un mero intento hacia la erradicación del egoísmo, los pensamientos, o *Sankalpas*, y los deseos, o *Vasanas*, constituya realmente Sannyasa. La distinción entre las distintas órdenes de la vida (*Ashrama-bheda*) es absolutamente necesaria. ¿Por qué si no, tomaron Sannyasa sabios como Sánkara o Sri Ramakrishna? ¿Por qué tomó Sannyasa Yañavalkya, incluso después de haber realizado a Brahman? ¿Qué necesidad hay de que exista esta orden?

¿Puede imaginarse un mejor seguidor de las escrituras (*Karmakandi*), seguidor del camino mundano (*Pravritti Marga*), que el gran Mándara Misra? Él fue el más grande devoto del Karma y discutió con Sri Sankaracharya durante días seguidos sobre el principio de que Sannyasa no es necesario. Él afirmaba que podemos alcanzar la salvación, o *Mukti*, por el camino de la acción (*Karma-marga*), y que la renunciación, o *Nivritti*, no es absolutamente necesaria. Sin embargo, Sri Sánkara

derrotó al final a Mándana Misra, quien se convirtió en uno de sus cuatro discípulos. Si un hombre tan poderoso se convirtió en un Sannyasin, ¿no estás aún convencido de la necesidad de Sannyasa?
Tú no estás siguiendo el camino de los *Vedas* como lo hacía Mándana Misra, pues él era un jefe de familia ideal que conocía los cuatro *Vedas*, que estaba entregado a sus mayores y que seguía los pasos de grandes hombres del mundo, o Grihastas, como Yañavalkya y otros. Aun así, incluso él tomó Sannyasa.

El Guerua y la cabeza rapada

El color naranja, o Guerua, del Sannyasin indica que éste es tan puro como el mismo fuego. Brilla como el oro iridiscente, libre de todas las impurezas de los deseos, o *Vasanas*. Este color denota y simboliza la pureza. Para el aspirante que opta por el camino de la renunciación, o *Nivritti-marga*, es de gran ayuda, haciéndole evitar y apartarse de las malas acciones. Esta vestimenta le recuerda que no está hecho para el gozo mundano, lo cual va moldeando su naturaleza gradualmente. Estas ropas de color sirven también como símbolo externo para indicar que uno es Sannyasin.

El Sannyasin afeita por completo su cabeza, lo cual elimina toda belleza en él. De este modo, no podrá ocuparse de perfumar su pelo con perfumes y aceites. Esto viene a indicar que ha renunciado a toda belleza externa y que habita únicamente en el Ser, el cual es la Belleza de las bellezas. El afeitarse la cabeza (*Mundana*) indica que ya no pertenece al mundo. No debes desear ya ningún objeto sensual. Es únicamente un símbolo externo de su estado mental de absoluto desapasionamiento y de que ha vuelto su espalda a los placeres del mundo.

Sannyasa, un estado mental

Sannyasa consiste en colorear el corazón, y no sólo los vestidos. La renunciación es únicamente un estado mental. El verdadero Sannyasin es quien está libre de pasiones y egoísmos, y quien posee todas las cualidades sáttuicas, incluso aunque permanezca con su familia en el mundo. Chúdala fue una reina que era al mismo tiempo Yoguini-Sannyasini, a pesar de gobernar a la vez su reino. El Sannyasin que habita en el bosque, pero que está lleno de pasiones, es peor que un simple padre de familia o que un loco de mentalidad mundana. Sikhidhuaya fue un hombre mundano, a pesar de haber vivido en el bosque desnudo durante muchos años. La verdadera renunciación es la de todas las pasiones, deseos, egoísmo y Vásanas. Si tienes una mente pura, una mente libre de apego, egoísmo y pasión, eres un Sannyasin, no importa que vivas en un bosque o en el bullicio de una ciudad, que lleves ropas blancas o un hábito anaranjado, que afeites tu cabeza o que dejes crecer largas greñas.

Afeita tu mente. Alguien preguntó en cierta ocasión a Guru Nanak: "Oh Santo, ¿por qué no lleva afeitada su cabeza, puesto que es un Sannyasin?" Guru Nanak replicó: "Querido amigo, porque he afeitado mi mente." De hecho la mente debe afeitarse limpiamente. Afeitar la mente consiste en deshacerse de todo tipo de apegos, pasiones, egoísmo, ilusión (Moha), codicia, avaricia, ira, etc. En eso consiste un verdadero afeitado. El afeitado externo de la cabeza no tiene significado alguno, en tanto que siga habiendo un deseo interno, o *Trishna*.

Muchos no entienden lo que significa la verdadera renuncia. La renunciación a los objetos físicos no es ninguna renuncia en absoluto. La verdadera renunciación consiste en la abnegación de la mente. Consiste en renunciar a todos los deseos y al egoísmo, y no a la existencia mundana. La renunciación auténtica, o *Tyaga*, consiste en la renuncia al egoísmo, o *Ahankara*. Si puedes renunciar a este Ahankara, habrás renunciado a todo lo demás en el mundo. Si se renuncia al Ahankara útil, la identificación con el cuerpo, o *Dehadhyasa*, desaparece automáticamente.

Sannyasa y Vedanta

Sannyasa y la filosofía *Vedanta* van siempre mano a mano. Uno no es completo sin el otro. Dondequiera que exista verdadera Sannyasa, habrá Vedanta en la práctica. Dondequiera quiera que exista Vedanta en la práctica, tendrá que existir la más elevada Sannyasa. Ésta sin el Vedanta o la devoción suprema (*Para Bhakti*), se vuelve infructuosa. Por otra parte, el Vedanta sin Sannyasa se convierte en mero intelectualismo. Donde Sannyasa y Vedanta se mezclan como uno mismo, surge un santo de suprema sabiduría. Sannyasa vacía al individuo del ego y de los fenómenos negativos, y el Vedanta le llena con la verdad positiva. Sannyasa sin el Vedanta permanece vacía y no sirve para su propósito. Del mismo modo, el Vedanta no puede entenderse sin vaciar el ego por medio de Sannyasa; y ésta se desperdicia si no se aspira al ideal supremo a través del Vedanta.

El Vedanta no requiere que renuncies al mundo, sino que cambies tu actitud mental y renuncies a este "Yo" y "lo Mío" falso e ilusorio. El encantador de serpientes simplemente extrae los dos colmillos venenosos de la cobra, pero ésta sigue siendo la misma. Sesea, levanta su cabeza y muestra sus dientes. De hecho, hace todo lo mismo que antes, pero el encantador de serpientes ha cambiado su actitud hacia ella, pues ahora sabe que no tiene colmillos venenosos. Del mismo modo, tienes que extraer los dos colmillos venenosos de tu mente, que son el "Yo", o Ahanta, y "lo Mío", o Mámata. Entonces podrás dejar que tu mente vaya a donde quiera, pues únicamente experimentarás el Samadhi.

También debes renunciar al apego a la renunciación (*Tyaga-abhimana*), pues se arraiga mucho en uno. Debes renunciar a la idea de que "yo he renunciado a todo y soy un gran Tyagui". Este apego, o Abhimana, de las personas espirituales, o Sadhus, es un mal mayor que el Abhimana de los hombres mundanos, que dicen: "Yo soy un señor, soy un Brahmin, etcétera."

No por llevar un bastón, ni por afeitarse la cabeza, ni por el vestido, ni por ninguna acción egoísta se logra la liberación. Quien tiene sabiduría es el verdadero Sannyasin. La sabiduría es lo que delata al Sannyasin, y no el bastón de madera.

El auténtico Sannyasin con sabiduría es quien es consciente de su naturaleza absoluta incluso en sueños, igual que lo es mientras está despierto. Ése es el más grande de los *Brahma-ñanis*, o conocedores de Dios. Él es el Sannyasin más grande.

61. LOS SANTOS

El santo es un dios en la tierra. Para él, el mundo entero es como la paja. Para él, el oro y la piedra son iguales, el placer y el dolor son lo mismo.

El santo vive en Dios. Ha realizado a Dios. Conoce a Dios. Se ha convertido en Dios. Habla acerca de Dios. Muestra el camino hacia Dios. Está intoxicado por Dios. Es el mismo Dios. Es uno con Dios.

Los santos son los agentes de Dios en la Tierra. Dios se revela a través del santo en toda Su gloria, poder infinito, sabiduría y dicha.

Los santos son como una escalera que guía a los peregrinos hacia el santuario de Dios. Dondequiera que los santos y sabios permanezcan, aunque sea por un solo segundo, esos sitios se convierten en lugares sagrados como *Varanasi, Prayag y Vrindavan.*

Un santo es una bendición sobre la tierra. Los santos son los símbolos vivos de la religión y los verdaderos benefactores de la humanidad. A través de la historia, los santos han jugado un papel preservando los valores espirituales del mundo.

Un santo es como un gran lavandero espiritual, pues aplica el jabón de la devoción y del conocimiento y lava las manchas del pecado en las personas mundanas. En su presencia, el hombre se vuelve santo.

En el momento mismo en que la mente piensa en un santo, todos sus malos deseos y pasiones bajas se limpian inmediatamente. La meditación acerca de las vidas de los santos es igual que la compañía santa. También el estudio de sus enseñanzas es igual que su compañía santa. Pensar acerca de las vidas de los santos, vivir en su compañía, tener la gran fortuna de recibir sus bendiciones, es atraer sobre uno mismo una lluvia de pureza, de inspiración y de consciencia divina.

La naturaleza del santo

Un santo está libre del "Yo" y "lo mío". Está libre de la pasión, la ira y la avaricia. Ama a todos los seres como a su propio Ser. Es desapasionado y misericordioso. Dice la verdad y sirve a todos. Siempre medita en el Señor. No habla mal de los demás. Tiene una visión equitativa. Ve a *Devi*, o la Madre, en todas las mujeres.

Está siempre alegre y calmado. Canta la gloria del Señor. Posee el conocimiento divino. Es intrépido y generoso. Nunca pide, pero siempre da. Es majestuoso y señorial. Una persona así es rara en el mundo. No se la encuentra fácilmente. No nace en todas partes.

El amor constituye la respiración misma del santo. La misericordia es su misma naturaleza. La compasión desborda su corazón. No se fija en las faltas de los demás. Devuelve bien por mal y bendice a quienes le maldicen.

El corazón de un santo es una llama de amor, y todo su ser anhela la elevación de la humanidad en sufrimiento. Se olvida de sí mismo por entero y vive únicamente para los demás.

El santo contempla al mundo entero como la proyección de su propia alma. El sabio contempla la unidad en la diversidad. Está unido a todo el mundo.

El sabio es joven entre los jóvenes, anciano entre los ancianos, valiente entre los valientes, un niño entre los niños. Él siente el dolor y el sufrimiento de quienes sufren.

La vida de un santo

La vida de un santo es natural, sencilla y atractiva. Está llena de gracia. Es metódica. Un santo está siempre de buen humor. No conoce el infortunio en su vida. Para él, la vida es gozo. No experimenta ninguna miseria. No teme nada. Ningún monarca tiene poder sobre él.

La vida de un santo es siempre una vida de quietud, de calma interior, de soledad y de retraimiento. No le afectan los cambios del mundo. Ningún acontecimiento externo puede hacer estremecer su equilibrio, pues está centrado en su propio Atman o en la Consciencia Absoluta.

El santo no tiene deseos, y por eso está siempre feliz. Un rey lo tiene todo, y por eso se siente feliz. Sin embargo, la felicidad del santo es infinita, pues vive en su propio Atman, sumergido en el océano de Dicha bráhmica, mientras que el rey está lleno de temores y preocupaciones, pues teme que sus enemigos le conquisten un día, por lo que se siente inquieto y miserable.

La felicidad de un sabio liberado no consiste en el placer sensual, sino en la dicha átmica del Ser. Disfruta de todo el mundo simultáneamente, como el Ser de todos los objetos. Su felicidad no puede medirse en el tiempo. Es una dicha trascendental.

Solamente el sabio es verdaderamente rico. Los multimillonarios, llenos de anhelos y deseos, son simples mendigos. El santo es superior a un emperador, e incluso a *Indra*, el Señor de los cielos.

El sabio se ha despertado del sueño de la vida y disfruta de la dicha eterna. El mundo entero se rinde ante un sabio iluminado.

Un santo no necesita ser un genio

Un santo actúa entre los hombres, pero éstos no lo advierten, tomándole por un hombre común.

Solamente un sabio puede reconocer a otro sabio. A veces, aparecerá como un *Sarvaña*, o quien todo lo conoce. Otras veces aparecerá como un *Añani*, o un hombre ignorante. Sabe cuándo actuar como un *Brahma-nishtha* (quien conoce a Brahman) y cuándo debe comportarse como un tonto. No le juzgues, si te acercas a él con la *bhava* (aptitud) apropiada, con fe, devoción y sed espiritual, él te impartirá el conocimiento supremo. Si te acercas a él con malos propósitos se comportará como un loco y te engañará. Grande será entonces tu pérdida.

Un Brahma-ñani, o sabio liberado, no necesita ser un genio. No necesita ser un elocuente orador, predicador, conferenciante ni profesor. Sin embargo, es calmado, sereno y tranquilo. Es taciturno y silencioso. Su silencio es una forma superior de elocuencia. Es ecuánime y tiene una visión equitativa (*Sámata*) y equilibrio de mente (*Sama-drishti*). Es un *Mauni* o *Maha Mauni* (quien observa silencio) y un *Muni* (sabio). Posee la sabiduría divina y el conocimiento intuitivo. En su presencia se esclarecen todas las dudas.

Los santos no tienen casta

No existen las castas entre los santos y los sabios. Un sabio es como un león fuera de su jaula, libre de los grilletes de la casta, el credo, la profesión, la tradición y la escritura. No investigues acerca de la casta de los santos y sabios, pues eso no te beneficiará. No podrás absorber entonces sus virtudes. En la religión superior no existen la casta ni el credo. Los zapateros, los sastres y los intocables se han convertido a veces en los mejores santos.

No existe ninguna diferencia real entre un místico cristiano y un santo hindú. Sus enseñanzas nunca se oponen. Los mensajes de todos los santos son esencialmente los mismos. Siempre han consistido en una llamada a los hombres para que éstos descubran la Sabiduría del Ser, o Atman.

Los sabios difieren en su conducta

El conocimiento es el mismo en todos los sabios, pero su conducta es diferente. Sri Vasishtha era un *Karma-Kandi* (quien observa las escrituras), y hacía *Havans*, u oblaciones sagradas, y sacrificios. El rey Yánaka era un *Bhogui*, o epicúreo; gobernaba sobre su reino y disfrutaba de los placeres reales. Sri Dattatreya era un peregrino, o Avadhuta, y un Fakir desnudo. Kakabhusundhi era un Yogui. Algunos incluso se casan.

Los sabios como Dattatreya y Yadabhárata vagan de un lado a otro felizmente. No tienen casa ni vestidos. Todas las dualidades se han extinguido en ellos. No pueden trabajar por el bienestar del mundo como el rey Yánaka y Sri Sánkara. Sin embargo, su mera presencia eleva a la gente.

El otro tipo de sabio es el santo benevolente, como el rey Yánaka y Sri Sánkara, que trabaja por la solidaridad del mundo. Compadece a todos. Escribe libros, da clases, funda *Mutts*, o ermitas, y *Ashrams*, o monasterios. Si preguntas: ¿Cuál de los dos tipos de santos es superior?, la respuesta es que ambos están al mismo nivel.

El sabio no es egoísta

La gente ignorante dice: "El sabio se procura sólo su propia autorrealización. Es muy egoísta, pues no es de ninguna utilidad para la sociedad". Ésta es una seria equivocación. . El sabio es el superhombre más benevolente. Es extremadamente amable y compasivo. Eleva enseguida a cuantos entran en contacto con él. Además, transmite su poder (*Saktisanchar*) por medio de su percepción divina (*Divia-Drishti*). Busca a los aspirantes que lo merecen y les eleva por medio del poder de su pensamiento, o *Sankalpa Shakti,* incluso aun permaneciendo en una cueva o en un *Kutir*, o cabaña, en los lejanos Himalayas.

Un *Nani* o sabio, no es un hombre egoísta, como creen las personas mundanas. Sus vibraciones espirituales purifican el mundo. Su misma vida es ejemplar y elevadora. Proporciona esperanza y coraje a los demás para que recorran el sendero espiritual. Es el único verdadero amante de la humanidad, pues siente la presencia de Dios en todos. Ama a su prójimo como a sí mismo. Solamente un Ñani realiza un verdadero servicio desinteresado, pues siente la presencia de Dios en todos los seres. Es el verdadero altruista y humanitario.

No juzgues a un santo

No puedes aplicar las medidas mundanas para medir la grandeza de los santos. No les atribuyas defectos debido a tu visión negativa, pues no puedes juzgar sus méritos.

Los *Brahma-nishtas*, o seres liberados, son como el fuego. Pueden consumir cualquier cosa. Su mero toque lo purifica todo. Están más allá del bien y del mal. Ellos mismos constituyen el bien supremo. No imites sus acciones, pues son extrañas y misteriosas, y están por encima de tu intelecto. Si cometes un robo y luego dices: "¿Acaso no robaba Krishna la mantequilla?", te arruinarás sin esperanza. Krishna elevó la colina Govárdana con su pequeño dedo. ¿Acaso puedes tú levantar siquiera una gran piedra con todas tus fuerzas? Sigue el consejo espiritual, o *Upadesha*, de los santos y Mahapurushas, o grandes almas. Lograrás entonces *Brahma Ñana,* o el Conocimiento de Dios, aquí y ahora.

Cómo beneficiarse de la compañía de los santos

Para beneficiarse de la compañía de los santos, debes prepararte primero. No acudas a ellos con ningún prejuicio o idea preconcebida. Acude, más bien, con una mente abierta y receptiva. Ve sin ninguna expectación. Aproxímate a ellos humilde y respetuosamente. Asimila cuanto te llame la atención. Si algunas de sus enseñanzas no te atraen, no formes por ello ninguna opinión apresurada. Si no te gustan, no tienes por qué aprenderlas de memoria. Lo que puede resultar adecuado para uno puede no serlo para ti. Sin embargo, con respecto a los principios fundamentales generales, no puede haber diferencia alguna de opinión.

Cuando acudas ante un sabio, no le hagas preguntas por el mero afán de preguntar. Siéntate en su presencia humildemente. Obsérvale. Escúchale sin prejuicios. Hazle tan sólo las preguntas de las que necesites aclaración. Hazle tan sólo preguntas pertinentes. No te lleves hacia cuestiones de política o discusiones públicas.

Medita en presencia de un sabio. Obtendrás una luz interna que esclarecerá tus dudas.

Los santos como consejeros

La mera compañía de los sabios y los santos producen un efecto tremendamente transformador en las vidas de los verdaderos buscadores. Les eleva hasta las alturas de la sublimidad, la pureza y la espiritualidad. No deja de afectar incluso a los materiales cerrados.

Cada escuela, cada colegio, cada lugar de enseñanza, cada cárcel, cada institución, cada casa deberían tener un santo para guiar a sus miembros.

Solamente los sabios y los santos pueden ser verdaderos consejeros de los reyes, pues no son egoístas y poseen la más elevada sabiduría.

Sólo ellos pueden mejorar la moral de las masas. Sólo ellos pueden mostrar el camino hacia la dicha y la inmortalidad eternas. Shívayi tuvo a Suami Ramdas como su consejero. El rey Dasaratha tuvo a Maharshi Vasishtha como el suyo.

Los santos abundan, sólo que no los queréis. No deseáis aproximaros a ellos. No deseáis servirles. No aspiráis por cosas más elevadas. Os sentís perfectamente satisfechos con algunas conchas rotas y unos trozos de cristal. No hay en vosotros ninguna sed ni hambre espirituales por alcanzar el conocimiento divino y la paz interna.

La oportunidad espiritual es un raro privilegio. No pierdas tales oportunidades. Recurre a la compañía de los sabios y los santos. Un solo momento en compañía de ellos es como un barco con el que puedes cruzar este océano de la vida.

Dios es el gran purificador, pero también el santo lo es. Dios se encarna en los santos y los sabios cuando más se le necesita.

Estudia las vidas de los santos y te sentirás inspirado enseguida. Recuerda sus dichos y te sentirás elevado inmediatamente. Sigue sus huellas y te liberarás del dolor y la tristeza.

Busca la compañía de los sabios y evoluciona. El Satsanga, o la compañía de los sabios, no deja nunca de producir sus efectos.

62. SATSANGA

Si el polvo va en compañía del viento, surca el alto cielo, pero si se halla en compañía de agua fangosa, se convierte en una sucia ciénaga. Si el aire se halla en compañía del jazmín, perfuma con un dulce aroma, pero en compañía de la basura, disemina un olor inmundo. Pon al loro en compañía de hombres malvados y comenzará pronto a blasfemar. Ponlo, sin embargo, en compañía de Sadhus y repetirá: "Ram, Renga, Ranga" (cantos espirituales). Del mismo modo, si uno se halla en compañía de un santo, alcanza el conocimiento y se eleva hasta el reino de la dicha eterna. Pero si vive en compañía de un maleante o de un borracho, acabará por beber y por cometer acciones negativas.

Los efectos desastrosos de las malas compañías

Los efectos desastrosos de las malas compañías son verdaderamente desastrosos. La mente se llena de malas ideas por el contacto con malos compañeros. El neófito que sigue en compañía de personas malvadas o mundanas pierde su devoción y desarrolla cualidades negativas. Su poca fe en Dios y en las escrituras se desvanece también y él mismo se degrada hasta el nivel del hombre mundano.

La mente imita. En compañía del malvado, uno desarrolla inmoralidad, libertinaje, hábitos viciosos, voluptuosidad, sensualidad, hipocresía, arrogancia, etc. La mala compañía destruye todas las virtudes como la pureza, la veracidad, la compasión, etcétera.

La compañía de quienes dicen mentiras, cometen adulterio, robo y engaño, quienes son sinuosos y se dedican a charlas ociosas, a difamar y a murmurar, quienes no tienen fe en Dios ni en las escrituras, etc., deben evitarse estrictamente. La compañía de mujeres y de quienes se asocian con ellas es también peligrosa.

No es que solo la compañía de las personas mundanas sea mala o negativa. Escuchar canciones vulgares, vivir en mala vecindad, en contacto con casas de juego, bares, burdeles, tiendas de licores o de cines, tomar alimentos excitantes o tamásicos, ver copular a los animales, leer novelas de amor, hablar sobre mujeres, contemplar fotos de personas desnudas o poner vestidos que exciten la pasión, cultivar malos pensamientos o la compañía de quienes hablan mal de los santos, quienes son ateos, de quienes condenan las escrituras, de quienes fuman opio o *cannabis indica*, etc., todo ello supone realmente una mala compañía. En breve,

cualquier cosa que produzca malos pensamientos en la mente supone una mala compañía.

Los aspirantes protestan generalmente, diciendo. "Hemos hecho Sádhana durante los últimos quince años y no hemos logrado ningún progreso espiritual sólido". La respuesta obvia es que no ha evitado por completo las malas compañías.

De igual modo que un jardín de infancia debe estar bien vallado para protegerlo de las vacas y de los animales, asimismo debe protegerse el neófito muy cuidadosamente de las malas influencias ajenas a él. De otro modo, se arruina por completo.

Satsanga, o la asociación con los santos

Evita la mala compañía. En todas partes, en todo momento, por todos los medios posibles, evita la compañía de las personas negativas. Recurre a la compañía de los sabios y los santos, quienes curarán tus llagas, te infundirán una vida nueva, te rejuvenecerán, te mostrarán el camino hacia la paz y la felicidad.

La gloria y el poder del *Satsanga*, o la asociación con los santos, se describe detalladamente en el *Bhagávata*, el *Ramáyana* y en otras escrituras sagradas hindúes. Kabir, Tulasidas, Sánkara y Guru Nanak escribieron todos ellos volúmenes enteros sobre la gloria del Satsanga con las almas elevadas, o Mahatmas.

Vivekanda acudió al Satsanga de Ramakrishna Paramahamsa, Ñana Ñanadev tuvo el Satsang de Nivrittinah, Gorakhnath el de Matsiendranath. El aura magnética, la vibración espiritual y las poderosas corrientes de los adeptos evolucionados producen una tremenda influencia en la mente. El Satsanga eleva la mente hasta alturas fabulosas. Así como una llama es encendida por otra llama, de igual modo prende fuego al corazón otro corazón.

En Oriente se aconseja siempre a los estudiantes que busquen la compañía de los hombres santos y escuchen su conversación, de modo que éstos enciendan en ellos una pequeña llama de amor y de sinceridad. Sólo un alma fuerte puede mantenerse en soledad, mientras que el principiante hará bien en aprovechar toda oportunidad que se cruce en su camino de fortalecer sus propias aspiraciones por medio de la comunión con otros que las compartan.

El poder del Satsanga

El Satsanga ayuda mucho en el logro de Moksha. El Satsanga con un sabio incluso por un solo minuto es mucho mejor que el gobierno de todo un reino, pues proporciona cuanto es bueno y deseable. Destruye los Samskaras mundanos y los pensamientos viciosos, produciendo un cambio espiritual en la mente del hombre mundano. Destruye Moha. Infunde desapasionamiento. Le lleva a uno al buen camino y hace que el sol de la sabiduría brille sobre la propia mente. Si puedes tener Satsanga, no necesitas acudir a ningún lugar sagrado, o Tirtha, pues es el

Tirtha de los Tirthas. Dondequiera que haya Satsanga, ahí se halla el sagrado Triveni.

No hay nada tan inspirador, tan elevador, tan solazante ni tan delicioso como el Satsanga. Es lo que más purifica e ilumina al hombre. La fe en Dios y en las escrituras, así como el apego y la devoción a Dios, se desarrollan lentamente en quienes son regulares en el Satsanga. Éste no deja nunca de producir resultado. El efecto del contacto santo es inequívoco e infalible.

Lo primero es buscar la compañía de personas rectas y buenas y servirles. A través del contacto con ellos y del servicio, amanece en uno el conocimiento de la naturaleza esencial del propio ser, así como del Ser Supremo o Divino. Luego se produce una indiferencia absoluta, o *Vairaguia*, hacia todo en este mundo y en el próximo, unido a un fuerte anhelo por el Señor. En esto consiste la devoción, o *Bhakti*. Cuando ésta se acrecienta, el individuo se convierte en el amante del Señor, quien le escoge gracias a ese cariño. Finalmente, se produce la visión directa del Señor.

Quienes escuchan las palabras vitales de los hombres buenos, purifican sus corazones mancillados por el mal, alcanzando eventualmente los pies de loto del Señor. Los bribones Yagai y Madai y el maleante Ratnákara se transformaron en santos gracias al Satsanga.

Cómo deben comportarse los hombres de mundo con los Sannyasins

Puesto que el Satsanga es la única barca segura que puede llevarte hasta la otra orilla de la Dicha o *Moksha*, debes procurar como mejor puedas no faltar a él. Los hombres del mundo deben aproximarse a los Sannyasins llevándoles frutas regadas con su devoción sincera. Tan pronto como se encuentren con Sannyasins y tengan su *Dárshan*, o visión, deben postrarse en el suelo ante ellos (*Sashtanga Namaskara*) con sentimiento (*Bhava*) y amor (*Prema*). Uno debe recordar una cosa por encima de todo cuando acude a disfrutar de la compañía de los Sannyasins, y es ésta: no deben nunca jamás tratar de sonsacar nada acerca de la vida en el *Purvashram*, o la vida anterior, del Sannyasin, sobre su lugar de nacimiento, su vocación anterior en la vida, su edad, cualificaciones, etc. ¿Por qué? Porque todos esos asuntos han muerto para ellos, ya que ahora viven en el Atman.

Uno no debe tratar ningún tema mundano en presencia de los Sannyasin. Si tienes alguna pregunta que hacer, debes tenerla siempre preparada, poniendo siempre cuidado en que trate acerca de Dios y lo espiritual. No debéis inventar cualquier pregunta tonta simplemente para divertirse en cuanto entréis en los Ashrams de los Sannyasins o en sus *Kútirs*, o viviendas. Tampoco debéis hacerles perder mucho tiempo.

Uno debe llevar consigo ropas teñidas en su propia casa de naranja, o Guerua, ofreciéndoselas a los Sannyasins para su uso diario. Deben preguntarles con verdaderos Bhava y Prema si les pueden hacer algún servicio, atendiendo, si acaso, a sus necesidades y estando dispuestos a cumplir enseguida sus deseos. La mera

simpatía o el servicio sólo de palabra es deplorable. Es sólo falta de honradez. Los Sannyasins son verdaderos dioses en la tierra. No existe ningún sacrificio, o Yajna, mayor que el servicio a los Sannyasins, pues es lo que más purifica.

Disponibilidad del Satsanga

Muchas personas se quejan hoy día de que no hay buenos mahatmas. Ésta es una excusa pueril. El contacto con los Sadhus es una cuestión de oferta y demanda. Si existe una demanda sincera, el suministro se producirá enseguida, pues ésta es la ley inexorable de la naturaleza. Si estás realmente sediento, hallarás a tu Maestro en el mismo umbral de tu casa. Pero llevas una vida libertina. Tu mente está llena de pasiones y de Vásanas profanos. No te preocupas lo más mínimo acerca de una verdad superior y divina. Malgastas tu tiempo en cotilleos ociosos y en charlas mundanas. Te has convertido en un esclavo sin esperanza de la pasión, la avaricia, el nombre y la fama. Y, sin embargo, todavía protestas exclamando: "No puedo conseguir ningún Satsanga." Cúlpate primero a ti mismo. Admite tus propias faltas. Arrepiéntete sinceramente de tus errores. Expía tus fallos (*Praiaschitta*). Ayuna. Reza. Llora amargamente en soledad. Conviértete primero en la persona cualificada, o *Adhikari*, para merecer ayuda. Las almas elevadas están a la espera de obtener el tipo adecuado de aspirantes. Los Mahatmas abundan, pero son "pocos los verdaderos buscadores". Si tú les culpas diciendo que no hay buenos Mahatmas, ellos alegarán que "no hay verdaderos buscadores de la Verdad".

Puede que no seas capaz de reconocer a un maestro espiritual realmente valioso, ni incluso tras haberle conocido personalmente, pues las grandes almas ocultan generalmente su grandeza. El aspirante que ha hecho grandes méritos, por su esfuerzo sincero en su vida presente o en las anteriores, será capaz de reconocer la grandeza de un Mahatma y obtener su gracia. Pero los perezosos e indolentes no tienen oportunidad de obtener la gracia de un alma elevada.

El Satsanga negativo

Si no puedes conseguir el Satsanga de ningún Mahatma vivo, puedes recurrir al estudio de libros escritos por grandes almas. Los libros escritos por personas realizadas constituyen un Satsanga negativo. Al estudiarlos, entras en comunión con sus autores. Mientras estudias, por ejemplo, el *Vivekachudamani*, disfrutas realmente del Satsanga de Sánkaracharia. Mientras lees el *Yogavasishta*, tienes verdaderamente el Satsang del sabio Vasishta.

Por la noche podéis reuniros cuatro o cinco personas en un templo o en una habitación silenciosa para estudiar durante una o dos horas el *Guita*, los *Upanishads*, el *Ramáyana*, el *Yogavasishta* o el *Bhagávata*. Lentamente, tu mente se purificará y desarrollarás un verdadero gusto por el camino espiritual. También las mujeres deben seguir este método.

Recurre constantemente al Satsanga. Gradualmente, te irás dando cuenta entonces de sus incalculables beneficios. La vida es corta. El tiempo vuela. La muerte está a la espera para devorarte en cualquier momento. Este "mañana" nunca llegará, es muy difícil obtener otra vez un nacimiento humano. Utilízalo, por tanto, provechosamente en la realización del Ser a través del Satsanga. Realiza al Sat-chid-ananda Atman por medio del Satsanga. Solamente entonces podrás ser libre.

63. SERVICIO

El plan de Dios para la evolución del hombre es el trabajo.

El amor a Dios y el servicio al hombre es el secreto de una vida auténtica. El significado de una vida verdadera es servicio y sacrificio. La vida está creada para el servicio y no para el egoísmo.

¡Sacrifícate! Cumple tus deberes bien, sinceramente. Tus privilegios vendrán sin pedirlos.

Mantén tu vida para el servicio de otros. Cuanta más energía pongas en elevar y servir a otros, más fluirá la energía divina hacia ti. Sirve. Sirve a la humanidad con *Bhava Divino* (actitud devocional). El cáncer de la individualidad se disolverá.

El servicio desinteresado purifica

¿Cuál es el objeto del *Seva* o servicio? ¿Por qué servir a los pobres y en definitiva a la humanidad que sufre? ¿Por qué servir a la sociedad y al país? Por medio del servicio purificas tu corazón. El egoísmo, el odio, los celos y la idea de superioridad desaparecen. Se desarrolla humildad, amor puro, compasión, tolerancia y misericordia.

El sentido de separación es aniquilado. Se erradica el egoísmo y se consigue una amplia perspectiva de la vida. Comienzas a sentir unidad en la vida. Desarrollas un gran corazón con una perspectiva amplia y generosa. Poco a poco alcanzas el conocimiento del Ser. Te das cuenta del "Uno en todo" y del "todo en Uno". Sientes una alegría sin límites.

El primer paso en la senda espiritual es el servicio desinteresado a la humanidad. El servicio desinteresado es la consigna en el camino de la salvación. El servicio desinteresado a la Humanidad prepara al aspirante para la consecución de la conciencia cósmica o la vida de unión con Dios. Al principio, los aspirantes deberían dirigir toda su atención hacia la eliminación del egoísmo a través del servicio desinteresado prolongado.

Desarrolla el corazón y limpia la mente inferior a través del servicio desinteresado y la caridad. Purifica tu corazón a través del servicio desinteresado y humilde a los pobres y afligidos, y haz de tu corazón una residencia adecuada para que Dios more en él.

El servicio desinteresado por sí solo puede purificar tu corazón y llenarlo con virtudes divinas. Sólo los puros de corazón verán a Dios.

Crece en amor, pureza y autosacrificio. Vive para otros. Conseguirás el estado de bienaventuranza.

El servicio desinteresado y el amor cósmico son el Ganges y el Yamuna que irrigan el campo del corazón humano y hacen posible la rica cosecha de paz, alegría, prosperidad, inmortalidad y *Atma-Ñana.*

Oportunidades para el servicio desinteresado

El mundo eres tú mismo. Por lo tanto, ama a todos, sirve a todos, sé amable con todos, abraza a todos. Ve al Señor en los pobres, en los humildes, en los pisoteados, en los oprimidos.

Hazte un sirviente de la humanidad. Éste es el secreto para alcanzar la realización de Dios. Busca a los humildes y a los miserables; alégrales y llévales un rayo de consuelo, sirviéndoles sin escatimar.

Consuela al desconsolado y a los afligidos. Serás bendecido. Sirve a tus padres, a tus mayores, a tus maestros e invitados con divino *Bhava* (actitud devocional).

Lava las ropas de tus padres, de los mayores, de los enfermos y de los Mahatmas. Da de comer al hambriento, cuida al enfermo, consuela al afligido e ilumina la tristeza del apenado. Dios te bendecirá. Viste al desnudo. Enseña al inculto. Da de comer al pobre. Levanta al oprimido. El mundo está ardiendo con miseria y sufrimiento.

¡Despierta hombre! ¡Sirve! Sirve con amor. Sirve incansablemente. Alcanza la paz de lo eterno.

Conoce la homeopatía o los doce remedios del doctor Schüssler. Ahora sirve al enfermo y al necesitado. Y con el conocimiento de los Primeros Auxilios, ayuda siempre en todos los casos de emergencia. Consigue medicinas del hospital o del dispensario para los desamparados. Visita un hospital diariamente, si puedes, o cada semana, y ofrece tus mejores atenciones en las salas que no se paga. Reparte naranjas, si puedes. Siéntate al lado del paciente y dile algunas palabras de ánimo. Sonríele. Repite, si puedes, el Sahasranama del Señor o algo similar. Dile que volverá a verle "mañana" y hazlo.

Recolecta algunas ropas viejas y distribúyelas entre los necesitados. Reparte algunos pasteles entre los incapacitados, los ciegos y las bocas hambrientas mientras recorres la calle. Sirve en cualquier institución social durante una hora diaria sin remuneración.

Reúnete con tus amigos y los miembros de tu sociedad en un lugar común una vez a la semana o cada dos semanas para hacer *Satsang* (reunión espiritual) y *Kirtan* (cantos de mantras).

Desarrolla un corazón comprensivo. Ayuda a tus hermanos menores en el camino espiritual. Levántales. Ilumina su camino. No esperes que sean perfectos. Sé amable con ellos. Lo hacen lo mejor que pueden, lo mismo que tú. Crecerás ayudándoles.

Finalmente, piensa por ti mismo, utiliza tu energía, tu educación, tu intelecto, tu riqueza, tu fortaleza o cualquier cosa que poseas para la mejora de los que están en una posición humilde en la vida y para la sociedad en general.

Ningún servicio es inferior

En Karma Yoga ningún servicio es superior o inferior. No hay superioridad ni inferioridad entre los karma yoguis.

En una máquina, es tan esencial para su funcionamiento la clavija o el muelle más pequeño, como la gran rueda.

Similarmente, en un esfuerzo organizado, el hombre que hace el menor trabajo o atiende a lo más insignificante contribuye tanto al éxito del empeño como el jefe organizador, porque si hay defecto en un pequeño detalle no se puede conseguir el éxito perfecto.

Un aspirante no entrenado ni experimentado siente. "Mi preceptor me está tratando como a un sirviente o a un peón. Me está utilizando para trabajos insignificantes."

El que ha comprendido el verdadero significado del Karma Yoga tomará cualquier trabajo como actividad yóguica o alabanza al Señor. En su visión no existe el trabajo inferior. Todo trabajo es *Puya* (adoración) de Naraiana. En la luz del Karma yoga todos los trabajos son sagrados.

El aspirante que siempre se deleita inmensamente haciendo los trabajos considerados por los hombres mundanos como servicios inferiores, y que siempre los hace con gusto, se convertirá en un yogui dinámico. Estará absolutamente libre de vanidad y egoísmo. No tendrá caída, el cáncer del orgullo no puede tocarle.

Estudia la autobiografía de Mahatma Gandhi. Nunca hizo ninguna diferencia entre servicio doméstico y trabajo dignificado. Recoger basuras y limpiar las letrinas era el yoga más elevado para él. Él mismo había limpiado letrinas. Había aniquilado este pequeño e ilusorio "yo" a través de diversas clases de servicio. Muchas personas altamente educadas se unieron a este Ashram para aprender Yoga con él. Pensaron que Gandhi les enseñaría yoga de forma misteriosa y en cuarto privado, que les daría clases de pranayama, meditación, abstracción, la forma de despertar la Kundalini, etc., pero se desilusionaron cuando lo primero que les pidieron fue que limpiaran las letrinas. Inmediatamente se marcharon del Ashram.

El mismo Gandhi reparaba sus zapatos. Normalmente, él mismo molía la harina y cargaba sobre sí el trabajo de otros cuando éstos no podían hacer su parte de trabajo asignado en el Ashram.

Cuando una persona educada, un nuevo ashramita, sentía vergüenza de hacer el trabajo de moler la harina, Gandhi lo hacía delante de él y entonces el hombre, al día siguiente, hacía el trabajo con gusto.

Cómo servir

No pierdas ninguna oportunidad de ayudar y servir a otros. Sirve de buena gana y con alegría. Nunca pongas una mala cara.

Utiliza cada minuto para servir a otros en la mejor forma posible. No esperes nada cuando sirvas a un hombre o entregues un regalo. Agradécele el darte la buena oportunidad de servirle.

Servir al hombre es servir a Dios. El servicio a la humanidad no deben ser actos meramente mecánicos. Debe hacerse con *Atma Bhava* (ver a Dios en todo). El servicio es Yoga para la purificación del corazón y la consiguiente transmisión de luz. Todos los trabajadores deben taladrar y martillear la mente con esta Bhava.

Sirve a los demás con el sentimiento de que Dios vive en todo y recibe tu servicio como alabanza. El mundo es una manifestación de Dios.

El servicio a la humanidad es solamente servicio a Dios. El servicio es alabanza a Dios. Nunca olvides esto: la mejor forma de servir y alabar a Dios es a través del servicio a sus criaturas.

Cuando sirvas, recuerda que trabajas para Dios. Realiza cada acto como Isuarpana, una ofrenda a Dios. Pronto crecerás espiritualmente. Pronto serás transmutado en la divinidad.

Examina siempre a fondo tus motivos. Elimina los motivos egoístas. Recuerda que Dios es el motor interior que te impulsa a la acción. Tú eres sólo su instrumento. A causa del egoísmo, uno piensa que él es quien hace todo, y por ello se ata.

Trabaja con la conciencia de ser impulsado por la voluntad Cósmica y tendrás mayor fortaleza y menor vanidad. El trabajo no te atará. Es a través de la luz que proviene del Señor autofulgente que está dentro de ti por lo que eres capaz de trabajar. Siente esto en cada momento de tu vida. Actúa como un administrador, no como un propietario. Así no estarás atado porque no existirá "lo mío".

"ORA ET LABORA". Ora y trabaja. Ésta es la fórmula de un karma yogui para la realización de Dios. Ayuda y sirve, pero no luches. Crea paz y armonía, pero no discordia, disensión y división. Acepta los insultos cuando vengan.

El reproche y la alabanza son puras vibraciones en el aire. Elévate por encima de ellas. Haz todo tu trabajo con perfecta concentración y devoción. Estate absorto en el trabajo. Entrega todo tu corazón, mente y alma. No te preocupes por los resultados. No pienses en el éxito o en el fracaso. No pienses en el pasado. Ten confianza completa. Practica la confianza en ti mismo. Sé alegre siempre. Mantén

una mente fría y equilibrada. Trabaja por el trabajo mismo. Sé atrevido y valiente. Estás destinado a tener éxito en cualquier empresa. Éste es el secreto del éxito. Trabaja de una forma sistemática y metódica. Sé ardiente en el servicio. También sé constante en el servicio. Tómate un descanso y duerme sólo algún tiempo. Sin esfuerzo no hay ganancia.

Trabaja sin apego

Es extremadamente difícil hacer servicio realmente desinteresado. Mucha gente asciende a la plataforma pública bajo la apariencia de trabajadores desinteresados, pero sólo se sirven a sí mismos. Incluso algunos renunciantes (Sannyasins) hacen lo mismo. ¿No es eso muy triste? Las acciones deberían realizarse sin apego, sin la sensación de estar haciéndolas para la pureza propia y personal.

Realiza el trabajo sólo para Dios, abandonando incluso el apego a pensar. "Para que Dios esté contento." Debes estar preparado para abandonar el trabajo en cualquier momento, por muy interesante que sea y por mucho que te guste. Cuando la voz interna del alma te mande dejarlo, debes renunciar a él inmediatamente. El apego a cualquier trabajo te ata.

Comprende bien estos secretos sutiles del Karma Yoga y marcha valientemente en el camino del Karma Yoga.

Que tus ideales sean servir al pobre, al enfermo, a los santos y al país, que sean elevar a los deprimidos, guiar a los ciegos, compartir lo que tienes con otros, llevar consuelo a los afligidos, alegrar a los que sufren. ¡Que tu consigna sea tener total fe en Dios; amar a tu prójimo como a tu propio ser; amar a Dios con todo tu corazón, mente y alma; proteger a las vacas, animales, niños y mujeres! ¡Que tu objetivo sea la realización de Dios! Que todos brilléis como gloriosos Yivanmuktas y Yoguis dinámicos en este nacimiento.

64. SILENCIO

En cierta ocasión, Bhaskali se aproximó a su Guru, Bhaba, y le preguntó dónde se hallaba lo Eterno, lo Infinito Supremo, el Brahman de los *Upanishads*. El maestro no le respondió, por lo que el discípulo continuó preguntándole una y otra vez sin que aquél despegase los labios. Al fin, le dijo el maestro: "Te lo he estado diciendo una y otra vez, pero no me entendiste. ¿Qué puedo hacer? Ese Brahman, lo Infinito, lo Eterno, no puede ser explicado, sino que hay que conocerlo a través del silencio profundo. ¡No existe ningún otro lugar en el que pueda habitar, sino en el silencio profundo y eterno! Ayam, Atma, Santah. Este Atman es el silencio."

El silencio es Dios. Es el sustrato de este cuerpo, la mente, el Prana y los sentidos. Es la clave de este universo sensorial. El silencio es poder. Es una fuerza viva.

Es la única realidad. La paz que sobrepasa todo entendimiento es el silencio. La meta de tu vida es el silencio. El objeto de la vida es el silencio. El propósito de tu existencia es el silencio. Tras todos los ruidos y sonidos se halla el silencio, que es tu Alma interna. El silencio es tu verdadero nombre. Es la experiencia intuitiva. El silencio ayuda al Ser intuitivo a expresarse. Zambullirse en el silencio es convertirse en Dios mismo.

El mensaje del desierto del Sáhara es el silencio. El mensaje de los Himalayas es el silencio. El mensaje del *Avadhuta*, o peregrino, que habita completamente desnudo en el helado Gangotri o monte Kailas, es el silencio. El mensaje del Señor Dakshinamurti a sus cuatro discípulos: Sánaka, Sanátana, Sanándana y Sanantkumara, fue el silencio. Cuando el corazón se siente pleno, cuando experimentas una gran alegría, hay silencio. ¿Quién puede describir las glorias de este silencio?

No existe ningún bálsamo curativo mejor que el silencio para quienes se sienten heridos en su corazón, debido a fracasos, decepciones y pérdidas. No existe ningún sedante mejor que el silencio para quienes padecen de los nervios debido al alboroto de la vida, a fricciones, rupturas y frecuentes disputas domésticas. Si no permites a los oídos escuchar ningún sonido, esto es el silencio de este sentido en particular.

En el sueño profundo te pones en contacto directo con este Silencio maravilloso, pero aún sigue ahí el velo de Avidia, la ignorancia primaria. El silencio de que disfrutas durante el sueño profundo y el que experimentas en lo más profundo de la noche, proporciona la clave para la existencia de ese océano de silencio que es Brahman.

El silencio físico y el silencio de la mente

En el lenguaje común, sentarse callado, sin hablar a nadie, es silencio. Si tu amigo no te escribe durante mucho tiempo exclamas: "Mantiene un frío silencio, no sé por qué." Si nadie habla en un salón de conferencias durante una charla emocionante, dices: "La otra noche había un silencio absoluto mientras el filósofo daba su conferencia." Cuando los niños hacen mucho ruido en clase, el profesor les dice: "Silencio, por favor". Cuando te cruzas con dos sadhus, o peregrinos, uno de ellos te dice: "Este otro sadhu es un *Mauni*. Es mi amigo y lleva guardando silencio desde hace seis años." Todos éstos son silencios físicos.

Si no dejas que tus ojos vean los objetos, abstrayéndolos por medio de la práctica de Pratiahara o Dama, esto constituye el silencio de este sentido en particular. Si observas un ayuno absoluto en los días Edakasi sin tomar ni una sola gota de agua, esto es el silencio del Indriya de la lengua. Si no realizas ningún

trabajo, sentándote en Padmasana durante tres horas seguidas, eso constituye el silencio de manos y pies.

Pero lo que realmente se requiere es el silencio de la mente bulliciosa. Puedes observar voto de silencio, pero tu mente seguirá formando imágenes. Te asaltará Sankalpa, o la imaginación. *Chita*, o la mente subconsciente, manifestará sus recuerdos. La imaginación, la razón, la reflexión y otras funciones diversas de la mente, seguirán produciéndose continuamente. ¿Cómo conseguir una paz o un silencio verdaderos entonces? Para ello, el intelecto debe dejar de funcionar. El sentido interno astral debe hallarse en perfecto descanso. Deben desvanecerse por completo todas las olas mentales. La mente debe descansar en el Océano de silencio o Brahman. Solamente entonces podrás disfrutar de un silencio verdadero y duradero.

Mauna, o el voto de silencio

Mauna significa hacer voto de silencio. Hay diversos tipos de Mauna. El control de la lengua se llama *Vang-Mouna.* Cuando mantienes quieto el Vag-Indriya, a eso se le llama Vang-Mouna.

El cese absoluto de las propias acciones físicas se llama *Kashtha Mauna*, y en él no puedes mover siquiera tu cabeza. No puedes hacer ningún signo. No puedes hacer nada en un papel para expresar tus ideas. Pero tanto en el Vang-Mauna como en el Kashta Mauna, las modificaciones mentales no se destruyen.

La visión equitativa de todo y la quietud de la mente, unidas a la idea de que todas las cosas no son sino Brahman, se llama *Sushupti Mauna*. La extinción de la mente de todas las dudas, entendiendo firmemente el carácter ilusorio de este mundo, constituye el *Sushupti Mauna*. La conclusión firme de que el universo no es sino Brahman, que todo lo impregna, constituye el *Sushupti Mauna*.

Brahman se denomina *Maha Mauna* porque es la encarnación del silencio. Maha Mauna es el verdadero silencio.

El Vag-Mauna no es más que una ayuda para el logro del Maha-Mauna. El Mauna de la mente es muy superior al de la lengua, o Vak.

El órgano de la lengua

El *Vag-Indriya*, o el órgano de la lengua, es un arma fuerte de Maya para engañar a los Yivas y distraer la mente. Las personas habladoras no pueden tener paz de mente. La charla variada es un mal hábito que distrae la mente, dirigiéndola siempre hacia el exterior, y que aparta al hombre de la espiritualidad.

Las disputas y peleas se producen debido a este Vag-Indriya tan turbulento. La lengua es como una espada, y las palabras son como flechas que hieren los sentimientos de los demás.

Las mujeres son muy habladoras y siempre están haciendo ruido en la casa. Las suegras y las nueras no pueden estarse quietas ni por un solo segundo. Por eso, la casa emana siempre una cierta fricción.

El estudio del sánscrito vuelve a algunas personas muy habladoras, forzándolas a entablar discusiones innecesarias con otras para demostrar su erudición escolar. La pedantería o la demostración vana de erudición es el atributo especial de muchos estudiantes de sánscrito.

El Vag-Indriya es muy dañino, inquieto, turbulento e impetuoso. Debe ser, por ello, controlado firme y gradualmente. Cuando empieces a refrenarlo, tratará de rebotar contra ti mismo. Tendrás que ser, por eso, intrépido y osado.

No dejes que nada surja de tu mente a través de Vag-Indriya. Observa Mouna, o silencio. Eso te ayudará. Entonces habrás taponado una gran fuente de disturbio. Cuando se refrena el Vag-Indriya, los ojos y los oídos pueden controlarse también fácilmente. Una vez hayas controlado el Vag-Indriya, habrás controlado la mitad de tu mente.

Beneficios de la práctica de Mauna

La energía se malgasta por medio de las ociosas y el cuchicheo. Pero las personas mundanas no se dan cuenta de eso. Mauna, sin embargo, conserva la energía, por lo que puedes llevar a cabo más trabajo mental y físico. Puedes hacer también mucha meditación, pues tiene una influencia sedante maravillosa sobre el cerebro y los nervios. Por medio de la práctica de Mauna, la energía de la lengua va siendo lentamente transmutada o sublimada en la energía espiritual, u *Oyas-Shakti*.

Mauna desarrolla la fuerza de voluntad, refrena la fuerza del pensamiento o *Sankalpa*, impide el impulso de la palabra y proporciona paz de mente. Desarrollarás la capacidad de la paciencia. Nunca dirás mentiras y tendrás pleno control sobre la lengua.

Mauna es una gran ayuda para ser veraz y controlar la ira. Al controlar las emociones, la irritabilidad desaparece. Cuando uno está enfermo, observar Mauna le proporcionará una gran paz de mente.

Quien observa silencio posee una paz, una fortaleza y una felicidad desconocidas por las personas mundanas. Siempre permanece sereno y calmado. En el silencio hay fortaleza, sabiduría, paz, quietud, alegría y dicha. En el silencio hay libertad, perfección e independencia.

Cómo observar Mauna

Las personas muy ocupadas deberían observar Mauna por lo menos durante una hora diaria. Si puede hacerlo durante dos horas diarias, mucho mejor. Los domingos observa Mauna durante seis horas diarias o incluso todo el día. Nadie te molestará entonces, pues sabrán que observas *Mauna* entre tal hora y tal otra. Tus amigos no

te molestarán, ni tampoco tu familia. Utiliza ese período de Mauna para hacer *Yapa* y meditación. Debes observar Mauna en el momento mismo de la tarde en que esperes muchos visitantes. Si el lugar no es adecuado para observar Mauna, vete a cualquier sitio solitario en el que tus amigos no puedan visitarte.

Si deseas observar Mauna, tendrás que mantenerte plenamente ocupado en Yapa y meditación y en escribir tu Mantra. No debes mezclarte con los demás. No debes abandonar tu habitación con frecuencia. La energía de la lengua ha de sublimarse convirtiéndola en la energía espiritual para ser utilizada en la meditación. Solamente entonces disfrutarás de paz, calma y serenidad, así como de fortaleza espiritual interna.

Durante el período de Mauna no debes leer periódicos, lo cual reaviva las Samskaras mundanos, perturbando tu paz de mente. Aunque vivas en los Himalayas, tendrás que habitar en el valle durante el día, por lo que no te beneficiarás excesivamente observando Mauna, y tu meditación será perturbada seriamente.

Durante el Mauna, no debes escribir muchas hojas, ni siquiera debes escribir con tu dedo sobre el brazo para expresar tus pensamientos a tus visitantes. Tampoco debes reír. Todo esto supone romper el Mauna, y es peor que hablar.

Reduce tus necesidades. Debes organizar previamente quiénes te atenderán tu régimen dietético y el momento en el que deben servirte la comida. No debes cambiar tu dieta frecuentemente ni pensar a menudo en las distintas cosas que vas a comer. Debes atender personalmente a la limpieza de tu habitación y a otros deberes ordinarios del día. No te ocupes excesivamente de afeitarte, ni de limpiar tus zapatos, ni de la limpieza de la ropa blanca, pues todas estas cosas interfieren en la continuidad de los pensamientos divinos. No pienses demasiado en tu propio cuerpo, ni en el pan ni en tu barba. Piensa más en Dios o el Atman.

Algunas indicaciones especiales

Cuando hagas voto de silencio, no afirmes nunca internamente con demasiada frecuencia: "No voy a hablar." Eso enfadará un poco a tu mente, pues desea vengarse de ti. Sencillamente, una vez hecha la determinación, manténte tranquilo. Dedícate a otros asuntos y no pienses continuamente: "No hablaré, no hablaré."

Al principio encontrarás alguna dificultad en observar Mauna, pues se producirá un severo ataque de Vrittis. Surgirán diversos tipos de pensamiento, forzándote a romper tu silencio. Todas ésas son imaginaciones y decepciones vanas de tu mente. Sé intrépido. Concentra todas tus energías en Dios. Haz que tu mente esté plenamente ocupada. De este modo, el deseo de hablar y de buscar compañía se desvanecerá y conseguirás la paz.

La práctica de Mauna debe ser gradual. De otro modo, no serás capaz de observarlo durante diez o quince días. Quienes tienen ya el hábito de observar Mauna diariamente por dos o tres horas, o durante veinticuatro horas los días de fiesta, serán capaces de observarlo, durante una semana entera o quince días.

Debes entender claramente el valor de Mauna. Obsérvalo durante dos horas diarias y auméntalo gradualmente hasta seis horas, y luego veinticuatro, a dos días, a una semana, etcétera.

Si encuentras difícil observar Mauna por mucho tiempo, y si no utilizas el tiempo para el Yapa y la meditación, abandónalo enseguida. Cuando la energía de la palabra no está controlada y utilizada adecuadamente en actividades espirituales, cuando no está perfectamente sublimada corre como un loco manifestándose en sonidos raros como hu, hu, hu, acompañado de todo tipo de gestos y otros sonidos. Se pierde más energía por la exhibición de estos gestos que por palabras normales. Tendrás que sentir que obtienes muchos beneficios por la práctica de Mauna en forma de paz, fortaleza interior y alegría. Solamente entonces te gustará la práctica de Mauna e intentarás no hablar ni siquiera una sola palabra. Un Mauna forzado para imitar a alguien o por obligación te volverá inquieto y depresivo. El Mauna forzado no es más que luchar con la mente. Es un esfuerzo. El Mauna tiene que venir por sí mismo. Tiene que ser natural. Si vives en la verdad, Mauna vendrá por sí mismo. Solamente entonces habrá paz absoluta.

Un Mauna prolongado y el *Cashtha-Mauna* prolongado no son necesarios. El Mauna prolongado practicado por un aspirante poco desarrollado y purificado le hará daño.

La disciplina de la palabra

Intenta volverte una persona de palabras moderadas. Evita a toda costa los discursos largos y grandes, todo discurso innecesario, y debates y discusiones vanos, y retírate de la sociedad lo más posible. Esto, en sí, constituye Mauna. Hablar sin control durante seis meses y observar Mauna durante el resto del año es inútil.

Vigila cada palabra. Esto es la más grande disciplina. Las palabras son fuerzas tremendas. Utilízalas cuidadosamente. Controla tus palabras. No dejes correr la lengua como un loco. Controla las palabras antes de que salgan de tus labios. Habla poco. Aprende a quedarte en silencio.

Las palabras demasiado complicadas cansan la lengua, estas palabras te agotarán. Utiliza palabras sencillas y conserva la energía. Guarda las palabras para alabar a Dios. Dedica tu tiempo más y más a una vida interior de meditación, reflexión y Atma-Chintana.

Purifica la mente y medita, estáte tranquilo y siente que eres Dios. Aquieta la mente. Silencia los pensamientos bulliciosos y las emociones impetuosas. Penetra en lo más profundo de tu corazón y disfrutarás del vasto silencio. Es misterioso este silencio. Penetra en el silencio. Conoce el silencio. Vuélvete el silencio mismo. Conviértete en Maha Mauni. Realiza a Dios aquí y ahora.

65. EL SEXO

Ahí está la gran ilusión frente al hombre, perturbándole en la forma de la mujer. Ahí está la gran ilusión frente a la mujer, perturbándola en la forma del hombre.

Ve a donde quieras, a Ámsterdam, a Londres, a Nueva York. Analiza este mundo de experiencias fenoménicas. Únicamente hallarás dos cosas: sexo y ego.

Este mundo no es más que sexo y ego. El ego es lo principal. Es la base de la que depende el sexo. El sexo y el ego son productos de la ignorancia, o Avidia. El hombre, dueño de su propio destino, ha perdido su gloria divina, convirtiéndose en un esclavo, o en una herramienta en manos del sexo y del ego, debido a su propia ignorancia.

El mundo entero es sexual

La pasión es la reina suprema en todas las partes del mundo. Las mentes de las personas están llenas de pensamientos sexuales. El mundo entero es sexual. Todo el mundo permanece bajo una tremenda intoxicación sexual. Todos están engañados y actúan en el mundo con un intelecto pervertido. No se piensa en Dios. No se habla de Dios. Todo consiste en modas, restaurantes, hoteles, cenas, bailes, carreras y cines. Su vida acaba en el comer, el beber y el procrear. Eso es todo.

La juventud actual del mundo mira indiscriminadamente a Occidente para su propia ruina. Los hombres son arrastrados por la codicia. Pierden su sentido de la rectitud, así como del tiempo y del lugar. Nunca discriminan entre lo recto y lo equivocado. Pierden todo sentido de la vergüenza. Lee la lista de los crímenes (pillaje, saqueo, rapto, asalto y asesinatos) que se presentan a juicio ante los tribunales. La lujuria se halla en la raíz de todo ello, ya se trate de codicia por el dinero o de codicia por el placer carnal. La codicia arruina la vida, la pureza, la fortaleza, la vitalidad, la memoria, la riqueza, la fama, la santidad, la paz, la sabiduría y la devoción.

La patética miseria de los jóvenes

¿Qué hallamos hoy día? Hombres y mujeres, muchachos y muchachas, hundidos en un océano de pensamientos impuros, deseos codiciosos y pequeños placeres sensoriales. Es verdaderamente deplorable: es realmente chocante escuchar las historias de algunos muchachos. Muchos colegiales acuden a mí personalmente para contarme sus vidas lastimosas de tristeza, depresión, producidas por una pérdida excesiva de semen por medios antinaturales. Han perdido su poder de discriminación, debido a la excitación sexual y la intoxicación pasional.

Los muchachos y muchachas sufren en silencio debido a su ignorancia y al mal uso de determinados órganos físicos que desgastan la vitalidad propia, lo cual retarda el normal desarrollo mental y físico. Cuando se priva al sistema del hombre de sus secreciones naturales, se produce una disminución correspondiente de su energía nerviosa. Ésa es la razón por la que se producen desórdenes funcionales. El número de personas arruinadas de este modo va en aumento.

Los jóvenes sufren de anemia, mala memoria y debilidad, teniendo que interrumpir de pronto sus estudios. Las enfermedades aumentan, se requieren millares de inyecciones en las farmacias, hospitales y dispensarios. Millares de médicos han abierto sus clínicas y consultas. Y sin embargo, la aflicción crece de día en día. La gente no tiene éxito en sus empresas y negocios. ¿Cuál es la razón de ello? No hay que buscarla muy lejos: es el desperdicio de la fuerza vital, o semen, por medio de hábitos negativos y de un intercambio sexual sin moderación. La causa es un cuerpo y una mente impuros.

La responsabilidad de los profesores y de los padres

Los profesores y los padres deben instruir adecuadamente a los niños y niñas sobre cómo pueden llevar una vida pura de celibato, o *Brahmacharia.* Deben deshacerse de ese sentido falso de modestia y vergüenza, pues son absolutamente responsables de la ignorancia de los niños y las niñas. A este respecto, se ha producido más sufrimiento debido a la ignorancia y de la falsa modestia de considerar que los asuntos de sexo y de fisiología sexual no deben discutirse. Los profesores y los padres deben vigilar diligentemente la conducta de los niños. Deben inculcar claramente en sus mentes, la importancia vital de una vida pura, así como los peligros de una vida impura.

El sexo en el hombre y en los animales

El hombre, con su intelecto presumido, tiene que aprender la lección de los pájaros y de los animales. En el clímax de la excitación sexual, el hombre repite una y otra vez el mismo acto innoble. No tiene el mínimo autocontrol. Es un esclavo absoluto de la pasión. Procrea como los conejos, trayendo al mundo incontables niños que se suman a la cantidad de mendigos que hay en el planeta. Los leones, los elefantes y otros animales poderosos tienen más autocontrol que los hombres. Los leones cohabitan solamente una vez al año. Una vez han quedado embarazadas las hembras, no vuelven a dejar acercarse a ellas a los machos hasta que los cachorros han destetado, siendo ya fuertes y sanos. Únicamente el hombre viola las leyes de la naturaleza, y consecuentemente padece incontables enfermedades. Se ha degenerado hasta un nivel muy inferior al de los animales, a este respecto. El alimento, el sueño, el temor y la cópula son comunes a los animales y al hombre. Lo

que diferencia al hombre de los animales es el poder de búsqueda, o *Vichara-Shakti*. Si no posee las facultades más elevadas, es como un animal.

El poder del impulso sexual

El instinto sexual es el mayor impulso que existe en la vida humana. La energía sexual llena por completo su mente, intelecto, Prana, sentidos y todo su cuerpo. Es uno de los factores más antiguos que han permanecido aún en su constitución de ser humano.

El hombre tiene mil y un deseos. Pero su deseo central y más fuerte es el sexual. El deseo fundamental es el impulso por conseguir pareja. Todo depende de este deseo básico y central. El deseo de dinero, de hijos, de propiedades, de casas, de ganados, etc., surgen después.

Debido a que la creación entera de este universo ha de ser preservada, Dios hizo muy, muy poderoso el deseo sexual. De otro modo, habrían surgido con bastante facilidad muchos Yivanmuktas, igual que graduados de universidad. Sólo requieren un poco de dinero, memoria, inteligencia y un poco de dedicación. Sin embargo, extinguir el impulso sexual es como escalar un empinado risco. Quien ha erradicado por completo su pasión y se ha establecido en el Brahmacharia mental, es él mismo Brahman, o Dios.

El instinto sexual es el más poderoso. Te atacará siempre con fuerzas renovadas. Se ocultará en los compartimentos subterráneos de tu mente y te asaltará en cuanto en cuanto dejes de permanecer vigilante. Visuamitra cayó víctima de Ménaka. Otro gran Rishi quedó prendado de Rambha. Jaimini de la falsa mujer Masa. Un poderoso Rishi se sintió excitado al contemplar el apareo de dos peces. Un aspirante mundano arrastró incluso a la mujer de su Guru. Muchos aspirantes no son conscientes de este impulso secreto que es un enemigo traicionero. Piensan que son muy puros y que están a salvo, pero cuando se les pone a prueba, caen víctimas sin esperanzas. Permanece siempre solo, medita y aniquila este impulso.

En el *Ñani*, el deseo sexual está erradicado por completo. En el *Sádhaka* permanece bien controlado. En el hombre mundano causa destrucción cuando no se lo controla. Existe en él en su estado de expansión plena, por lo que no puede resistirlo y acaba por entregarse a él irremediablemente, debido a su voluntad débil y a falta de una resolución firme.

El gozo y la represión

El placer no puede producir satisfacción. Es un error creerlo así. El placer acrecienta el deseo. Es como echarle aceite al fuego. El placer fortalece, incrementa y agrava el deseo. Observa el caso del Raya Yayati de antaño. Se apropió del estado de juventud de su hijo para poder disfrutar del placer sexual durante miles de años. Pero al fin, llora en su vejez con amargura, exclamando: "¡Ay! ¡Qué tonto he sido!

Mis deseos sexuales van en aumento. Los deseos no tienen fin. He malgastado mi vida. ¡Oh Dios! Ten misericordia de mí. Sácame de esta ciénaga del Samsara."

La represión o la supresión del deseo sexual no servirá de mucho. Se manifestará de nuevo con doble fuerza cuando surja la oportunidad adecuada, cuando tu voluntad se debilite, cuando disminuya tu desapasionamiento, o *Vairaguia*, cuando falle tu meditación, o tu Sadhana yóguico, o cuando te debilites debido a cualquier enfermedad.

La represión del impulso sexual no supone su erradicación. No puedes nunca librarte de lo que has suprimido. El deseo sexual suprimido te atacará de nuevo una y otra vez, y producirá sueños sexuales, irritabilidad e inquietud de mente.

La energía sexual debe ser transmutada en energía espiritual, o Oyas-Sakti, a través de la práctica de Yapa, la oración, la meditación, el estudio de libros religiosos, el Pranayama, las Asanas, etc. Solamente entonces se aniquilará el deseo sexual.

El proceso de la sublimación del sexo

Si la energía se transmuta en energía espiritual por medio del pensamiento puro, esto se llama sublimación del sexo en la psicología occidental. De igual modo que una sustancia química es sublimada o purificada convirtiéndola por medio del calor en vapor, el cual se vuelve sólido de nuevo, la energía sexual es, asimismo, purificada y transformada en energía divina por medio del Sádhana espiritual y cultivando pensamientos sublimes y elevados acerca del Ser, o Atman.

La sublimación no consiste en la supresión o la represión, sino en un proceso positivo, dinámico y transformador. La energía material se transforma en energía espiritual de la misma manera que el calor se transforma en luz y electricidad. Si controlas, transmutas y sublimas la energía reproductora, obtendrás un poder mental, u *Oyas*, tremendo. Oyas es la energía espiritual que se almacena en el cerebro. Por medio de pensamientos sublimes, de la meditación, el *Yapa*, la adoración y el Pranayama, la energía sexual puede transmutarse en Oyas-Shakti. Así como el aceite empapa la mecha y arde con una luz resplandeciente, de igual modo fluye el semen, o *Viria*, hacia arriba por la práctica del Sádhana yóguico, convirtiéndose en Oyas o Teyas. Esta Oyas te ayuda mucho a meditar profundamente durante mucho tiempo. Es almacenada en el cerebro y ayuda en la contemplación. Incluso durante la vejez es útil. Disfrutas de buena memoria. Puedes escribir libros y realizar un trabajo intelectual asombroso. Se llama Urdhuareto-Yogui a aquel en quien la energía seminal fluye ascendiendo hacia el cerebro, donde se almacena como Oyas-Shakti, para ser luego utilizada con propósitos contemplativos durante la práctica de la meditación o *Dhyana*. Incluso no solamente transforma el semen de Oyas, sino que refrena, por medio de su poder yóguico y de su pureza en pensamiento, palabra y obra, la formación misma del semen grueso por las células secretoras de los testículos o semillas. Éste es un gran secreto.

Los alópatas creen que incluso en el Urdhuareto-Yogui la transformación del semen sigue produciéndose incesantemente, pero que el fluido se reabsorbe en la sangre. Esto es un error. Ellos no entienden los secretos y misterios yóguicos internos. Aún están en la oscuridad y su visión concierne únicamente a las cosas ordinarias del universo. El Yogui penetra en la naturaleza sutil y oculta de las cosas por medio de su visión yóguica o de la visión interna de la sabiduría. El Yogui logra el control sobre la naturaleza astral del semen, previniendo así la formación misma del fluido.

El cuerpo de un hombre que es un verdadero *Urdhuareto* (que ha sublimado su energía sexual) tiene la fragancia del loto. Mientras que el hombre que no es un Brahmachari y en el que se forma el semen grueso puede oler como un macho cabrío.

El proceso de la sublimación del sexo es muy difícil, y, sin embargo, es muy necesario para el aspirante en el camino espiritual. Es la cualificación más importante del Sádhaka, tanto en el camino del Karma Yoga, como en Upásana, o la adoración en el Raya Yoga y en Vedanta. Debes conseguirla a toda costa. El hombre en el que la idea del sexo está muy arraigada no puede soñar en entender el Vedanta ni en realizar a Brahman, ni siquiera en un centenar de nacimientos. La Verdad no puede habitar donde viva la pasión.

Los epicúreos

Alguna gente ignorante dice: "No es bueno refrenar la pasión, pues no debemos ir en contra de la naturaleza. ¿Por qué, si no, ha creado Dios a las mujeres jóvenes y bellas? Debe tener algún sentido su creación. Debemos, por tanto, disfrutar de ellas y procrear tanto como podamos para mantener la especie. Si refrenamos la pasión, enfermamos. Por eso debemos tener cantidad de hijos." Ésta es una filosofía burda. Son los descendientes directos de Charvaka y Virochana. Pertenecen a la escuela del pensamiento epicúreo. Pero aún les queda mucho. Son amigos de Satanás. ¡Cuán admirable es su filosofía! Pero cuando pierdan sus propiedades, su esposa y sus hijos, cuando padezcan una enfermedad incurable, dirán: "Oh Dios, libérame de esta horrible enfermedad. Perdona mis pecados, pues soy un gran pecador."

La pasión debe ser refrenada a toda costa. No surge ninguna enfermedad por ello. La abstinencia sexual no ha hecho daño nunca a ninguna persona. Por el contrario, habrá aumentado su vigor y energía y alargado su vida. Refrenando la pasión, obtendrás un poder, una alegría y una paz ilimitados.

Existen diversos métodos para controlar la pasión. Uno ha de alcanzar el Atman, que se alza más allá de la naturaleza, yendo en contra de ésta. De igual modo que el pez que nada corriente arriba por el río, tendrá que actuar en contra de las corrientes mundanas de signo negativo. Solamente entonces podrás alcanzar la realización del Ser. La pasión es una fuerza negativa y debes refrenarla si quieres disfrutar de la dicha átmica imperecedera.

El placer sexual no es placer

El *placer sexual* es el más destructivo y desmoralizante de todos los placeres. El placer sexual no es ningún placer. Es una ilusión mental. Es falso, absolutamente inútil y extremadamente dañino. Produce mucho dolor. Va acompañado de temor, de diversos peligros, de esfuerzo y disgusto. La pasión no implica poder, sino debilidad y esclavitud. Estas bellas mujeres y la riqueza son los instrumentos de Maya para engañarte y atraparte en sus redes.

Debes comprender cómo actúa psicológicamente el impulso sexual. Cuando se producen picores en el cuerpo, simplemente rascarse ya es un placer. El impulso sexual no es más que un picor nervioso. La satisfacción de este impulso proporciona un placer ilusorio, pero que produce un efecto desastroso para el bienestar espiritual de la persona.

El sexo es ilusorio

El asunto del sexo es una mera idea. Es una simple imaginación mental, o *Kálpana*. El cuerpo se compone de cinco elementos, en los que no existe sexo ninguno. Si examinas bien este punto, podrás eliminar lentamente las ideas sexuales.

Para el científico, un hombre o una mujer es solamente una masa de electrones. Para el tigre, uno u otro suponen una presa. Para un hombre con discriminación, él o ella no son más que una combinación de carne, huesos, orina, materia fecal, pus, sudor, sangre, flema, etcétera. Es solamente para el hombre o la mujer pasionales para quienes uno u otro suponen un objeto de goce,

No existe sexo ni Vásana sexual en el Atman, el cual es eternamente puro, o *Nitia-suddha.* Tú eres ese Nitia-suddha Atman. Contempla el Atman en todos los hombres y mujeres. Pensando constantemente en ese Atman asexual, te establecerás en Brahmacharia. Éste es el método más poderoso y efectivo.

El sexo y la vida espiritual

La indulgencia sexual es un gran obstáculo en el camino espiritual. La tentación de la carne es tu enemigo invulnerable, que obstaculiza definitivamente tus prácticas espirituales. El impulso sexual debe ser controlado cultivando pensamientos sublimes y divinos, y por medio de la meditación. Debe producirse una sublimación completa de la energía sexual, pues solamente entonces se halla a salvo el aspirante.

La aniquilación total del deseo sexual es el ideal espiritual último. Por tanto, cultiva siempre pensamientos sublimes y divinos. Los viejos pensamientos sexuales

y negativos se desvanecerán gradualmente, del mismo modo que un clavo viejo sale de la madera al clavar sobre él otro nuevo. El estudiante yóguico debe ser puro en pensamiento, palabra y obra. La sublimación perfecta difícilmente puede lograrse en uno o dos días. Requiere una lucha continua, con paciencia y perseverancia, durante algún tiempo. Incluso los hombres mundanos deberían mantener lo antedicho como el ideal ante ellos y tratar de realizarlo gradualmente. Cuando se alcanza el estado de la sublimación perfecta, se logra la pureza en pensamiento, palabra y obra. A partir de entonces, ningún pensamiento sexual volverá a penetrar en ti.

El impulso sexual es una fuerza creativa. Dirige la energía sexual hacia el canal superior espiritual. De este modo se sublimará, se transformará en energía espiritual. A menos que te inspires con los ideales espirituales, te resultará muy difícil refrenar el instinto sexual.

66. SHAT-SAMPAT

El estudiante que camina por la senda de la Verdad debe desarrollar los cuatro medios para la salvación, o *Sádhana Chatushtaia*, que son: *Viveka*, o discriminación; *Vairaguia*, o desapasionamiento; *Shat-Sampat*, o las seis virtudes, y *Mumukshutua*, o deseo de liberación. Solamente entonces puede uno proseguir sin temor por el camino. Ni un ápice de progreso espiritual es posible, a menos que uno esté realmente provisto de esta cuádruple cualificación. Estos cuatro medios son tan antiguos como los *Vedas* o como el mismo mundo. Todas las religiones prescriben estos cuatro requisitos esenciales para el aspirante; solamente los nombres difieren. Es algo realmente inmaterial. Solamente la gente ignorante da lugar a disputas verbales y plantea cuestiones innecesarias. *Brahma-Vidia*, o la Ciencia del Ser, no es un tema que pueda entenderse y resolverse a través de un mero estudio intelectual, ni de la razón o la racionalización, ni de discusiones o argumentaciones. Es la más difícil de todas las ciencias. La mera erudición escolar y el estudio extenso, que requieren tan sólo un cierto grado de inteligencia, no pueden ayudarle a uno en la realización práctica de la Verdad que ésta infunde. Requiere una disciplina perfecta, que no puede hallarse en nuestras universidades ni colegios modernos, y un Sádhana sólido para poder alcanzar la meta que indica esta *Para-Vidia*, o Ciencia Superior.

Viveka significa la discriminación entre lo real y lo irreal (*Sat- y Asat*), lo permanente y lo impermanente (*Nitia* y *Anitia*), el Ser y el no Ser (*Atman* y *Anatman*). Viveka no debe consistir en una actitud efímera u ocasional en el aspirante. Un *Viveki*, o un hombre de discriminación, está siempre alerta y nunca se enreda en nada. Viveka proporciona fortaleza interna y paz mental. De Viveka nace Vairaguia.

Vairaguia consiste en el desapasionamiento, aunque no significa el abandono de los deberes sociales ni de las responsabilidades de la vida. Un *vairagui*, o un hombre desapasionado, no siente Raga-Duesha, o atracción y repulsión. El hombre mundano es esclavo de estas dos poderosas corrientes. Pero el hombre desapasionado tiene un entrenamiento diferente. Tiene una experiencia absolutamente distinta. Es un maestro en el arte de mantenerse ajeno a los objetos perecederos e impermanentes. La persona desapasionada es la más poderosa, la más feliz y la más rica del mundo.

El tercer requisito es Shat-Sampat, o la virtud séxtuple, que consiste en Sama, Dama, Upárati, Titiksha, Sraddha y Samádhana. Estos seis componentes se consideran como uno solo, porque todos ellos están calculados para producir control y disciplina. La concentración y la meditación nunca serán posibles sin control ni disciplina mentales.

Sama

Sama significa la serenidad o la tranquilidad de mente que produce la erradicación de las impresiones mentales, o *Vásanas*. La mente es retenida en la estancia interna del corazón sin dejarla que se una a los *Indriyas*, o sentidos, ni que tienda externamente hacia la rutina y los objetos sensuales. La mente permanece así fija en su fuente. La serenidad de mente es la cualificación más importante para un aspirante. Pero es muy difícil de lograr, aunque debe poseerla a toda costa. Requiere una práctica incesante y continua. La mente es el comandante de los diez Indriyas, que son los cinco órganos de percepción y los cinco órganos de acción. En cuanto se subyuga al comandante, se conquista automáticamente a los soldados, es decir, a los Indriyas. El control de éstos no puede ser perfecto, a menos que se controle primero su cabeza, o sea, la mente. Si uno se ha establecido en Sama, Dama, o el control de los Indriyas, se produce por sí solo, pues ningún Indriya puede actuar independientemente sin la ayuda o cooperación de la mente.

Dama

Dama significa el control de los Indriyas. Se refiere a un control racional, no a un embotamiento o atontamiento de los sentidos por medio de austeridades absurdas. Este cuerpo es el templo de Dios en movimiento. Hay que conservarlo sano y fuerte. Es una barca para llevarte hasta la otra orilla de la ausencia de temor y la inmortalidad. Es un caballo para llevarte hasta la meta. Algunos aspirantes locos se amputan el órgano reproductor, creyendo que puede erradicarse la lujuria completamente por tal procedimiento. Algunos ingieren cierto tipo de drogas para matar ese órgano. ¡Qué acto tan necio! La lujuria está en la mente. Luego si se vence a ésta, ¿qué hará ese órgano externo de carne? Esas personas fallan en su intento de establecerse en Brahmacharia. El estado de sus mentes es el mismo de

antes, aunque ahora se han vuelto impotentes por causa de la droga. Recuerda que es sólo el abuso o el mal uso de los órganos lo que produce dolor y efectos indeseables. Lo que se requiere es un control juicioso de los Indriyas. No se les debe dejar que corran desenfrenadamente hacia la rutina sensual. No hay que permitirles que nos arrojen cruelmente a la fosa profunda de la mundanidad, igual que el caballo salvaje lleva a quien lo monta a donde éste quiere. Los Indriyas deben consagrarse al servicio de los Pies de Loto del Señor. Si se disciplina adecuadamente a los Indriyas y se los mantiene bajo control, se convierten en sirvientes muy útiles. La gente pregunta: ¿Qué necesidad hay de practicar Dama si uno practica Sama? Yo digo que Dama, o el control de los Indriyas, es también necesario. Solamente entonces conseguirá uno un control completo de la mente y de los sentidos. Pues aunque éstos no puedan causar ningún trastorno cuando la mente está bajo control, su mismo control afirma la seguridad perfecta y la paz suprema de mente.

Upáratri

Upáratri es la siguiente virtud y significa saciedad. Consiste en apartar la mente resueltamente del deseo de gozo sensual. Este estado de mente se produce naturalmente cuando uno ha practicado Viveka, Vairaguia, Sama y Dama. Sri Sánkara define: Upáratri en su obra *Vivekachudamani* como sigue: "La mejor Upáratri, o abstracción, consiste en que la mente deje de actuar por medio de los objetos externos." Según el *Atma-Anatma-Viveka*, Upáratri consiste en abstenerse en principio de dedicarse a cualquiera de los actos y ceremonias prescritos por los *Sastras*, o escrituras. También consiste en un estado de mente en el que ésta está siempre entregada a escuchar las escrituras (*Srávana*), a la reflexión constante en las verdades eternas (*Mañana*), y a la meditación profunda (*Nididhiasana*), sin distraerse nunca. Otros entienden por Upáratri el tomar *Sanniasa*, renunciando a todo trabajo.

Titiksha

Titiksha significa la facultad de la entereza. El aspirante debe soportar pacientemente los pares de opuestos, como el calor y el frío, el placer y el dolor, etc. Sri Sánkara lo define en el *Vivekachudamani* como sigue: "Soportar todas las aflicciones sin tratar de remediarlas, estando libre a la vez de la ansiedad o la lamentación, se llama *Titiksha*, o paciencia". Según el *Atma-Anatma-Viveka*, consiste en la demostración de paciencia de una persona cuando podría castigar a otra por una mala acción.

Algunos hacen *Panchañi Tapas*, o la austeridad de los cinco fuegos. Se sientan en medio de cuatro fuegos dispuestos a su alrededor, con el sol abrasador sobre su cabeza como el quinto. Sin embargo, estas austeridades absurdas tan rigurosas las

condena el Señor Krishna, en el *Bhágavad Guita*: "Quienes practican austeridades terribles, no prescritas en las escrituras, realizadas por hipocresía y egoísmo e inducidas por la codicia y el apego, torturando sin sentido todos los órganos del cuerpo y, por tanto, a Mí también que habito en éste; has de saber que estas son actitudes demoníacas". (Cap.XXII-5, 6). Algunos hacen de Titiksha un fin, cuando es sólo un medio. Dondequiera que haya movimiento, dondequiera que exista la manifestación de la vida, habrá las dos fuerzas opuestas, o los pares de opuestos. Las personas ignorantes desean deshacerse de las experiencias desagradables, conservando únicamente las agradables. Esto es una gran tontería. ¿Puede acaso haber sólo luz sin oscuridad, sólo rosas sin espinas, sólo ganancia sin pérdida, sólo éxito sin fracaso, sólo victoria sin derrota, sólo placer sin dolor? Solamente el sabio que entiende estas fuerzas opuestas y que actúa en estrecha cooperación con ellas puede ser feliz, y nadie más. El sabio nunca se queja. Simplemente trata de establecerse en esa consciencia inmutable y permanente que es testigo de todo, que se halla oculta en su corazón y a que se alza más allá de los pares de opuestos, contemplando entonces los movimientos y los fenómenos de este universo con una mente imperturbable. Contempla la inteligencia en cada pulgada de la creación, con una comprensión amplia de las leyes eternas de la naturaleza y de los pares de opuestos. Ésta es la verdadera Titiksha basada en el conocimiento. Él es superior a los titikshus físicos, quienes practican tan sólo la paciencia física, habiéndose entrenado por medio de torturas físicas, porque éstos mostrarán flaqueza cuando se vean confrontados por problemas serios. El Titikshu que ha desarrollado su Titiksha a través del conocimiento, es el rey de los Titikshus.

Sraddha

Sraddha consiste en una fe en la palabras del propio Guru, en las enseñanzas de las escrituras vedánticas y, por encima de todo, en el propio Ser. Pero no se trata de una fe ciega, sino una fe basada en una razón adecuada, en la evidencia y en la experiencia. Únicamente entonces puede ser la fe duradera. Las creencias supersticiosas, la creencia en las meras tradiciones religiosas o en las costumbres sociales, no puede ayudar a una persona en su desarrollo espiritual. Su mente estará siempre inquieta y le asaltarán numerosas de vez en cuando. Los sectarios fuerzan a los demás a aceptar sus creencias, tratando de convertirles y de hacer que se unan a ellos para aumentar su número de adeptos. Pero el nuevo convertido no halla un verdadero consuelo en el nuevo culto que ha abrazado, por lo que abraza otro culto, o *Sampradaia*. Sraddha constituye una cualificación muy importante. No puede haber ningún progreso espiritual sin ella. De Sraddha surge Nishtha, o la devoción centrada en un solo punto, y de ésta surge la realización del Ser. Si la fe se debilita, pronto acaba por desaparecer, siendo el aspirante arrastrado de aquí para allá inútilmente.

Samádhana

Samádhana consiste en el equilibrio mental por medio de la atención. Es el fruto de la práctica de Sama, Dama, Upáratri, Titiksha y Sraddha. Se produce entonces una concentración perfecta, que consiste en fijar la mente en el Atman sin dejar que tienda hacia los objetos y que siga su propio camino. Es estar establecido en el Ser. Sri Sankaracharia la define en su obra *Atma-Anatma-Viveka* del siguiente modo: "En el momento en que una mente entregada a Srávana, Mánana y Nididhiásana tiende hacia cualquier objeto o deseo mundano hallándolo inútil, regresa a la práctica de estos tres ejercicios. Este retorno se llama *Samádhana."* La mente está libre de toda ansiedad en medio del dolor, sintiendo también indiferencia hacia los placeres. Se establece así una estabilidad de mente o un equilibrio mental. El aspirante o practicante puede hallarse en cualquier lugar sin sentir ningún apego. No siente atracción ni repulsión. Posee una gran fortaleza de mente y paz interna. Experimenta una paz de mente imperturbable.

Algunos aspirantes experimentan la paz mental sólo cuando se hallan en reclusión y cuando no hay a su alrededor ningún elemento o factor que les distraiga. Protestan por la dispersión de mente, o *Vikshepa*, que les produce la ciudad y el mezclarse con la gente. Incluso se enfadan seriamente. No pueden meditar en absoluto en un lugar abarrotado. Esto es debilidad, y no implica haber logrado Samádhana. No hay ningún equilibrio de mente o ecuanimidad en estas personas. Solamente cuando un estudiante puede conservar ese equilibrio de mente incluso en un campo de batalla y en medio de una lluvia de balas, como si estuviese en una cueva solitaria en los Himalayas, puede decirse que está plenamente establecido en Samádhana. El Señor Krishna dice en el *Guita*: "Realiza todas tus acciones, Oh Dhananyaia, viviendo en unión con la Divinidad, renunciando a todo apego y manteniéndote equilibrado igualmente en el éxito que en el fracaso. Eso es Samádhana." También se dice en el *Guita:* "El ser inferior disciplinado, que actúa entre los objetos sensoriales con sus sentidos libres de toda atracción y repulsión, controlado por el Ser superior, asciende hacia la Paz." También esto es Samádhana.

Finalmente, llegamos a la última de las cualificaciones principales, que es *Mumukshutua*. Consiste en el deseo intenso de liberarse o desembarazarse de la rueda de nacimientos y muertes con sus males concomitantes, que son la vejez, la enfermedad, la ilusión y la tristeza. Si uno está equipado con estas tres cualificaciones antedichas, es decir con Viveka, Vairaguia y Shat Sampat, Mumukshutua surgirá por sí misma. El aspirante debe practicar estos cuatro medios hasta un grado máximo. El orden de estos cuatro Sádhanas tiene, además, un significado determinado. El aspirante que domina estos cuatro medios es una divinidad bendita sobre la superficie de la tierra.

67. EL SINTOÍSMO

Sinto es un camino indefinible que lo abarca todo y que es extremadamente universal. Sinto, o *Kaminomichi*, que significa el camino de los Kami, o los dioses, es el nombre de la religión practicada por los japoneses desde tiempo inmemorial. *Kami* significa Dios, deidad o, a veces, alma. Sinto implica seguir espontáneamente el "Camino de los dioses". Sinto no es, en realidad, ningún "ismo", sino tan sólo una enseñanza. No es una serie de teorías o conceptos verbales, sino que es un camino que lo comprende todo.

El Sinto se divide en dos clases: el Sinto sectario, el cual se subdivide en 13 sectas, y el Sinto de la fe nacional de los japoneses. El espíritu patriótico de los japoneses es único. Su lealtad al Mikado, o Soberano, no tiene precedente.

No hay en el sintoísmo mucho de filosofía ni de rituales complicados. Sinto no es una religión adoptada por el estado, sino que constituye la religión del corazón. Sinto es una fuerza natural y verdaderamente espiritual que impregna la vida de los japoneses. Sinto consiste en un principio creativo o formador de vida. Los principios sintoístas constituyen el fundamento de la cultura japonesa, de su código de ética, de sus bellas artes y de su estructura familiar y nacional.

Sinto es el agente principal que ha rejuvenecido, revitalizado y reforzado la vida social y religiosa del Japón.

El sistema sintoísta se parece más al sistema hindú que al del confucianismo o el budismo. Es una religión personal que imputa atributos divinos a cada ser. Es un tipo de panteísmo. Para los japoneses, la nación significa un complejo armonioso de individuos, *Kuni-hito*. La salvación significa para ellos la salvación de toda la nación, en lugar de la de unos pocos individuos.

La teología sintoísta

Según la teología sintoísta, *Ame-no-mi-naka-nushi* es el Ser Universal y Absoluto, lo que corresponde al *Hiraniagarbha* o al *Sutratman* de los hindúes. El universo visible (*Ken Kai*) y el mundo invisible (*Yu Kai*) surgieron de *Ame-no-mi-naka-mushi* por medio de las actividades de las tres deidades de Musubi, que son el Principio de la Creación, la Consumación y el Vínculo de Control entre lo espiritual y lo material, lo invisible y lo visible, lo real y lo ideal. Estos atributos contradictorios son solamente funcionales, pero el Ser Universal y Absoluto no es afectado por ello, pues se alza más allá de ellos. Esto corresponde al *Nirguna-Brahman* del hinduismo. La idea del tiempo surgió de los atributos.

La lealtad absoluta al emperador Soberano, quien es considerado como descendiente directo y representante del Dios superior, el respeto hacia los antepasados, un sentimiento profundo hacia los padres, y el amor a los niños, conforman la estructura fundamental del Gran Camino Universal.

El espejo, la espada y la joya tienen un significado figurativo en el curso del desarrollo del Sinto. En la teología sintoísta simbolizan la sabiduría, el coraje y la

benevolencia, o la inteligencia, la voluntad y el amor. Constituyen las tres enseñas sagradas de la realeza del Emperador Soberano y se supone que simbolizan la actuación dinámica del Gran Camino, por lo que se hallan en el frente de todo santuario Sinto, conocidos popularmente como *mistu-tomo-e*, o las tres grandes comas.

Hay muchos dioses en el sintoísmo, aunque el Dios-Sol ancestral, o *Anaterasu-omi Kami,* destaca sobre todos los demás. *Susano-o-no-Mikoto* es el impetuoso hermano espiritual divino del Dios-Sol, siendo aquél el dios de la lluvia y la tormenta. *Tsukiyomi-no-Mikoto* es el Dios-Luna. Estos tres constituyen la tríada divina y presiden respectivamente sobre el plano del Alto Cielo, el vasto océano y el reino de la Noche.

La ética Sinto

La pureza es una de las virtudes fundamentales en la ética Sinto y tiene dos significados. Uno es el de pureza externa o del cuerpo, y el otro el de pureza interna del corazón, alcanzará sin duda la realización de Dios o la comunión con la Divinidad. También la sinceridad constituye el principio ético guía del Sinto.

Los diez preceptos del Sinto

(1) No transgredirás la voluntad de los dioses.

(2) No olvidarás tus obligaciones hacia tus antepasados.

(3) No ofenderás violando los decretos del Estado.

(4) No olvidarás la bondad profunda de los dioses, por la cual se previenen las desgracias y calamidades y se cura toda enfermedad.

(5) No olvidarás que el mundo es una gran familia.

(6) No olvidarás las limitaciones de tu propia persona.

(7) No te enfadarás, a pesar de que los demás lo hagan.

(8) No serás perezoso en tu trabajo.

(9) No perjudicarás a la enseñanza.

(10) No te dejarás arrastrar por enseñanzas extranjeras.

Los proverbios más importantes del sintoísmo son: "Una sola oración sincera conmueve al cielo." Sin duda alguna, realizarás la presencia divina a través de la oración sincera.

"Donde está la sinceridad, también está la virtud. La sinceridad es testigo de la verdad. La sinceridad es madre del conocimiento. La sinceridad es la única virtud que une a la Divinidad y al hombre en uno mismo."

"El medio principal y el más seguro para entrar en comunión con la Divinidad es la sinceridad. Si rezas a una deidad con sinceridad, sentirás, sin lugar a dudas, la presencia divina."

La oración ordinaria del sintoísmo

Puede que nuestros ojos vean alguna impureza, mas no dejemos que contemple nuestra mente cosas que no sean puras. Puede que nuestros oídos escuchen alguna impureza, mas no dejemos que oiga nuestra mente cosas que no sean puras.

Conclusión

Sinto es el "Camino hacia Dios". También el "Tao" de Lao-Tsé es el "Camino hacia Dios". El Señor Jesús dice: "Yo soy la Verdad, el Camino y la Vida". El Señor Krishna dice: "De cualquier modo que el hombre se aproxime a Mí, así le recibo, pues cualquier camino que tomen los hombres es Mío, ¡Oh Partha!"

El Camino hacia Dios es tan importante como su fin o su destino, que es el mismo Dios. El camino hacia Dios es la rectitud, o Dharma. Quien muestra el camino es el Guru, o preceptor espiritual. El Guru y Dios son uno mismo. Si te mantienes en el Camino, pronto alcanzarás a Dios. Si te acoges a tu Guru, alcanzarás sin duda la realización de Dios. El Camino, la Verdad y la Vida eterna son una misma cosa.

¡Gloria al Camino, al Sinto o Tao! ¡Gloria al Guru! ¡Gloria, gloria a Dios, quien es el destino o la Meta de todas las religiones! ¡Qué el Sinto o Tao os guíe, rejuvenezca, revitalice y refuerce a todos!

Sed sinceros hacia el Sinto o Tao.

68. EL SUEÑO

Chuang Tze, filósofo chino, soñó una vez que era una mariposa. Al despertarse, se preguntó: ¿Soy ahora un hombre que sueña que es una mariposa o acaso una mariposa que piensa "soy Chuang"?

Cuando sueñas, contemplas los acontecimientos de de cincuenta años en tan solo una hora. Realmente sientes que han pasado cincuenta años. ¿Qué es entonces lo correcto: el tiempo de una hora transcurrido en la conciencia de vigilia, o los cincuenta años transcurridos en la conciencia de sueño? Ambos son correctos.

Pascal tiene razón cuando afirma que de producirse el mismo sueño en nosotros todas las noches, estaríamos tan ocupados en él como lo estamos en las cosas de cada día. Para citar sus propias palabras. "Si un artesano estuviese seguro que iba a soñar cada noche durante doce horas que es un rey, creo que estaría tan feliz como un rey que soñase cada noche durante doce horas que es un artesano."

Un cambio en la consciencia

Igual que un gran pez nada alternadamente hacia ambas orillas del río, a la derecha y a la izquierda, o hacia la oriental y la occidental, así se desliza el Purusha entre ambas fronteras, la del sueño y la del estado de vigilia.

La consciencia cambia. Este cambio en la consciencia produce la experiencia de la vigilia o la del sueño. Los objetos en sí no cambian. El cambio se produce únicamente en la mente.

La vigilia, el ensueño y el sueño profundo

Al ensueño se le llama el estado intermedio, o *Sandhya*, debido a que está a medio camino entre el estado de vigilia, o *Dyagrat*, y el estado de sueño profundo, o *Sushupti.* El mundo del sueño está separado del de la vigilia. Y el sueño profundo está separado de ambos mundos del ensueño y la vigilia.

El Sol es la fuente y el lugar de descanso temporal de sus rayos. Éstos surgen del Sol y se esparcen en todas las direcciones durante el amanecer. Pero regresan a él al anochecer, fundiéndose en el mismo para irradiarse de nuevo al siguiente amanecer. Del mismo modo, los estados de vigilia y ensueño surgen del estado de sueño profundo, y regresan a él, desvaneciéndose, para resurgir de nuevo.

Tan pronto como te despiertas, el sueño se vuelve irreal. Pero el estado de vigilia no existe a su vez en el sueño. Ambos estados de ensueño y de vigilia dejan de existir durante el sueño profundo. Éste, a su vez, no está presente en los estados de ensueño y vigilia. Por tanto los tres estados son irreales. Los producen las tres cualidades de pureza, o *Sattva;* actividad, o *Rayas*, e inercia, o *Tamas*. Brahman, o lo Absoluto, es el testigo silencioso de los tres estados. También trasciende las tres cualidades. Es la dicha y la consciencia pura. Es la Existencia Absoluta.

La mente en el sueño

La mente está siempre girando como una rueda. Juega con los cinco sentidos de la percepción y obtiene experiencias en el estado de vigilia, recibiendo distintas impresiones sensoriales a través de las avenidas de los sentidos. Estas impresiones se alojan en el cuerpo causal. La ignorancia (*Añana),* o el cuerpo causal, es como el pliegue de tela negra donde se conservan impresos los Samskaras de todas tus vidas previas.

Durante el sueño, la mente crea diversos tipos de objetos a partir de las impresiones producidas por la experiencia del estado de vigilia. A veces, las experiencias de nacimientos previos, que se alojan en el cuerpo causal, relampaguean por un instante durante el estado de ensueño.

La mente es la que percibe y la misma mente es percibida durante el sueño. Los objetos del sueño no existen con independencia de la mente. En tanto que dure el sueño, permanecerán las criaturas que en él se perciben, igual que el lechero está presente durante el acto de ordeñar. Sin embargo, en el estado de vigilia, o *Dyagrat,* el objeto existe con independencia de la mente. Los objetos de las experiencias de vigilia son comunes a todos nosotros, mientras que los de los sueños son propiedad del que sueña.

La mente crea la abeja, la flor, la montaña, los caballos, los ríos, etcétera, en el sueño sin ayuda de ningún medio externo. Puedes ser testigo durante el sueño de que tu padre vivo está muerto o de que vuelas por el aire. Puedes ver durante el sueño a un león con cabeza de elefante o a una vaca con cabeza de perro. Los deseos que no han sido satisfechos durante el estado de vigilia se ven gratificados en el sueño. El sueño es un fenómeno misterioso. Es más interesante que el estado de vigilia.

Los deseos gobiernan todas las experiencias tanto en el estado de vigilia como de ensueño. En el estado de vigilia, los sentidos son movidos por los deseos; en el estado de ensueño, la mente es movida por los deseos. En el estado de vigilia, la mente experimenta a través de los sentidos; en el estado de ensueño, la mente experimenta por sí sola.

Quien sueña, crea su propio mundo en el estado de ensueño. Sólo la mente funciona independientemente en este estado. Los sentidos se han absorbido en la mente y descansan. La mente es, entonces, como un elefante furioso liberado.

De igual modo que un hombre se abstrae del mundo exterior cerrando la puerta y ventanas de su habitación para trabajar dentro de ésta, así también la mente se abstrae del mundo exterior para jugar en el mundo del sueño con los deseos, vásanas e impresiones, o samskaras, y disfruta de los objetos formados por ideas o sutiles, que son producto del deseo. El sueño es tan sólo un mero juego mental.

De igual modo que los cuadros se pintan sobre la tela, así también las impresiones recogidas durante el estado de vigilia se impresionan en la tela de la mente. Las imágenes pintadas en el cuadro parecen tener varias dimensiones, a pesar de hallarse pintadas sobre la superficie plana. Del mismo modo, aunque las experiencias del sueño no son, en realidad, más que estados de la mente, uno experimenta lo externo y lo interno en el mundo del sueño. Al soñar, siente que el mundo del sueño es real.

Quien sueña, PARECE hacer cosas en el sueño; pero, en realidad, no hay ninguna actividad. Las escrituras describen los acontecimientos ocurridos en los sueños calificándolos con un "por decirlo así" por ejemplo: "Disfrutaba junto a las mujeres, por decirlo así." Las personas comunes también describen los sueños de la misma forma: "Ascendí, por decirlo así, hasta lo más alto de la montaña y vi un árbol, por decirlo así". Por tanto, el ser que sueña no tiene actividad en los sueños.

Los sueños y el Karma

La persona que sueña no está afectada por ningún resultado de las acciones buenas o malas que realice en el estado de sueño. Como en ese estado quien sueña no realiza actos buenos o malos, no es encadenado ni por unos ni por otros, ya que las acciones buenas o malas y sus consecuencias no pueden imputarse a quien es un mero espectador suyo.

Nadie se considera a sí mismo como un pecador por los pecados que haya cometido en el sueño. Ni la gente condena o rechaza a alguien por lo que haya soñado. Por eso, estos no nos afectan.

El Señor crea los sueños

Los objetos del sueño los crea el Señor como fruto de las obras secundarias realizadas por el individuo, o *Yiva*. Para premiar al alma por sus Karmas, muy secundarios, el Señor crea los sueños.

El Alma Universal es la creadora de los sueños, y no el alma individual, ya que de haberle sido posible a ésta conformar sus propios sueños, jamás hubiera tenido un mal sueño, sino que habría disfrutado siempre únicamente de sueños agradables.

Los sueños proféticos

Muchos enigmas en la vida se resuelven a través de sugerencias que uno recibe en sueños. A través de éstos se puede recibir un consejo que le ayuda a uno a corregirse. A través de los sueños se puede saber cómo actuar en una situación determinada. Los santos y sabios se aparecen en los sueños en momentos de dificultad para indicarle a uno el camino.

Las obras de los grandes genios, como poemas, etc., los encuentran ellos mismos en sueños. También, en sueños se descubren remedios para determinadas enfermedades. A veces, el mismo objeto que hemos visto en sueños lo vemos después en el estado de vigilia.

Los sueños como índice de la propia condición moral

Los sueños, aunque de una naturaleza extraña e ilusoria, son un buen índice de la condición espiritual y moral elevada o inferior de la persona. Quien tiene un corazón puro y un carácter inmaculado no tendrá nunca sueños impuros. El aspirante que medita constantemente, soñará acerca de su sádhana y del objeto de su meditación. Adorará al Señor y recitará su nombre y su Mantra incluso en sueños, debido a la fuerza de los Samskaras. Los Sabios, o *Brahma-ñañis*, no tienen sueños.

Los sueños nos revelan aquel aspecto de nuestra naturaleza que trasciende del conocimiento racional. Únicamente por medio del estudio de los sueños puede saberse que hasta en el hombre más racional y moral hay un aspecto de su ser que es absurdo e inmoral. Todo nuestro orgullo, basado en la razón y la ética, se desvanece en la nada al vernos reflejados en nuestros propios sueños.

Realidad subjetiva, objetiva y absoluta

La experiencia de la vigilia es una percepción, la experiencia del sueño es un recuerdo. Como la percepción precede al recuerdo, la vigilia precede al sueño. Mientras que la experiencia de la vigilia es independiente de la experiencia del sueño y sus efectos, la experiencia del sueño es el resultado de las impresiones recogidas durante la experiencia de la vigilia.

Hay un cierto orden o sistema en las experiencias de la vigilia, por lo menos más que en el sueño. Todos los días, las mismas personas y cosas se convierten en los objetos del estado de vigilia. En la experiencia de vigilia se tiene un recuerdo definido de las experiencias del día anterior y de la supervivencia y continuidad de la personalidad. La conciencia de esta continuidad, regularidad y unidad no existe, sin embargo, en el sueño. En éste no hay orden, mientras que la vigilia es, en comparación, sistemática.

El sueño es menos real que la vigilia, en la medida en que el contacto directo con el mundo externo de la experiencia de vigilia está ausente en el sueño. Aunque también existe un mundo externo en el sueño, tiene menos valor que el mundo externo de la vigilia. Aunque la forma del mundo del sueño coincide con la del mundo de la vigilia en calidad, el mundo del sueño es inferior al mundo de la vigilia.

El espacio, el tiempo, el movimiento y los objetos, junto con la distinción entre sujeto y objeto, son comunes a ambos estados de vigilia y de sueño. Incluso la realidad que presentan mientras están siendo experimentados es de naturaleza similar, la diferencia yace, sin embargo, en el grado de realidad que en ellos se manifiesta. El Yiva siente en el estado de vigilia que se hala en un grado más elevado de la verdad que en el de ensueño.

Pero que el estado de vigilia tenga una realidad relativa no prueba que sea real en un estado absoluto. Desde el punto de vista de la realidad más elevada, la experiencia de la vigilia es también irreal. De igual modo que se trasciende el sueño

en el estado de vigilia, el mundo de la vigilia se trasciende, a su vez, en el estado de la realización del Ser.

El estado de ensueño es una realidad aparente. El estado de vigilia es una realidad relativa. Sólo *Turia*, o Brahman, es la realidad absoluta.

El estado de vigilia es la realidad tras el sueño. Turia, o el cuarto estado, es la realidad tras el estado de vigilia.

Desde el punto de vista de Turia, ambos estados de vigilia y de ensueño son irreales, aunque el estado de vigilia, considerado en relación a la experiencia del ensueño, es más real que el ensueño. Hasta un cierto grado, lo que Turia es en relación al estado de vigilia, lo es éste en relación al estado de ensueño.

El sueño no es sueño para quien sueña. Sólo quien está despierto sabe que el sueño es sueño. De igual modo, el estado de vigilia aparenta ser real para quien se halla aún en estado de vigilia. Sólo para quien se halla en el estado de Turia, la experiencia de la vigilia carece de realidad. El estado de vigilia es un largo sueño (D*irghasuapna),* comparado con el sueño ordinario, que es corto.

Existen distintos grados de realidad en las experiencias del individuo. Los tres grados principales son lo subjetivo, lo objetivo y lo absoluto. La experiencia del ensueño es subjetiva. La experiencia de la vigilia es objetiva. La realización del Atman o Brahman es la experiencia de la realidad absoluta. El individuo es un ser subjetivo en comparación con el mundo objetivo. Sujeto y objeto comparten el mismo grado de realidad, aunque ambos son negados en lo Absoluto.

La vigilia, un largo sueño

En ambos estados, de vigilia y de ensueño, los objetos son PERCIBIDOS, siendo asociados con la relación sujeto-objeto. Éste es el punto de similitud entre ambos. La única diferencia entre ambos estados es que, en el sueño, los objetos se perciben en el espacio dentro del cuerpo, mientras que en el estado de vigilia son percibidos en el espacio fuera del cuerpo. El hecho de "ser visto" y su consiguiente ilusoriedad son comunes a ambos estados.

La percepción de un objeto es irreal, puesto que los objetos son creaciones de la mente. Un objeto cualquiera tiene una forma particular porque la mente lo cree así. De hecho, los objetos de ambos estados de ensueño y de vigilia son irreales.

Cualquier cosa que tenga forma es irreal, las formas son modos específicos de cognición y de percepción. Pero no son lo último al respecto. En el estado de vigilia se perciben formas físicas, en el sueño se perciben forman mentales. De todos modos, unas y otras no son más que formas, limitadas en el espacio y el tiempo. Una forma determinada perdura en tanto que permanezca ese estado mental en particular. Cuando se produce un estado mental distinto, las formas de la experiencia cambian también. Por eso se desvanece la forma del mundo al alcanzar la realización del Ser.

Las relaciones del sueño son desmentidas por las relaciones de la vigilia. A su vez, las relaciones de la vigilia son desmentidas por la superconsciencia, la cual no es desmentida. La prueba de la Realidad es que no puede ser desmentida.

El mundo irreal aparenta ser real, mientras que, en realidad, no es más que un largo sueño surgido de nuestra mente. Tanto en el sueño como en el estado de vigilia, los objetos percibidos son insustanciales, aunque ambos estados se diferencian por ser uno interno y sutil, y el otro externo, grosero y prolongado. Este mundo no es más que un largo sueño.

Cuando, a los sesenta años, tienes una visión retrospectiva de tu vida en la escuela, todo te parece un sueño. ¿No es así? Lo mismo ocurrirá con el futuro.

El pasado es un sueño. El futuro es un sueño. También el sólido presente es un sueño. El hecho de que en la realización del Ser se produce el cese absoluto de la experiencia fenoménica, demuestra que todos los fenómenos son irreales.

Opciones refutadas

Puede argumentarse que los objetos del estado de vigilia sirven para un propósito definido, mientras que los del sueño no sirven para nada. Este razonamiento es incorrecto, puesto que los utensilios utilizados como medio para cualquier fin o propósito en el estado de vigilia son desmentidos en el estado de ensueño. Por ejemplo, una persona come y bebe en el estado de vigilia saciando su hambre y colmando su sed. Pero, al dormirse, siente nuevamente en sueños hambre y sed, como si no hubiese comido ni bebido durante días. También es cierto lo contrario. La utilidad y el valor objetivo de las cosas en el estado de vigilia son cancelados en el estado de ensueño, al igual que las circunstancias y experiencias del sueño son invalidadas por la vigilia. Los objetos sirven como medio hacia un fin cualquiera sólo en un determinado estado, y no en todas las circunstancias. Las cosas sólo son reales dentro de su propio marco, y no siempre. Aquello que no es siempre real es una apariencia, es irreal, ya que la realidad es permanente. Puesto que los objetos del sueño no actúan en el estado de vigilia, son también irreales. Por tanto, todo es irreal.

Puede objetarse que las experiencias del sueño son extravagantes, fantásticas y antinaturales, y que, por ello, el estado de vigilia no puede ser como el sueño. Sin embargo, las experiencias del sueño, por muy grotescas y anormales que nos parezcan, no resultan absurdas para quien sueña. Sólo parecen fantásticas en un estado distinto, es decir durante la vigilia. No puede decirse qué es lo realmente fantástico, o qué es lo normal o lo real. La mente concede valores a los distintos objetos, y su concepto de la normalidad y la anormalidad cambia según el estado en que se halle. Quien sueña tiene su propio concepto del espacio, el tiempo y la causalidad, al igual que quien está despierto tiene sus propias nociones. Un estado parece absurdo al compararlo con el otro. Esto demuestra que ambos estados son ilógicos y, por tanto, absurdos desde un punto de vista más elevado.

Puede alegarse también que los objetos percibidos en el estado de vigilia no son meras imaginaciones mentales, puesto que son percibidos también por otras personas, ya los perciba nuestra mente o no. Sin embargo, vemos que también en el estado de ensueño los objetos que se experimentan pueden ser percibidos por otras personas, aunque tanto éstas como los objetos son imaginaciones subjetivas.

Aun así, puede afirmarse, que en el estado de vigilia percibimos a través de los órganos sensoriales, y no meramente por medio de ideas. Pero observemos que también en el sueño percibimos a través de los órganos sensoriales que pertenecen al estado de ensueño, los cuales no son menos reales que los del estado de vigilia. Al igual que el sueño es irreal, el estado de vigilia debe ser también irreal.

El Atman sin sueños

Es sólo el "Yo" falso o relativo, llamado ego, *Ahankara* o *Yiva,* el que se despierta, sueña y duerme. Lo que se despierta, lo que sueña, lo que duerme son personalidades cambiantes e irreales.

El verdadero Ser, el verdadero "Yo", nunca se despierta, ni sueña, ni duerme. Desde el punto de vista de la verdad absoluta *(Paramarthika Satta),* nadie se despierta, ni sueña, ni duerme.

Despiértate y realízate

Aprende a ser testigo de tus propios pensamientos durante el estado de vigilia. Puedes ser consciente en el estado de ensueño de que estás soñando. Puedes alterar, interrumpir o crear independientemente tus propios pensamientos en el estado de ensueño. Llegarás a ser capaz de mantenerte despierto durante el estado de ensueño. Si controlas los pensamientos del estado de vigilia, también podrás controlar los pensamientos de los sueños.

No permitas a tu mente seguir los derroteros sensoriales. Fortifícate desarrollando el intelecto por medio de la búsqueda de Brahman, la reflexión y la contemplación. El intelecto te servirá de fortaleza, no dejando que las impresiones sensoriales se alojen en el cuerpo causal. Tampoco permitirá que surjan las impresiones alojadas en el cuerpo causal, sirviendo así con un doble propósito.

Sólo Brahman existe realmente. El individuo, o Yiva, y el mundo son falsos. Aniquila este egoísmo ilusorio. El mundo es irreal en comparación a Brahman. Únicamente parece una sólida realidad para el hombre mundano y pasional, al igual que parecen los sueños reales a la persona de mente infantil. El mundo no existe para un sabio, un Ñani o Mukta.

Cuando sueñas que eres rey, disfrutas de los diversos placeres reales. Pero tan pronto como te despiertas, todo se desvanece. Sin embargo, no lamentas esta pérdida porque sabes que las criaturas del sueño son falsas. Cuando llegas a conocer el verdadero *Tattva*, Brahman, también la conciencia de vigilia se volverá

tan falsa como el sueño. Una vez que estés establecido firmemente en la idea de que el mundo es una falsa ilusión no recibirás ningún dolor, aunque sea en la conciencia de vigilia.

¡Despiértate y realízate, hijo mío!

69. SUADHIAYA

¿Qué es Suadhiaya?

Suaghiaya significa el estudio diario de escrituras y libros religiosos, escritos por sabios realizados (*Patha* o *Paráyana*). Es el cuarto *Anga*, o paso, del *Niyama* (reglas espirituales) del Raya Yoga. Suadhiaya significa también inquirir en la naturaleza del Atman o preguntarse: "¿Quién soy yo?" También consiste en recitar Mantras. Suadhiaya constituye una especie de Satsanga negativo cuando no puedes obtener el Satsanga positivo de los Mahatmas.

Suadhiaya consiste en el estudio de escrituras tales como el *Bhágavad Guita*, los *Upanishads,* el *Ramáyana,* el *Bhagávata,* etc. Este estudio debe llevarse a cabo con concentración. Debes entender lo que has estudiado e intentar llevar a la práctica en tu vida diaria cuanto hayas aprendido. No podrá beneficiarte tu estudio si no te esfuerzas por vivir según las enseñanzas de las escrituras. Suadhiaya incluye también el Yapa, o la repetición de Mantras. El estudio constante y su puesta en práctica en la vida diaria le llevan a uno a la comunión directa con Dios.

¿Qué necesidad hay de Suadhiaya?

Suadhiaya significa el "estudio del Ser". Cuanto concierne a Brahman puede aprenderse por medio de las Srutis, o escrituras reveladas, con las que nada tienen que ver el pensamiento ni el razonamiento independientes. *Badaráyana* (el santo Vyasa) siempre acudía a la palabra de los *Vedas.* Las Srutis son infalibles y legítimas. La *Sruti Pramana* es superior a la percepción, la cual conduce a errores. La percepción de una jarra, por ejemplo, es, en realidad, la percepción de la jarra menos el resto del mundo. Tanto la jarra como el resto del mundo han de presentarse directamente ante la mente para poder ser percibidos. Ünicamente entonces es posible la percepción. ¿Puede acaso la mente atómica ver a la vez todo el mundo? Le es imposible, luego la percepción no es tan autorizada y fiable como las Srutis. También ves, por ejemplo, el color azul en Akasa, o el éter. Sin embargo, éste es un atributo falso, o *Adhiada*. No puedes , por tanto, depender de la percepción como prueba suficiente, o *Pránama.* Sin embargo, los srutis son revelaciones. Constituyen las experiencias superintuitivas directas de los *Rishis,* o

sabios. Los Srutis proporcionan el conocimiento auténtico de brahmán, eliminando a la vez tus dudas acerca de la validez de los textos védicos (*Pramanagata Sandeha*). Dios, o Brahman, está más allá del alcance de los sentidos (*Atindriya*), así como de la mente y la palabra (*Avang-Mano-Gochara*). Sruti es la base de *Nididhiasana*, o la meditación profunda. El sentido de Brahmakara-Vritti se genera al escuchar las frases sagradas, o *Mahavakyas*, de las Srutis: "Tat Tuam Asi" (Tú Eres Aquello) y 2Aham Brahma Asmi" (Yo Soy Brahman). El Ñana Yoga es imposible sin el Srávana y el Mánana de los Srutis. Algunos eruditos necios, o grandes sabios necios que posan como si tuviesen la razón, aunque en realidad confunden sus preferencias y fantasías con ésta, declaran que únicamente aceptan la parte de las Srutis que apela a la razón. Esas personas no saldrán nunca de esta *Samsara Chakra* (rueda de nacimientos y muertes). Están destinadas a la destrucción.

Si el aspirante relaja su vigilancia por un solo momento y cae en un adormecimiento espiritual o ético, la influencia inferior se afirma entonces enseguida, desviándose su obediencia del ser superior al inferior. Si en ese momento, además, se pone en contacto con objetos sensoriales, se produce un retroceso en su vida espiritual. Por eso, es necesario mantener en esta primera etapa esa vigilancia alerta y esa consciencia espiritual, que constituyen el estado de estar siempre despierto.

Una de las maneras de conseguirlo es a través del Suadhiaya, o el estudio de las escrituras. Uno de los métodos más poderosos para mantener la mente plenamente viva según el ideal, es la lectura diaria de las escrituras y de las vidas de los santos. Pues al leer las vidas de los santos y los libros espirituales, fluyen a tu mente gran cantidad de ideas positivas y poderosas, agudizándose enseguida tus fuerzas mentales. Las escrituras inspiran al hombre de inmediato, elevándole y capacitándole para conquistar las fuerzas inferiores en su vida diaria. Por tanto, no debe abandonar el Sádhaka, o aspirante espiritual, su Suadhiaya ni por un solo día.

Beneficios del Suadhiaya

El Suadhiaya inspira y eleva la mente hasta las alturas espirituales. Esclarece las dudas. Desarraiga las ideas profanas. Proporciona a la mente nuevos senderos espirituales por los que avanzar. Reduce la distracción de la mente, o *Vikshepa*. Ayuda a la concentración. Proporciona una especie de *Savikalpa Samadhi* inferior (superconsciencia todavía con dualidad). Sirve de pasto a la mente. Mientras estudias los libros sagrados, te compenetras con sus autores, que son almas realizadas, obtienes inspiración y permaneces absorto.

Cuando no puedes conseguir el Satsanga positivo de los Mahatmas, Suadhiaya esclarece tus dudas. Fortalece la fe oscilante. Induce un fuerte anhelo o aspiración por la liberación. Proporciona coraje e iluminación. Pon ante ti una lista de santos que siguieron el camino, enfrentándose y venciendo sus propias dificultades, y de este modo te anima con vigor y esperanza.. Llena la mente de Sattva, o pureza, la

inspira y eleva. Ayuda en la concentración y la meditación. Proporciona nuevos senderos Sátvicos, haciendo que la mente corra a través de ellos.

Poner los preceptos que contienen los libros de los sabios y santos en acción es aliviar tu cuerpo afligido, sanar tu alma herida y salvarte de todo tipo de males de la vida que surgen de la ignorancia. Los libros espirituales actúan como compañeros reconfortantes en todo tipo de circunstancias penosas, como maestros ideales en todas las dificultades, como luces que guían en las noches de ignorancia y enajenación, como panacea para todos los males y como moldeadores del destino.

Las escrituras contienen la sabiduría de los sabios y los santos, de los filósofos y los místicos. Domina, por medio del Suadhiaya, los secretos de todas las escrituras, conoce la naturaleza exacta de las cosas y compenetra tu ser local o tu personalidad individualizada con las obras de la Naturaleza Divina o las leyes de la Verdad. La sabiduría elimina sufrimientos e innumerables pecados, siega la raíz de la ignorancia y te confiere la Armonía Pacífica y la Perfección Absoluta.

Sé regular en el estudio de los libros religiosos como el *Ramáyana*, el *Bhagávata*, el *Yoga-Vasishtha* y otros buenos libros. Si reflexionas sobre las ideas del *Bhágavad Guita* y fijas tu mente en ellas, eso mismo es ya de por sí una forma inferior de Samadhi. El *Guita* es una obra única para el Suadhiaya, pues contiene la esencia de todos los Yogas y de los *Vedas*. Puedes dedicar entre media hora y tres horas diarias a este propósito, según el tiempo del que dispongas. El estudio de las escrituras constituye el *Kriya Yoga*, o *Niyama*. Purifica el corazón y llena la mente con pensamientos sublimes y elevados.

Por tanto, no deben abandonar los Sádhakas sinceros, cualquiera que sea el grado de evolución espiritual en que se hallen, el estudio de las escrituras, el profesar las verdades sagradas manifestadas por los hombres de sabiduría, y escuchar los juegos, o *Lilas*, del Señor. ¿Acaso estás tú más avanzado que Sri Sukadeva, quien nació sabio y *Parivrayaka*, o mendicante? ¿Estás tú más avanzado que los grandes sabios que se reunieron en Naimisaranya para escuchar el *Srimad Bhagávata* narrado por Sri Suta? Aprende la lección de estos ejemplos ilustres de los grandes sabios. Sé siempre un Sádhaka. Sé siempre un aspirante sediento de conocimiento espiritual. Sé siempre un estudiante. Únicamente es viejo quien siente que ha aprendido bastante y que no necesita más conocimiento. Quien no siente una avidez apremiante por escuchar historias de los Lilas del Señor o discursos espirituales, es un muerto viviente. Puedes retardar la vejez y la muerte misma preservando dentro de ti el entusiasmo joven y una ansiedad devocional por aprender más, por practicar más, y realizar más profundamente la gran Verdad espiritual que es inagotable, a pesar de haber sido expuesta y ensalzada por millones de santos, sabios y profetas desde los tiempos primigenios.

Suadhiaya te impide retroceder

No olvides además que estás rodeado por todas partes de influencias materiales. Si eres débil un solo día, las malas influencias de tu alrededor buscarán su

oportunidad de destruirte. La pelota que cae desde lo alto de la escalera no tarda siquiera un segundo en llegar al suelo, a pesar de todo el tiempo necesario para subirla hasta arriba. En cualquier momento de descuido puede perderse mucho. La vida es corta y el tiempo vuela. No puedes permitirte el lujo de perder una sola pulgada del terreno que con tanto esfuerzo has ganado en tu batalla contra este enemigo formidable que es Satanás, *Maya, Mara,* o la mente negativa.

No dejes ni un minuto de respiro a esta mente-mono. Es en este momento cuando el Satsanga y la literatura espiritual acuden en tu ayuda. Ellos son tus salvadores. Pues ¿cuántos pensamientos sublimes ponen ante tus puertas las escrituras? Estudia sus páginas cuidadosamente. Subraya las frases que te impresionen por tener un significado directo en tu vida. Reflexiona sobre ellas en tus momentos de ocio. Así descubrirás que eres capaz de vencer muchos obstáculos y saltar sobre muchos abismos. ¿Es que le aburre a tu mente leer una y otra vez esos pasajes? Eso no es sino la poderosa arma de Maya para adormecerte. ¡Date cuenta! ¿Acaso no tomas la misma comida una y otra vez? Tendrás por ello que leer y releer una y otra vez las mismas frases espirituales, hasta que estén grabadas indeleblemente en la losa de tu corazón, y hasta que se conviertan en parte misma de tu naturaleza interna.

La repetición aumenta la fortaleza interna

Entonces se erigirá en ti una fortaleza de impresiones de continencia o Nirodha Samskaras. La repetición proporciona fortaleza. La repetición introduce las ideas en las estancias más profundas de tu corazón y de tu mente. Esas ideas repercutirán entonces en tu mente subconsciente, y los pensamientos negativos que merodeen por ésta serán abrasados y aniquilados. Puede, sin embargo, que tú mismo no te des cuenta de la maravilla que ha tenido lugar dentro de ti. Tal es la influencia benéfica de estudiar repetidamente el mismo texto espiritual. Por eso es por lo que insistieron nuestros antepasados en que leyésemos ceremoniosamente textos como el *Guita*, el *Ramáyana*, el *Bhagávata*, etc., regularmente cada día con fe y devoción. Esto aumentará tu fortaleza interna. Tu voluntad se fortalecerá. Y cuando la naturaleza interna entera se haya transformado en la divina, entonces un solo esfuerzo por meditar te conducirá al Nirvikalpa Samadhi y a la superconsciencia. Realizarás entonces a Dios en un abrir y cerrar de ojos.

Escrituras que desarrollan la devoción

Un devoto debe estudiar los libros que pongan ante él los ideales de la devoción; la gloria, la dulzura y los Lilas del Señor; las historias de los santos y las prácticas que le ayuden a cultivar la devoción. Ésta se desarrolla a través del estudio de esas escrituras devocionales.

Los libros más importantes son el *Ramáyana*, el *Srimad Bhagávata*, el *Narayaniyam*, el *Guita*, el *Vishnupurana*, el *Adhyatma Ramáyana*, el *Tulasi Ramáyana* (*Ramacharitamanas*), el *Vishnu Sahasranama*, los *Sandilya Sutras*, el *Siva Purana*, el *Devi Bhagávata*, el *Nárada Pancharatram*, la *Práctica del Bhakti Yoga*, la *Esencia del Bhakti Yoga*, *Bhakti y Sankirtan*, *Bhakti-Rasamritam*, los cantos de *Álvars* y *Nayánars*, el *Tevaram*, *Tiruvachakam*, el *Dasabodha*, los *Abhangas* o composiciones poéticas de *Tukaram*, el *Nanésuari*, el *Bhakti Rasayana*, el *Bhakti Rasamritasindhu*, etcétera.

Escrituras que desarrollan el conocimiento

El estudiante del *Ñana* Yoga, o buscador de la Verdad, debe estudiar las siguientes obras regularmente, reflexionando y meditando sobre su significado bajo la guía personal adecuada de un Guru. Las obras importantes para el Suadhiaya son: el *Atma-Bodha*, el *Vivekachudamani*, los *Diez Upanishads* clásicos, el *Bhágavad Guita*, el *Panchadasi*, el *Yivanmukti Viveka*, el *Yoga-Vasishta*, el *Advaita Siddhi*, los *Brahma-Sutras*, las *Karikas de Gaudápada*, la *Realización del Absoluto*, el *Atma-Purana*, el *Sanat Suyativa*, el *Avadhuta Guita*, el *Ashtavakra Guita*, el *Adhyatma Ramáyana*, etcétera.

70. TANTRA

La literatura sánscrita puede clasificarse en seis fuentes ortodoxas y cuatro fuentes seculares que son: (1) *Sruti*, (2) *Smriti*, (3)*Itihasa*, (4) *Purana*, (5) *Agama* y (6) *Dársana*; y (1) *Subhasita*, (2) *Kavya*, (3) *Nataka* y (4) *Alankara*.

Los *Agamas* consisten en tratados teológicos y manuales prácticos para la adoración divina. Incluyen los Tantras, los Mantras y los Yantras. Éstos constituyen tratados que explican la adoración externa a Dios en ídolos, templos, etc. Todos los Agamas tratan acerca de: (1) *Ñana* o el Conocimiento; (2) el *Yoga*, o la concentración; (3) *Kriya*, o acción, y (4) *Charya* o la acción intelectual. También tratan al detalle sobre ontología, cosmología, la liberación, la devoción, la meditación, la filosofía de los Mantras, diagramas místicos, sortilegios y encantamientos, la construcción de templos, la talla de imágenes, las observancias domésticas, las reglas sociales y los festivales públicos.

Los Agamas se dividen en tres secciones: el *Vaishnava*, el *Saiva* y el *Sakta*. Las tres sectas principales del hinduismo, que son el vaishnavismo, el saivismo y el saktismo, basan sus doctrinas y dogmas en sus respectivos Agamas. Los *Vaishnava Agamas* o *Pancharatra Agamas* glorifican a Dios como Vishnu. Los *Saiva Agamas* glorifican a Dios como Siva y dieron lugar a una importante escuela de filosofía

llamada Saiva Siddhanta. Los *Sakta Agamas*, o Tantras, glorifican a Dios como la Madre del mundo bajo uno de los muchos nombres de Devi. Los Agamas no derivan su autoridad en los *Vedas*, aunque tampoco son antagónicos a estos, pues todos ellos son védicos en espíritu y en carácter. Ésa es la razón por la que se les considera como textos autorizados.

Los Tantra Agamas pertenecen al culto Sakta. Glorifican a Sakti como la Madre del Mundo. Se basan en el aspecto de Dios como Sakti, o energía, y prescriben diversos tipos de adoración ritualista a la Madre Divina de distintas formas. Constan de setenta y siete Agamas, los cuales son muy similares a los Puranas en ciertos aspectos. Los textos consisten generalmente en diálogos entre Siva y Párvati. En algunos de ellos, Siva responde a las preguntas que le hace Párvati, y en otros es Párvati quien responde y Siva quien pregunta. Las obras importantes son el *Mahanirvana*, el *Kularnava* y el *Kulasara*, el *Prapanchasara*, el *Tantraraya*, el *Rudra Yámala*, el *Brahma Yámala*, el *Vishnu Yámala* y el *Todala Tantra*. Los Agamas enseñan diversas prácticas ocultas, algunas de las cuales confieren poderes, mientras que otras proporcionan el conocimiento y la libertad. Entre los libros existentes, el *Mahanirvana Tantra* es el más famoso.

El Tantra Yoga

El *Tantra Yoga* fue una de las más grandes fuerzas que incidió en la regeneración espiritual de los hindúes. Sin embargo, el que lo hayan practicado personas ignorantes, profanas y desautorizadas ha conducido a ciertos abusos. No puede negarse que algunas formas degradadas del Saktismo no han buscado la magia, la inmoralidad y los poderes ocultos. Un ejemplo de la expresión pervertida de la verdad, que no es más que una parodia de las prácticas originales, es la teoría de las cinco Makaras (Pancha Makaras), que son: *Madya*, o el vino; *Mamsa* o la carne; *Matsya*, o el pescado; *Mudra*, o los actos simbólicos, y *Maithuna*, o el coito. El significado esotérico de estas cinco Makaras es: "Aniquila el egoísmo, controla la carne, bebe el vino de la intoxicación divina y alcanza la unión con el Señor Siva."

El Tantra explica (*Tanoti*) con gran detalle el conocimiento concerniente a *Tattva* (la Verdad o Brahman) y al *Mantra* (las sílabas místicas). Debido a que le salva a uno (*Trayate*) se lo llama Tantra.

Los Tantras no son libros de hechicería, de brujería, de maleficios mágicos ni de fórmulas misteriosas. Son escrituras maravillosas de las que todo el mundo, sin distinción de casta, credo o color, puede obtener inspiración y fortaleza espiritual, sabiduría y dicha eterna. Los *Mahanirvana* y *Kularnava Tantras* son los libros más importantes del Tantra Sastra o las escrituras tántricas. El *Yoga Kundalini Upanishad* de Krishna Yayurveda, el *Yabala Dársana*, el *Trisikha Brahmana* y el *Váraha Upanishad* son obras útiles para obtener su conocimiento de la Kundalini Sakti, o la energía psíquica, y de cómo despertarla y hacerla ascender hasta el Sahasrara Chakra, o el plexo de la coronilla.

El Tantra constituye, en algunos de sus aspectos, una doctrina secreta o una *Gupta Vidya*. No puedes aprenderlo estudiando libros, sino que tienes que obtener su conocimiento y práctica de Tantrikas prácticos, de Acharyas tántricos y de gurus que tienen la llave hacia él. El estudiante tántrico debe tener pureza, fe, devoción, dedicación al Guru, desapasionamiento, humildad, coraje, amor cósmico, veracidad, generosidad y contento. La ausencia de estas cualidades en el practicante significa que éste abusa del saktismo.

El Sakti Tantra es el Advaita Vada, que proclama que el *Paramatman*, o el Alma Suprema, y el *Yivatman*, o el alma individual, son una misma. Los saktas aceptan los *Vedas* como las escrituras básicas y reconocen a los*Sakta-Tantras* como los textos que exponen los medios para alcanzar la meta establecida en aquellos.

El Tantra Yoga pone especial énfasis en el desarrollo de los poderes latentes en los seis Chakras, desde el Muladhara hasta el Aña. El Kundalini Yoga pertenece, de hecho, al Sádhana tántrico, en el que se da una descripción detallada acerca del poder de la serpiente y de los Chakras, o plexos. Todo el Sádhana tántrico aspira al despertar de la Kundalini y a hacer que ésta se una con el Señor Sadasiva en el Sahasrara Chakra. Los métodos que adopta el Sádhana tántrico para lograr esto son el Yapa del nombre de la Madre, la oración y diversos rituales.

Guru y Diksha (la iniciación)

El Yoga debe ser aprendido de un *Guru*, o maestro espiritual. Esto es más cierto aún en el caso del Tantra Yoga, pues es el Guru quien ha de reconocer a qué clase pertenece el aspirante para prescribirle el Sadhana adecuado.

El Guru no es otro sino la misma Madre Divina y Suprema que ha descendido al mundo para elevar al aspirante. De igual modo que una vela se enciende con la llama de otra, la Sakti divina contenida en el mantra se comunica de Guru a discípulo. Éste ayuna, observa Brahmacharia y obtiene el mantra del Guru.

La iniciación desgarra el velo del misterio y capacita al discípulo para entender la verdad oculta tras los textos escritos. Éstos se hallan generalmente encubiertos en un lenguaje místico, por lo que no se los puede comprender por medio del estudio en solitario, el cual únicamente conduce a una mayor ignorancia. Solamente el Guru podrá proporcionarte a través de la iniciación, la perspectiva adecuada para estudiar las escrituras y practicar Yoga.

Cualificaciones del discípulo

Las cualificaciones del discípulo son pureza, fe, devoción, desapasionamiento, veracidad y control de los sentidos. Debe ser inteligente y creer en los *Vedas*. Debe abstenerse de dañar a ningún ser. Debe ser vigilante, diligente, paciente y perseverante. Debe hacer siempre el bien a todos. Todo Sádhana debe hacerse bajo la dirección personal de un Guru, o maestro espiritual.

Tantra Sadhana

El *Bhuta Suddhi* es un importante rito tántrico que simboliza la purificación de los cinco elementos que componen el cuerpo. El *Sádhaka*, o aspirante, disuelve su cuerpo pecador y conforma un nuevo cuerpo divino, infundiendo en él la vida de la Devi.

Nyasa es otro rito tántrico muy importante y poderoso. Consiste en colocar las yemas de los dedos de la mano derecha en diversas partes del cuerpo mientras se recita un Mantra.

En el *Kavacha* se invoca al único Brahman con distintos nombres, para proteger diversas partes del cuerpo. Por ejemplo, a Parabrahman se lo considera situado en el Sahasrara Padma en la cabeza. En el corazón se medita sobre el Señor Supremo. Al Protector del mundo, Vishnu, se lo invoca para proteger la garganta, para que el aspirante pueda pronunciar los Mantras de su Ishta Dévata.

El Mudra consiste en el ritual de los gestos de las manos. El Mudra produce placer a los Dévatas. Hay 108 Mudras. Al dar la bienvenida (*Avahana*) al Dévata, se hace el gesto apropiado. Al hacer una ofrenda (*Arghya*) se hace el Matsya Mudra, en el que se pone la mano derecha sobre el dorso de la izquierda, extendiendo los pulgares a ambos lados de las manos imitando las aletas de un pez. De igual modo, hay Mudras para los diversos actos realizados durante la adoración. El Yantra tiene la misma función que la imagen. Es un objeto de adoración. El Yantra es un diagrama dibujado sobre papel. También se graba sobre una placa metálica. Cada Yantra corresponde a una Devata específica.

Cada Devata tiene varios Yantras. Existen varios dibujos según el objeto de adoración. Todos los Yantras tienen una orla común que se llama *Bhupura*. Tienen, además, una figura cuadrangular con cuatro puertas, que encierra y separa el Yantra del mundo exterior.

El Sádhaka medita primero sobre la Deidad, o Dévata, para luego invocar a las deidades dentro de sí mismo. Entonces comunica la presencia Divina así invocada al Yantra. Y una vez que se ha invocado al Dévata en el Yantra por medio del Mantra apropiado, los aires vitales (*Prana*) de aquél se infunden en el Yantra por medio de la ceremonia Pranapratishtha. El Dévata se instala de este modo en el Yantra. Los materiales utilizados y los actos hechos durante la *Puya*, o la ceremonia de adoración, se llaman *Upachara*, y son dieciséis en número: (1) Asana (sentar al Dévata); (2) Suaguata (darle la bienvenida); (3) Padya (el agua para lavarle los pies); (4) Arghya (el agua para hacer las abluciones); (5) Achámana (el agua para beber); (6) Madhuparka (miel, mantequilla clarificada, leche y cuajada); (7) Snana (el baño); (8) Vastra (el vestido); (9) Abhárana (las joyas); (10) Gandha (el perfume); (11) Pushpa (las flores); (12) Dhupa (el incienso); (13) Dipa (la luz); (14) Naivedya (el alimento) y Tambulam (hoja de betel); (15) Niráyana (Arati o el rito del fuego) y (16) Vándana (la postración y la adoración).

Los Sádhakas son de tres tipos: Pasu, o animalizados; Vira, o valerosos, y Divya, o divinos.

El Tantra Yoga es la sabiduría salvadora. Es la barca maravillosa que conduce al hombre a salvo hasta la otra orilla de la inmortalidad, la carencia de temor, la libertad y la perfección, cuando es practicado con entendimiento y bajo la guía personal de un Guru tántrico evolucionado.

71. EL TEMOR

El temor es un instinto común a todo hombre. El temor es universal. Puede producirse en cualquier sitio. Puede producirse en cualquier momento.

El rey teme a su enemigo. El Pundit, o erudito, teme a su oponente. Una bella dama teme a la vejez. El abogado teme al juez y a sus clientes. La esposa teme a su marido. El estudiante teme a su maestro. El inspector de policía teme al superintendente. La rana teme a la serpiente. Nadie está completamente libre de algún tipo de temor.

¿Qué es el temor?

El temor es una emoción dolorosa producida por un determinado peligro. Es un sentimiento de aprensión hacia el peligro o el dolor. Es una emoción producida por la amenaza de un peligro o un dolor inminente, y va acompañado por el deseo de evitarlo o escapar de él y ponerse a salvo.

Existen distintos grados de temor: el simple susto, la timidez, la alarma, el terror y el pánico. Cuando éste se produce, todo el cuerpo suda y se excretan involuntariamente orina y materia fecal. La mente queda paralizada como un trozo de madera. A veces, incluso se produce un *shock* y un colapso inmediatos, y la persona muere por fallo cardíaco.

El temor asume diversas formas. El soldado gukha no tiene miedo de un cuchillo o de una bala, pero sí de los escorpiones. El cazador no teme a los tigres que merodean por la selva, pero sí al bisturí del cirujano. Un aduanero no teme quizá al bisturí, no le importadejar que el cirujano abra sus intestinos sin anestesiarle; sin embargo teme terriblemente a las serpientes. Algunos temen a los fantasmas, otros temen a las enfermedades. La gran mayoría de las personas teme al descrédito público.

Temor normal y temor imaginario

Hay dos tipos de temor: el normal y el imaginario. El porcentaje de temor normal asciende sólo a un cinco por ciento, pero el temor imaginario alcanza un noventa y cinco por ciento.

El temor normal es sano. Pavimenta el camino hacia el propio progreso. Preserva la vida. El director de un colegio teme al inspector escolar. Toma un gran empeño en educar a los niños y consigue que todos aprueben sus exámenes. El conductor de tren teme al oficial superior, así que pone mucho cuidado en el cumplimiento de sus deberes. No ocurre ningún accidente. Un médico teme obtener una mala reputación, así que se preocupa por sus pacientes, investiga, salva muchas vidas y acaba convirtiéndose en un médico famoso.

Los temores imaginarios producen enfermedades, consumen las energías del individuo y producen todo tipo de excitación acalorada, baja vitalidad, inquietud, incomodidad, desarmonía, etc. Cuando se produce una epidemia de cólera o de tifus, el miedo es la causa que predispone a los individuos a caer enfermos. El individuo teme terriblemente al cólera, se preocupa e imagina que los gérmenes han penetrado ya en su organismo. Su propia imaginación hace destrozos, ¡llegando a caer realmente enfermo!

Ejemplos de temor imaginario

El estudiante se prepara día y noche para su próximo examen. Hasta el momento ha aprobado con buena nota todos los demás exámenes. Pero en cuanto éstos se aproximan, desarrolla un temor imaginario, el miedo al examen le pone nervioso y se confunde, sus manos tiemblan y no se siente capaz de escribir, suspendiendo finalmente.

Sri R.S. Banneryi dormía en una habitación en casa de un amigo en Dehra Dun. Aquella noche habían hablado acerca de las acciones malvadas que hacen los malos espíritus. Estos pensamientos penetraron profundamente en su mente subconsciente. Soñó que la habitación en que dormía estaba encantada y que algún mal espíritu le había hechizado. A partir de aquel día empezó a perder su salud gradualmente. La única causa de ello era su propio temor imaginario.

Toda persona alberga algún temor imaginario de que va a perder su empleo. Otros imaginan y piensan: "¿Qué será de mí si mi esposa se muere ahora? Tengo que cuidar nueve hijos." Algunos sienten el temor imaginario de: "¿Qué haré si fracasa mi negocio?" O también: "¿Qué será del hinduismo si toda la India acaba convirtiéndose en Pakistán, o si el comunismo se extiende por todo el país? No hay fin para tales temores imaginarios.

Las fobias

Los temores peculiares, personales, irracionales y antinaturales se llaman fobias. Ésta es una forma antinatural de temor. Las fobias no tienen una realidad objetiva.

No hay nada que temer, no existe una situación de peligro en el entorno que pueda causa temor; sin embargo, hay personas que no pueden librarse de sus temores y pensamientos negativos.

Unos tienen miedo de los ratones, esto es una fobia a los ratones. Otros temen a los truenos, otros a caminar en la oscuridad, algunos a la visión de grandes aglomeraciones de gente. A esto se llama plurofobia. Ciertos célibes, o Brahmacharias, temen cruzarse con un grupo de mujeres. Algunos tienen miedo a quedarse solos, otros tienen miedo de dormir sin una luz en la habitación, muchos temen los espacios cerrados, como los túneles, etc. A esto se llama claustrofobia. Algunos témenlos espacios abiertos; a esto se llama agorafobia. Aunque el médico haya dictaminado a un paciente que no hay en él nada malo orgánicamente, él sigue pensando que padece del corazón, los riñones o el hígado. Todas estas son fobias físicas.

Hay personas que temen a todo, cualquier cosa que sea. Loa americanos temen a los rusos. Los rusos temen a los americanos. La gentes que habitan próximas a las fronteras indias temen a las distintas tribus que habitan del otro lado. Hay infinidad de fobias.

La causa de las fobias es el nerviosismo, la estupidez, ya sea suave o intensa, y la falta de un pensamiento y un entendimiento rectos.

Unas palabras a los padres y maestros

El origen de los temores más neuróticos se halla en la infancia. Las semillas del temor pueden yacer latentes durante la niñez en la mente subconsciente, pero surgen más tarde en un determinado momento de crisis o de estrés.

Las mentes de los niños son muy impresionables. Son muy moldeables. Los padres y profesores deben tener mucho cuidado al tratar con niños. No deben decirles nada que pueda asustarles. Por el contrario, deben relatarles cuentos de personajes valientes que les hagan ser osados e intrépidos. Incluso durante el embarazo, las madres deben leer libros inspirados, como el *Ramáyana*, El *Bhagávata* y el *Mahabhárata*, si desean tener hijos inteligentes y valientes.

Los padres y profesores debieran, al menos, tener conocimientos elementales de psicología. Sólo entonces pueden moldear a los niños adecuadamente.

Efectos negativos del temor

El temor es la causa de todo mal. De él surge infortunio. Los temores del cobarde le exponen a los peligros.

El temor constante mina tu vitalidad, debilita tu confianza y destruye tu habilidad. Te hace indefenso. El temor es la emoción más destructiva. Quebranta el sistema nervioso y mina tu salud. Produce preocupación y hace que sea imposible albergar felicidad y paz de mente.

El temor, en sus distintas fases, es el mayor enemigo del hombre. Destruye su felicidad y su eficacia. Convierte a los hombres en cobardes y fracasados.

El temor aniquila el esfuerzo propio y entorpece nuestros empeños. La pobreza y el fracaso se deben a pensamientos de temor.

El temor es una gran maldición para el hombre. Marchita muchas vidas y hace a muchas personas infelices y fracasadas. El temor es un pensamiento negativo. Es tu peor enemigo.

La causa del temor

El apego, o Raga, es el perene asociado del temor. El apego es la causa del temor. Te apegas a la pluma, al bastón, al libro, al reloj, a la toalla, al vestido. El temor va así haciendo presa en ti, pues temes perderles.

Dondequiera que haya Raga, habrá temor. Ambos coexisten. El hombre se apega a su esposa. El cuerpo de ésta es su mayor centro de placer. Por eso siente temor de perderla, de que muera, de que huya con otro hombre, de que se divorcie de él, de que se sienta disgustada con él, etc. Puesto que se apega a sus hijos, a su casa y a su propiedad, teme perderlos. Se ve sumido en la tristeza y sufre un choque tremendo si estos objetos se pierden o destruyen.

El apego a los objetos produce temor. El apego al nombre y la fama produce temor. El apego a las mujeres y al dinero produce temor. Cualquier apego es origen de temor horrible. Quien posee, teme. Sólo no teme quien renuncia a todo, quien percibe al Atman en todo.

Si no hay Raga, no hay temor. El primer eslabón de la cadena de raga es el apego del hombre a su propio cuerpo. Todos los demás tipos de Raga surgen de este apego al cuerpo físico. El apego a la vida y al cuerpo, o el amor a la vida terrena, es la causa principal de todos los temores.

Peor que durante el estado de vigilia, muchas personas padecen una anormalidad drástica y alarmante durante el sueño. Esto se debe a sobrecargar la mente con pensamientos negativos al acostarse. No se debe uno acostar en un estado de preocupación o temor, ni con un sentimiento de aprensión, ni dando vueltas a algún mal inminente. Antes de acostarse hay que expulsar tales pensamientos y meditar en Dios hasta liberarse de ellos. Ha de haber una paz perfecta de mente y de alma. Si uno es incapaz de meditar en Dios, debe recitar algún himno o poema hasta caerse en la cama adormecido. Entonces podrá estar seguro de disfrutar de un sueño pacífico y profundo.

A veces, pueden asaltarnos olas de temor, haciéndonos perder nuestro equilibrio momentáneamente. Nos sentiremos muy sensibles y agitados. Aparecerá ante nosotros una cadena de acontecimientos negativos, unos detrás de otros en rápida sucesión. El recuerdo del pasado galopa ante nosotros a una velocidad vertiginosa. Nuestra imaginación se dispara e imaginamos que nos aguarda desastre tras desastre. Aun así, bajo cualquier circunstancia, debemos poner toda nuestra fe en Dios, refugiarnos en Él y creer plenamente que sólo Él puede librarnos.

La conquista del temor

Este modo de sobreponerse al temor no es suficiente. Debe ponerse en práctica lo siguiente. Lo primero que hay que hacer es afrontar aquello a lo cual tememos. Si una persona tiene miedo de ponerse ante un auditorio, eso es precisamente lo que tendrá que hacer hasta liberarse del miedo al escenario y al nerviosismo. Si uno se estremece al aproximarse a su superior o a cualquier otra persona que considere provista de un poder superior al suyo, ése debe ser su primer acto de cada día, hasta que gane la suficiente fortaleza moral. Si temes algo, afróntalo. Tu temor se desvanecerá.

Siéntate durante un rato. Reflexiona bien. Introspecciona. Todos tus miedos imaginarios huirán de ti. Se desvanecerán en la nada. La mente te engaña a través de temores imaginarios. Aprende a discriminar, a recapacitar, a reflexionar y a meditar. La mente te acechará como un ladrón. Sentirás que has permanecido engañado por tu mente traviesa durante años y que el temor no existe, no es nada.

Siembra las semillas del coraje en tu corazón. Deja que crezcan. El temor desaparecerá por sí solo. Lo positivo vence siempre a lo negativo. Ésta es una ley psicológica inmutable. Éste es el método llamado Pratipakshabhávana, que practican los Raya-Yoguis. Pruébalo una y otra vez. Al final lograrás el éxito.

Desarrolla tu fuerza de voluntad. Cultiva el coraje y la fortaleza. Desarrolla el poder mental de la paciencia y la firmeza para afrontar el peligro, así como el poder de resistencia. Mantén tu coraje y paciencia ante el sufrimiento, el perder a los hijos o la propiedad, o al padecer una prolongada enfermedad. Desarrolla el coraje y un carácter masculino. Recuerda a los santos y sus actos virtuosos. Vive en compañía de sabios y Yoguis. Medita en el atman que carece de temor. Desarrollarás el coraje, un carácter masculino y otras virtudes. Todo tipo de fobias desaparecerán.

Dios proporciona una seguridad perfecta a sus devotos y aniquila todo tipo de temor. Transforma la sensación de inseguridad y temor en un sentimiento de fe y confianza. Le salva del pánico y la desesperación. Refúgiate en el Señor, en Su nombre y en Su gracia. Todos tus temores se desvanecerán por completo. Él te infundirá fortaleza, valor, coraje, presencia de mente, etcétera.

Abandona el apego por medio de la práctica del desapego, o *Vairaguia*, y del apego a los pies de loto del Señor. Todos tus temores se desvanecerán. Alberga siempre el pensamiento: "Todos los objetos son ilusorios y perecederos, y proporcionan dolor." No sentirás así apego. O si acaso lo sientes, será un apego suave, que podrás expulsar de ti con un poco de razonamiento y discriminación. La renunciación a todo y el cultivo del sentimiento divino, o *Brahma-bhava*, es el mejor remedio para vencer todo temor.

El error de los psicólogos

Los psicólogos sostienen la opinión de que no puede existir una carencia absoluta de temor, y que sólo puede hacerse un esfuerzo limitado por conquistarlo. Esto es incorrecto. Los psicólogos no tienen la experiencia trascendental. Un sabio perfecto que tenga el Conocimiento de Brahman está absolutamente libre de temor. Los *Upanishads* declaran con potente voz: "Quien conoce al Brahman libre de temor se liberará él mismo totalmente del temor."

Sólo puede haber temor donde existe la dualidad. Si uno siente que hay un segundo objeto tras él, se genera de inmediato el miedo. Teme a la otra persona. Pero ¿cómo puede sentir miedo quien experimenta la no dualidad? El sabio perfecto que se ha establecido en la no dualidad es el más intrépido de los hombres. La valentía del soldado en el campo de batalla, o la de un ladrón, es un coraje tamásico. No es coraje en absoluto. Es tan sólo una ferocidad brutal que nace del odio o los celos. Sólo el coraje sátvico, nacido de la sabiduría del Ser, es el verdadero coraje.

No debes sentir ningún dualismo en tu mente. Debes desarrollar siempre el amor cósmico y la fraternidad universal. Donde hay amor y fraternidad, no hay enemistad. No hay superioridad e inferioridad de poder. Éste es, por supuesto, un estado parcial. El estado final es el sentir la unidad de todo. Todo es Brahman. Todo se funde en él. Sólo Él impregna todo el universo. No existe en Su creación una segunda entidad aparte de Él. Este conocimiento desarraiga el temor por entero y le lleva a uno hasta la paz eterna.

72. EL TIEMPO

La serpiente ha apresado a la rana en su boca. Sólo queda ya fuera la cabeza de la rana, que será devorada en unos minutos. A pesar de ello, la rana proyecta su lengua para cazar un insecto o dos. De igual modo, ¡oh hombre ignorante!, estás ya en las fauces del tiempo, o *Kala*. En unos minutos dejarás de estar aquí. Sin embargo, piensas una y otra vez en los objetos sensoriales. Te has vuelto esclavo de *Moha*, o la ilusión, y del apego.

No te das cuenta del valor del tiempo. Cuando uno estará moribundo, le pides al médico que permanece a su lado: "¡Querido doctor! Haga algo por él. Póngale una inyección eficaz. Haga, al menos, que siga respirando por unas horas más. Mi hermano está en camino desde Bombay para ver al paciente." Pero el médico responderá: "Querido amigo. No puedo hacer nada. No hay esperanza en este caso. Morirá en unos minutos." Entonces te darás cuenta del valor del tiempo. Te arrepentirás de tantos días, meses y años que has desperdiciado en cotilleos ociosos y en placeres sensuales.

El tiempo y la eternidad intemporal

El tiempo es más valioso que el dinero. Es más valioso incluso que lo que más valor pueda tener en este mundo. Es el mayor tesoro. El tiempo es el alma del mundo. El tiempo es la vida. Utilízalo eficazmente con propósitos espirituales. No malgastes ni un segundo.

El tiempo no tiene forma, pero lo devora todo. Lo digiere todo. El tiempo no se abstiene de nadie. Es implacable.

El tiempo es la rata que roe la cuerda de la vida en este universo. No hay nada en este mundo de lo que se abstenga el tiempo, que todo lo devora. Consume incluso cuanto aparenta ser más duradero. El tiempo no prescinde siquiera por un momento de la persona más grande que pueda haber. El tiempo impregna y controla todas las cosas. El tiempo danza de un lado a otro con una larga cadena de calaveras que cuelgan de su cuello hasta los pies. Asume la forma asombrosa de un fuego abrasador durante la Disolución, reduciendo al mundo entero a cenizas. Nada puede parar su trayecto. Únicamente los sabios y santos realizados han desafiado su poder.

Lo Eterno es intemporal. Brahman trasciende el tiempo. Brahman es eterno. Es la realidad intemporal.

Desaparecerán reyes y señores. Este mundo desaparecerá con todos sus ocupantes. Desaparecerán el sol, la luna y las estrellas. Desaparecerán todas las alegrías y tristezas. Desaparecerán la esposa, los hijos, la riqueza y la propiedad. Desaparecerán los cinco elementos, la tierra y el cielo. Únicamente Brahman, puro Satchidánanda, brillará eternamente. Alcanza a Brahman y conquista el tiempo. Trasciende el tiempo y vuélvete uno con la Eternidad.

Naturaleza pasajera de la vida sensual

Este mundo es un juego de colores y sonidos. Este universo sensorial es un juego de nervios. Es una función falsa, mantenida por el juego de Maya, la mente y los sentidos. Disfrutas de los placeres sensoriales por un período de veinte años, mientras tus sentidos son jóvenes y fuertes. Mas ¿qué es ese período de veinte años tan corto y evanescente, comparado con la eternidad? ¿Qué es esta vida sensual despreciable, agitada y monótona, comparada con la vida pacífica y eterna en el Ser Inmortal interno?

Estando tan asediado por todas partes y rodando a través de los distintos estados en este mundo en continua fluctuación, estás siempre girando en la ilusión y afligido por el dolor, como una mota de polvo que flota perdida en una gran piedra. Pero si reflexionas acerca del "tiempo" que es eterno en su verdadera naturaleza, no puedes sino considerar los cien años de tu vida como un momento. Y siendo así, ¿cómo puedes estimar tanto tu vida y caer en todo tipo de tristezas por causa de tus insaciables deseos? ¿Quién más puede haber en la vida tan rebajado

como tú, estropeado por tu mente ordinaria? Qué vergüenza, una vida tan…, que no dura más que un momento.

Malgastas ocho horas durmiendo y el resto del día en cotilleos ociosos, diciendo mentiras, engañando a otros, ocupado en actividades egoístas y en amasar riquezas. ¿Cómo puedes esperar alcanzar la inmortalidad y la paz si no dedicas ni media hora a servir al Señor, a cantar Sus Nombres y a la contemplación divina?

Puedes desperdiciar dos horas en atarte el turbante. Puedes desperdiciar mucho tiempo en afeitarte y en peinarte. Pero si te llama un devoto para que vayas al *Sankirtan* (canto devocional), le dices: "¡Babuyí! No tengo tiempo. Tengo que ir al médico para que me recete una medicina. Y tengo que ir al mercado de compras." Le darás mil y una excusas tontas.

Hay personas que desperdician días y noches enteras en charlas ociosas y en jugar a las cartas o al ajedrez. Hay personas que desperdician semanas enteras bebiendo y charlando. Hay personas que desperdician meses enteros en compañía de mujeres de mala reputación y jugando. Hay personas que desperdician años y años en vagabundear, cotillear, ir al cine, fumar, mascar hojas de betel y en todo tipo de actos licenciosos.

No sabes ni un solo Sloka, o párrafo del *Guita* o los *Upanishads*. No sabes sentarte en *Padmásana*, o la postura del loto. No conoces la eficacia del Mantra y del Kirtan. No sabes nada acerca del autoanálisis, del control de la mente, del autocontrol, de la concentración ni de la introspección. ¡Has vivido en vano! Has desperdiciado esta vida tan valiosa. Los hoteles, los restaurantes y los cines son tus moradas de inmortalidad, o *Vaikuntha Dhama*. Verdaderamente, estás llevando una vida miserable. ¡En cuanto puedes comentar algo sobre política crees ser un gran héroe!

El propósito de la vida humana

¡Qué gran lástima! El hombre viene aquí con un propósito definido. La vida no está hecha para comer, beber, vestirse y procrear. Hay algo grande y sublime tras ella. Existe una vida eterna de dicha más allá. Cada segundo debe ser utilizado adecuadamente para el logro de esta meta de la vida.

La mitad de tu vida transcurre durmiendo. Gran parte se pierde en las enfermedades. Otra parte se gasta comiendo, bebiendo y hablando. Estás envuelto de ignorancia y de juegos durante tu niñez. Durante la adolescencia caes en las redes de las mujeres. Y durante la vejez te marchitas bajo la ansiedad y el peso de los asuntos de familia. ¿Cuándo hallarás tiempo, querido amigo, para realizar acciones virtuosas y para adorar a Dios? Sé serio. Piensa y reflexiona ahora.

La vida es corta. El tiempo vuela. Los obstáculos son muchos. Corta este nudo de *Avidya*, o ignorancia, y bebe de la dicha nirvánica. La vida es corta. El tiempo vuela. El mundo está lleno de aflicciones. Aplícate diligentemente al Sádhana yóguico. Este mundo es un mela o festival, que dura dos días. Esta vida es una pompa que dura

dos segundos. Nadie te seguirá. Llegaste desnudo, te irás desnudo. Nadie te seguirá. Llegaste solo, te vas solo. Haz Bhayan, haz Kirtan; sólo eso te seguirá.

Hay personas que se han elevado hasta la grandeza y la eminencia utilizando cada segundo eficazmente. Mantén regularmente un diario. Reduce tus horas de sueño. Abandona toda charla ociosa. ¡Basta, basta! Observa *Mauna* (silencio). Comprende el valor del tiempo. Fíjate una rutina diaria y mantenla tenazmente. Crece. Evoluciona. Expándete. Obtén el éxito en la vida. Realiza a Dios. Enciérrate en una habitación. Reflexiona. Medita. Despliega la consciencia espiritual oculta.

Los días, los meses y los años ruedan. Tu pelo se vuelve gris. Se te caen los dientes. Pero aún permaneces apegado a los objetos perecederos debido a Moha, o la ilusión. Dime, amigo, ¿cuánto tiempo serás esclavo de las cosas perecederas del mundo?, ¿por cuánto tiempo seguirás repitiendo los mismos goces sensuales? ¿Cuánto tiempo quieres adorar al dinero y a la mujer? ¿Cuándo hallarás algún tiempo para meditar en el Señor y para realizar acciones virtuosas? Piensa y reflexiona.

La incertidumbre de la vida terrena

Las hojas de la vida se caen. La juventud se marchita. Ruedan los días. El tiempo destructor impone sus manos heladas sobre el mundo entero. ¡La existencia en este mundo es tan momentánea como una pompa o un relámpago!

Un médico habla por teléfono y sube las escaleras de su casa para tomar su desayuno, siendo hallado muerto luego en los mismos escalones debido a un fallo cardíaco. Una princesa conduce un coche junto a su marido y pierde de pronto la vida en la carretera por un accidente. Un Zamindar, o un rico señor, sale de su hogar por la noche y se siente en su hamaca a tomar el aire, pero le muerde una cobra y muere poco después. Así es la naturaleza incierta y evanescente de la vida en este mundo. Y, sin embargo, el hombre malgasta su tiempo tontamente.

Un hombre pierde a su padre y, al día siguiente, pierde también a su hijo. Sin embargo, es lo suficientemente tonto como para creer que él va a vivir siempre, cuando han muerto ya las personas que vinieron antes y después que él, y pospone su *Sádhana* (práctica espiritual).

Cómo utilizar el tiempo

El señor Rockefeller y el señor Austin conocían el valor del tiempo. Ganaban millones al día en intereses. Hasta un segundo era valioso para ellos. En una hora ganaban mucho. Para ellos, el tiempo es dinero. Igual que las personas mundanas dedicadas a los negocios se preocupan mucho por su tiempo, los aspirantes espirituales lo hacen también, utilizándolo en la contemplación de Dios. Ellos no dicen una sola palabra innecesaria. Desean emplear cada segundo en el servicio a Dios. Y ésa es la razón por la que observan *Mauna* (silencio) y por la que se ocultan

en cuevas en los Himalayas. Si te preocupas de cada segundo, las horas cuidarán de sí mismas.

El tiempo es, verdaderamente, muy valioso. No puede volver jamás. Rueda a una velocidad vertiginosa. Cuando suenan las campanas, recuerda que te aproximas a la muerte. Cuando suena el reloj, piensa que te queda una hora menos de vida. Debes temblar con miedo y decir: "La muerte se aproxima. Estoy malgastando mi tiempo. ¿Cuándo realizaré la meta de la vida? ¿Cuándo tendré el Dársana, o la visión, de mi Ishta-Dévata, Sri Krishna? ¿cuándo le conoceré? ¿Cuándo me libraré de esta rueda del Samsara?"

Tu cumpleaños te recuerda que te queda un año menos de vida. Ese día, haz la firme resolución de hacer que tu vida futura sea más fructífera y útil.

No pospongas realizar acciones virtuosas, pues no puedes tener seguridad de que vivirás. Lo que te propones hacer mañana, hazlo hoy, hazlo en este mismo instante.

Haz de día aquello que te haga feliz de noche. Haz en la primera parte de tu vida aquello que te haga vivir feliz en tu vejez. Haz durante tu vida todo aquello que te haga vivir feliz en tu vejez. Haz durante tu vida todo aquello que te haga vivir feliz después de la muerte.

¡Oh, Hombre! Siéntate antes de irte a la cama y haz recuento de los actos realizados. Si has secado las lágrimas de una sola persona con una sola palabra de ánimo o de consuelo, o por medio de una sola acción buena, podrás considerar entonces que has empleado bien ese día, pues habrás hecho un acto que agrada al Señor. Mas si no has hecho ni un acto que haya consolado a un solo hombre, si no has dicho una sola palabra que haya aliviado el corazón de un hombre en su agonía, habrás vivido ese día en vano. Considera, pues, que has desperdiciado ese día.

La vida es un eslabón en la cadena del tiempo. Si malgastas tu tiempo, desperdicias tu vida. Conoce el valor del tiempo. No puedes recuperar un solo segundo transcurrido por caminos vanos. El tiempo es lo más valioso. No juegues con él. Haz el mejor uso que puedas de él. Utiliza cada segundo en la búsqueda y el servicio espirituales.

Naturaleza del tiempo

El tiempo es una idea en la mente. Es una creación mental que depende de la naturaleza de cada acontecimiento.

Cuando tu mente está concentrada profundamente, dos horas transcurren como cinco minutos. Pero si tu mente está distraída y divaga, media hora te parece como dos horas. Ésta es la experiencia de todo el mundo. También en el sueño, muchos acontecimientos que representan un período de cincuenta años tienen lugar en diez minutos. Un *Kalpa* (ciclo de creación y disolución) puede considerarlo la mente, debido a su propio juego, como un instante o como una eternidad. El tiempo es, pues, una manifestación de la mente. Es *Kala Sakti* (el poder del tiempo). Es tan ilusorio como los objetos.

El tiempo es un concepto mental. Sin la mente no hay concepto de tiempo. Aniquila la mente e irás más allá del tiempo. Penetrarás en el reino de lo Intemporal y vivirás en lo Eterno.

En lo Absoluto no existe el tiempo. El tiempo es la medida o la duración de las experiencias. Por ejemplo, te sientas a comer a la 1 de la tarde y te levantas a las 2. Has tardado en comer una hora, que es el intervalo entre dos experiencias. Luego te acuestas entre las 3 y las 4. Ésta es otra experiencia: has dormido durante una hora. Sin embargo, donde solamente hay una única Experiencia homogénea del Ser, ¿cómo puede existir ahí el tiempo?

Ayer, hoy y mañana

El tiempo no tiene forma; sin embargo, hace su aparición en cuanto se produce cualquier movimiento en la naturaleza. La rueda del tiempo es misteriosa.

El pasado, el presente y el futuro son relativos. El presente se convierte en el pasado. El futuro se convierte en el presente. Luego únicamente el presente es real. Vive, pues, siempre en el presente.

El hoy se convierte en el ayer. El ayer constituye la memoria de hoy. Es sólo un recuerdo. Vice, pues, únicamente en el sólido presente. Elimina el ayer y el mañana. En Dios no existen ni pasado ni futuro. Todo es eternidad. Todo es únicamente un sólido presente. Sólo el presente es la sólida realidad.

No puedes remediar el pasado. No puedes estar seguro del futuro. Lo mejor es, pues, hacer del hoy un día lo más útil posible.

El ayer se ha ido; olvídalo. El mañana no está aún aquí; no te preocupes por él. Hoy es presente; utilízalo bien. Hoy es tu día. El mañana puede no llegar nunca.

El ayer no es más que un sueño. El mañana no es más que una visión. No te preocupes, pues, acerca del ayer muerto ni del mañana sin nacer, sino concéntrate en el hoy, el eterno presente. Vive bien cada día, como si fuese el último. Cada momento es vital e importante. Cada día es como el brote de una nueva hoja, y cada año como el nacimiento de una nueva esperanza.

No ames el ocio. No desperdicies ni medio segundo. Sé intrépido. Sumérgete en el Yapa, el Kirtan y el servicio a los santos y a los pobres. Medita. ¡Realiza la Verdad aquí y ahora! Ve más allá del tiempo y conviértete en un *Kalatita* (quien ha trascendido el tiempo).

73. LOS UPANISHADS

Los Upanishads son tratados metafísicos repletos de conceptos sublimes del Vedanta y de intuiciones de la verdad universal. Los *Rishis* indios (sabios de antaño)

se esforzaron por comprender las verdades fundamentales del Ser. Trataron de resolver los problemas del origen, la naturaleza y el destino del hombre del hombre y del universo. Intentaron entender el significado y el valor del ser y del conocer. Se esforzaron por hallar una solución a los distintos interrogantes de la vida y del mundo, así como la relación entre el individuo y el Ser Invisible o el Alma Suprema. Buscaron cuidadosamente una solución satisfactoria a estas cuestiones tan profundas: "¿Quién soy yo? ¿Qué es este universo o Samsara? ¿De dónde hemos venido? ¿En qué descansamos? ¿Adónde vamos? ¿Existen cosas tales como la Inmortalidad, la Libertad, la Perfección, la Dicha Eterna, la Paz Imperecedera, el Atman o Brahman, el Ser o Alma Universal que no tiene nacimiento ni muerte, y que es inmutable y existe por sí mismo? ¿Y cómo alcanzar a Brahman, o la Inmortalidad?"

No existe un libro en el mundo tan emocionante, inspirado y sugerente como los *Upanishads*. La filosofía que en él se enseña ha sido siempre fuente de consuelo para muchos, tanto en Oriente como en Occidente. El intelecto humano no ha sido nunca, en toda la historia del mundo, capaz de concebir nada más noble y sublime que las enseñanzas de los *Upanishads*.

Abundan de un profundo pensamiento filosófico, estando considerados como la verdadera cumbre de éste. Su valor intrínseco es inmenso, teniendo todos sus versos un profundo significado. Su lenguaje es hermoso. Los *Upanishads* han ejercido indudablemente, y continuarán haciéndolo, una influencia considerable sobre las diversas religiones y filosofías del mundo. Presentan una visión de la Realidad que bien puede satisfacer tanto las aspiraciones científicas del hombre, como las filosóficas y las religiosas.

Origen de los *Upanishads*

Los Rishis y los profetas de antaño practicaron el vivir recto, Tapas, la introspección, el autoanálisis, la indagación y la meditación en el Ser puro interno y alcanzaron la realización del Ser. Por ello, sus intuiciones de las verdades profundas son útiles y directas. Sus experiencias internas, que eran directas o de primera mano, intuitivas y místicas, las cuales ninguna ciencia puede discutir, declarándolas todas las filosofías como la meta última de sus esfuerzos, están reconocidas en estos libros sublimes llamados los Upanishads.

El conocimiento de los *Upanishads* destruye la ignorancia, que es la semilla del Samsara. El conocimiento de Brahman se lo llama Upanishad, puesto que conduce a Brahman y ayuda a los aspirantes a alcanzarlo. El término Upanishad se aplica al libro en sí con un sentido secundario, como referencia.

Los *Upanishads* constituyen la parte del conocimiento, o *Ñana Kanda*, de los *Vedas*. Son eternos, pues surgieron de la misma boca de Hiranyagarbha o Brahma. Existieron incluso antes de la creación de este mundo.

Los *Upanishads* son la fuente del conocimiento profundo, místico y divino que sirve como medio de escape de este inmenso Samsara. Constituyen las escrituras

del mundo. Apelan a los amantes de la religión y de la verdad de todas las razas y de todos los tiempos. Contienen los secretos profundos del Vedanta y del Ñana Yoga, así como sugerencias y guías prácticas que iluminan el sendero hacia la realización del Ser. La gloria y la grandiosidad de los *Upanishads* no pueden describirse adecuadamente con palabras, puesto que éstas son finitas y el lenguaje es imperfecto. Los *Upanishads* han contribuido, sin duda, grandemente a la paz y al consuelo de la humanidad. Son muy elevadores e inspiradores. Millones de aspirantes han obtenido guía e inspiración de ellos. Son la esencia de los *Vedas* y constituyen unos tesoros de valor incalculable.

Su significado y su ideal

Hay cuatro *Vedas* que son el *Rig*, el *Yajur*, el *Sama* y el *Atharva*. Y hay tantos *Upanishads* para cada *Veda* como Sakhas, o subdivisiones. Los *Vedas Rig, Yajur, Sama,* y *Atharva* tienen, respectivamente, 21, 109, 1.000 y 50 subdivisiones. Por lo tanto, hay mil ciento ochenta (1.180) *Upanishads*.

En el *Muktikopanishad* del *Sukla-Yajurveda*, Sri Rama le dice a Hanuman: "El único medio por el que se puede alcanzar la liberación es comprendiendo y meditando en las enseñanzas del Mandukya-Upanishad, lo cual basta para la salvación de todos los aspirantes. Si no logras de ese modo la sabiduría, estudia los Diez *Upanishads*; y si tu Ñana no se vuelve firme, lee y medita sobre las enseñanzas de los Treinta y Dos *Upanishads*. Entonces alcanzarás la liberación en esta misma vida. Pero si anhelas la salvación desencarnado, estudia los Ciento Ocho *Upanishads*.

Las dos ideas siguientes dominan las enseñanzas de todos los *Upanishads*: (1) La emancipación final puede alcanzarse únicamente por medio del conocimiento de la Realidad Última o Brahman (Brahma-Ñana); (2) quien está equipado con los cuatro medios hacia la salvación que son la discriminación, el desapasionamiento, la virtud séxtuple y el anhelo de liberación puede alcanzar a Brahman. Los *Upanishads* enseñan la filosofía de la Unidad Absoluta.

La meta del hombre, según los *Upanishads*, es la realización de Brahman. Únicamente la realización del Ser puede disipar la ignorancia y proporcionar la inmortalidad, la dicha eterna y la paz imperecedera. Solamente el Conocimiento de Brahman puede aniquilar toda tristeza, ilusión y dolor.

Anubandha chatushtaya

El tema clave (*Vishaya*) de los *Upanishads* es el más elevado Brahman, o el Alma Suprema. El fruto (*Prayoyana*) de este conocimiento es el logro de la Inmortalidad, o *Moksha*, y la consiguiente liberación de la esclavitud del Samsara (*Atyanta Samsara Nivritti* y *Brahmaprapti*). Se afirma que este resultado puede conseguirse conjuntamente (*Sambandha*) a través del estudio de los *Upanishads*. La persona

(*Adhikari*) que estudia los *Upanishads*, que practica la búsqueda de Brahman y la meditación en el Ser es quien está equipado con los cuatro medios hacia la salvación. Eso es Anunbandha Chatushtaya.

Las vidyas en los *Upanishads*

Se describen en los *Upanishads las Vidyas*, o las meditaciones místicas en Brahman, particularmente en el *Chandogya* y en el *Brihadaranyaka*. En el *Chandogya Upanishad* se incluyen las Sat Vidya, la Bhuma Vidya, la Santilya Vidya, la Dahara Vidya, la Vaisvánara Vidya, la Panchañi Vidya, la Udguita Vidya, la Purusha Vidya, la Samvarga Vidya, la Madhu Vidya, la Prana Vidya, la Upala Akasa Vidya, la Suetaketu Vidya, etc. En el *Brihadaranyaka Upanishad* se incluyen la Maitreyi Vidya, la Akshara Vidya, la Antaraditya Vidya, la Ushasta-Kahola Vidya, la Uddálaka-Aruni Vidya y la Yiotisham Yotir Vidya, como las más importantes. También son importantes las Bhrigu-Varuni Vidya, la Anandamaya Vidya y la Satya-Ñana-Ananta Vidya del *Taitiriyopanishad*, y la Shodasakala Vidya del Prasnopanishad.

Todas estas Vidyas le conducen a uno de lo irreal a lo Real, de la oscuridad a la Luz, de la mortalidad a la Inmortalidad. Conducen al alma desde el Mula Añana hasta el Brahman Supremo, bien a través de Krama-Mukti, o la liberación gradual, o de Sadyo-Mukti, o la liberación inmediata. Estas Vidyas son útiles para la meditación tanto en el Saguna Brahman (con atributos) como en el *Nirguna Brahman* (sin atributos). Existen, según los Brahma-Sutras, tres tipos de meditación: Nirguna, o sin condicionamientos ni atributos; Saguna, condicionada o cualificada, y Pratika, simbólica o idólatra. Muchas de las Vidyas abundan en conceptos cualitativos o relativos al Ser Superior. Pero, a pesar de sus limitaciones, estas Vidyas pueden utilizarse incluso en la meditación Nirguna, siempre que quien medite entienda el aspecto absoluto de las descripciones que en ellas se dan y que evite toda diferenciación dual y gradual. Aun así, algunas Vidyas como la Brahma Vidya, la Maitreyi Vidya, etc., son útiles incluso para la *Ahamgraha Upásana* (identificación con el Ser Supremo) y para la Nirguna Dhyana (la meditación sin dualidad) de los Vedantines. Sólo debe practicarse la meditación en aquella Vidya que se ajuste al temperamento de quien medita. El fruto de estas meditaciones es la felicidad absoluta, o Atyantika Sukha, libre de los dolores del nacimiento, la vida y la muerte en el Samsara. Sin embargo, no puede meditarse en estas Vidyas sin haber sido iniciado directamente por un Guru, o un maestro cualificado espiritualmente, pues son muy complejos y difíciles de comprender sin un guía.

74. VAIRAGUIA

Existe un camino que conduce a la morada inmortal. Hay un camino hacia la felicidad suprema. Existe un camino hacia la cuarta dimensión. Ese camino se llama *Vairaguia*. Síguelo.

Vairaguia es desapasionamiento, ausencia de deseo, desapego. Consiste en la indiferencia hacia los objetos sensuales aquí y en el más allá. Surge y se mantiene gracias a una discriminación adecuada o Sadviveka.

Vairaguia es lo opuesto a Raga, o el apego. Mientras que Raga esclaviza al hombre al Samsara, Vairaguia le libera de la esclavitud.

Vairaguia atenúa la mente gruesa y sensual. La vuelve introspectiva. Vairaguia constituye la cualificación más importante para un aspirante espiritual, sin la cual no es posible llevar una vida espiritual.

La Tracción de Raga-Duesha

Son las dos corrientes mentales, la atracción y la repulsión, las que verdaderamente constituyen el mundo del Samsara. El hombre mundano es esclavo de estas dos poderosas corrientes. Es arrastrado de un lado a otro como la paja por el aire. Sonríe cuando obtiene placer y llora cuando obtiene dolor. Se adhiere a los objetos placenteros y huye de aquellos que le causan dolor.

Dondequiera que exista la sensación de placer, la mente se apega al objeto que causa ese placer. Eso se llama apego. Pero éste sólo trae consigo esclavitud y dolor. Pues cuando el objeto desaparece o fenece, la mente sufre un dolor indescriptible. La atracción es, pues, la raíz de los sufrimientos humanos.

Un hombre desapasionado, sin embargo, tiene un entrenamiento diferente. Su experiencia es absolutamente distinta. Es un verdadero maestro en el arte de separarse de los objetos fútiles y perecederos. No siente la mínima atracción hacia ellos. Vive constantemente en lo Eterno. Se yergue adamantino como un elevado pico en medio de la tormenta furiosa, como un observador de este bonito espectáculo que es el mundo.

Un hombre desapasionado no siente atracción alguna hacia los objetos placenteros, ni repulsión hacia los dolorosos. Ni tampoco teme al dolor, pues sabe bien que el dolor le sirve de gran ayuda en su progreso y en su evolución, o en su viaje hacia la mente. Está convencido de que el dolor es el mejor maestro que hay en el mundo.

Cómo cultivar Vairaguia

Vairaguia surge observando los defectos de la vida sensual. Observa los defectos de la vida sensual o del placer sensual. Así desarrollarás desapasionamiento.

Cuando no te sientes impresionado por el vivir suntuoso, ese estilo de vida no puede atraerte. Cuando tienes en ti la idea de que la carne y el vino no suponen

ningún placer, ni uno ni otro pueden tentarte. Cuando sientes que una mujer no es más que un saco de cuero lleno de pus, orina, huesos y carne, la mujer no puede tentarte. En este caso, si no puedes conseguir ni carne, ni vino, ni mujeres, ni una vida suntuosa, no te sentirás acongojado en absoluto por ello.

Los aspirantes deben estudiar el *Vairaguia Satakam* de Bhartrihari y otras obras sobre el Vairaguia. Eso incrementará tu deseo de liberación y tu convicción de la vida espiritual. Sri Rama describe los efectos desastrosos de la codicia, la riqueza, las miserias del nacimiento y la infancia. También se hace una descripción muy bella en el Vairaguia Prakárana dentro del *Yoga-Vasishtha*. Todo el mundo debería leerlo, pues induce Vairaguia en la mente.

Grados de Vairaguia

Hay diversos grados de Vairaguia. El desapasionamiento supremo o Para-Vairaguia llega después de haber alcanzado la realización del Ser. Entonces el desapasionamiento ligero y temporal no es el auténtico Vairaguia, ni ayudará al aspirante en el logro de la realización del Ser. Es normal sentir desapasionamiento hacia algunos objetos en particular, debido a una u otra cosa. Sin embargo, es solamente sintiendo un desapasionamiento hacia todos los objetos y en todo momento como se logra el conocimiento del Ser.

Únicamente un intenso Vairaguia ayudará al aspirante a mantenerse en el camino espiritual. El Kárama Vairaguia, que surge por una decepción, una pérdida o la muerte de algún pariente, se disipará enseguida. Tan sólo esperará la oportunidad de conseguir de nuevo los objetos a los que se había renunciado. Se evaporará enseguida como el éter, el cloroformo o el amoníaco.

Sin embargo, el Vairaguia que nace de *Viveka*, o la discriminación, es duradero y perene, no le fallará al aspirante en cualquier momento como el desapasionamiento que se siente temporalmente cuando la mujer da a luz a un niño o cuando uno atiende a un funeral en un crematorio.

El verdadero Vairaguia debe nacer de la recta averiguación, o Vichara. Todos estos objetos no nos proporcionan una felicidad duradera, sino que nos conducen hacia el dolor y la tristeza. Sólo esta averiguación profunda, continuada persistentemente durante mucho tiempo, produce un desapasionamiento perdurable. Ésta es la auténtica riqueza para el aspirante, la cual le ayuda a realizar un verdadero Sádhana. Este Vairaguia vuelve a la mente introvertida, poniendo freno a la tendencia extrovertida de la mente. Incluso si la mente tiende hacia los objetos, enseguida reconocerá el dolor inherente en éstos y que el goce sensual es la causa del renacimiento y del sufrimiento intenso. Por eso, la mente teme terriblemente y, a través de una práctica intensa, se establece gradualmente en un desapasionamiento auténtico, imperecedero, continuado e intenso.

Deben hacerse desaparecer gradualmente de la mente sus viejos hábitos y deseos. Si cortas de una vez todos sus posibles centros de placer, se sentirá confusa. Deberás, por tanto, entrenar tu mente lentamente en la meditación y

hacerla saborear la dicha interna. Gradualmente, abandonará entonces sus viejos hábitos y anhelos, y podrás establecerte en el auténtico Vairaguia.

Vairaguia, un estado mental

Vairaguia no significa abandonar los deberes sociales ni las responsabilidades de la vida. No significa alejarse del mundo. No implica tener que vivir en las cuevas solitarias de los Himalayas o en un cementerio. No significa tener que vivir de raíces, ni de la orina o los excrementos de las vacas. No significa dejarse crecer el pelo ni llevar un Kamandalu, o recipiente hecho con una calabaza, o una cáscara de coco vacía. No significa tener que afeitarse la cabeza ni quitarse la ropa. Vairaguia significa un desapego mental de toda conexión con el mundo.

Un hombre puede permanecer en el mundo y cumplir los deberes de su condición y etapa de la vida con desapego. Puede ser padre de familia. ¿Y qué? Puede vivir con su familia y con sus hijos y, al mismo tiempo, mantener un desapego mental perfecto hacia todo. Puede llevar a cabo un Sádhana espiritual. Ese hombre capaz de sentir un desapego mental perfecto aun permaneciendo en el mundo es verdaderamente un héroe. Vale mucho más que el Sadhu, o peregrino que habita en una cueva en los Himalayas, pues tiene que enfrentarse a innumerables tentaciones en cada momento de su vida.

Adondequiera que vaya el hombre, lleva consigo su mente inquieta y oscilante, sus *Vásanas* (deseos) y *Samskaras* (impresiones). Incluso si habita en solitario en los Himalayas, aun así seguirá siendo el mismo hombre mundano mientras continúe construyendo castillos en el aire y pensando en los objetos del mundo. En ese caso, su misma cueva se convierte para él en una gran ciudad. Mientras que si la mente permanece aquietada, y si está libre de apegos, uno puede ser un perfecto Vairaguia aun viviendo en una mansión de la zona más bulliciosa de una gran ciudad como Calcuta. Su mansión se convertirá para él en un denso bosque. Vairaguia es, puramente, un estado mental.

Los aspirantes suelen decir. "He renunciado a llevar camisas bonitas", "He renunciado a los jerséis", "He renunciado a los zapatos", "Vivo únicamente de pan y lentejas". Todo su Sádhana consiste en "renunciar" a esto o aquello. La verdadera vida espiritual no implica ni renunciar ni tomar nada. Sólo se trata de no ser indulgente con la propia mente. Si te sientes muy hambriento por la mañana, toma uno o dos *iddlies* (pastel indio hecho de arroz y garbanzos) y una pequeña taza de leche. Pero no seas indulgente con tu mente o, de lo contrario, te abatirá. Sé siempre un observador. Permanece eternamente vigilante.

Algunos Sannyasins, o renunciantes, practican Vairaguia para lograr Pratishtha, o fama y respeto. Algunos otros que trabajan por el bien público toman decisiones como: "No viajaremos en trenes. Únicamente caminaremos. No tomaremos leche ni frutas. No utilizaremos bolígrafos ni relojes de pulsera." Éstas no son verdaderamente resoluciones deseables, pues ésa no es la verdadera naturaleza de Vairaguia. Éste es otro típico defecto.

Quien se dedica a trabajar como escritor, puede cundirle mucho más su trabajo si se sirve para él de un bolígrafo. La estupidez asume formas diversas, y éste es un tipo de ella, que se encuentra incluso en personas educadas y en Sannyasins cultos.

Debes sentir un desapasionamiento extremo, o Tivra Vairaguia internamente, siguiendo a la vez el sendero de en medio externamente. El desapasionamiento es un medio para lograr la sabiduría del Ser, pero no es la mente en sí. Un Yivanmukta, o sabio realizado, no tiene ni Raga, o apego, ni Vairaguia. Si no le das más que un poco de pan duro, se siente igual de satisfecho. No te protestará. Y si le das los mejores dulces, leche y frutas, no los rechazará, pero tampoco se sentirá halagado por la buena comida. Tiene ecuanimidad de mente. Está por encima de los gustos y las aversiones. Únicamente se deleita en su propio Ser, y no en los objetos externos.

Maha-Tyagui y Maha-Bhogui

Quien está provisto de ecuanimidad de mente hacia los objetos es denominado *Maha-Tyagui* o *Maha-Bhogui* en el Yoga Vasishtha. Es fácil practicar Vairaguia, pero es extremadamente difícil conservar el equilibrio mental.

Sukadeva fue probado por Raya Yánaka. Le hizo permanecer sin aliento ante su puerta durante varios días, y permaneció todo el tiempo tranquilo. Luego hizo que le condujesen hasta su harén, donde las Ranis, o reinas, le sirvieron el mejor banquete. Él permaneció inafectado internamente. ¡Eso es sabiduría!

Los aspirantes jóvenes han de ser muy prudentes y precavidos. No deben tratar de imitar la libertad del Maha-Tyagui o Maha-Bhogui, la cual únicamente puede imitar un yogui avanzado que tiene una visión equitativa de todos los seres. Los principiantes deben adherirse a su decisión de observar la veracidad, Ahimsa, Brahmacharia y Vairaguia_ al pie de la letra y en el propio espíritu.

No imites a los Yivanmuktas, pues aún eres un Sádhaka. Vasishtha tenía mujer, pero había nacido Siddha (quien tiene poderes psíquicos). Yánaka gobernó su reino tras practicar severas austeridades, o Tapas, y haber realizado la Verdad. Krishna vivió una vida principesca, pero permanecía siempre unido a lo infinito. No se espera de ti que te comportes como ellos. Tú debes realizar tu Sádhana y practicar Abhyasa y Vairaguia.

75. VEDANTA

El *Vedanta* es la Ciencia de Dios, o *Brahma-Vidya*. Es la Ciencia de la Emancipación, o Moksha-Sastra.

El absolutismo es el eje de la filosofía Vedanta, cuya base la constituyen los *Upanishads.*

El Vedanta revela la majestad del hombre en su naturaleza esencial. La unidad de toda la existencia es el mensaje que el Vedanta proclama.

El Vedanta sostiene la realidad del Espíritu indivisible, inmanente y trascendente, pero no excluye la materia. No excluye nada.

El Vedanta es la cultura básica de la India. Es su filosofía nacional. Constituye la cima, la cúspide o el pináculo de la filosofía india, que ha mantenido viva a la sociedad hindú durante los últimos ocho mil años.

El evangelio del Vedanta

El Vedanta es la única filosofía que osa llamar al hombre Dios, no meramente hijo de Dios o Su siervo. Proclama con énfasis que tú eres, en esencia, Atman todo-penetrante e inmortal, Alma Universal, el Supremo Brahman.

La valentía es la nota predominante del Vedanta. Su mensaje es la ausencia de temor, la fuerza del alma y la unidad de la consciencia.

El Vedanta no busca conversos ni prosélitos, sino una valoración más profunda de la ecuación divino-humana, un retorno a la cuestión fundamental de todo ser. "¿Qué soy en realidad? ¿Qué es mi verdadero Ser?"

El Vedanta proclama: "El hombre es, en esencia, idéntico al Ser Supremo." El Vedanta te recuerda tu verdadera y esencial naturaleza divina. El Vedanta exclama: ¡Oh, pequeño hombre! No te identifiques con este cuerpo perecedero. Renuncia al "yo" y "lo mío". No odies a tu prójimo ni a tu hermano. No trates de explotarle. Pues él es tu propio Ser. Existe un Ser o una Consciencia común a todos, la cual es idéntica en el rey y en el labrador, en la hormiga y en el perro, en el hombre y en la mujer, en el zapatero y en el basurero. Eso es la esencia real e inmortal. La mente es el principio que divide. Nos tienta y nos engaña. Aniquila esta mente traicionera. Controla los sentidos que te arrastran hacia los objetos externos. Fija tu mente en su propia fuente. Elévate por encima del cuerpo y de la mente. Erradica tus deseos. Aprende a discriminar entre lo Real y lo irreal. Identifícate con esta Esencia inmortal, no dual, que existe y brilla por sí misma. Contempla al único Ser en todos. Ve al uno en todos. Toda aflicción llegará entonces a su fin.

El estudiante del Vedanta pone la doctrina Neti-Neti en práctica diariamente. Dice para sí: "Yo no soy este cuerpo perecedero. No soy esta mente. No soy este Prana. No soy el Indriya, u órgano sensorial." Neti-Neti significa "no soy esto, no soy esto". Es el camino de la negación. Pero él trata de identificarse con el Atman, el Ser, que todo lo impregna. Esta práctica culmina en el logro de la Realización del Ser y conduce a la intuición inmediata del Brahman que todo lo llena.

¿Quién está cualificado para estudiar Vedanta?

El camino del Vedanta no es tan sencillo como generalmente se considera. Es un sendero afilado como el canto de una cuchilla. Ciertamente no está indicado para todos.

Es muy fácil repetir como un loro "Soham. Sivoham. Aham Brahmasmi": Yo soy Él. Yo soy Siva. Yo soy Brahman. Pero vivir en el auténtico espíritu del Vedanta, sentir la unidad de la consciencia, convertirse realmente en "Aquello" e irradiar la dicha, la alegría y la paz bráhmicas, es un asunto extremadamente difícil. Al repetir "Soham" (Yo soy Él), si la mente de la persona se enfada fácilmente cuando alguien le dice una sola palabra desconsiderada, y si empieza a luchar con esa otra persona vehementemente, no tiene sentido entonces repetir tal cosa. Es una mera hipocresía. No podrá ser capaz de influenciar a los demás, pues la gente le tomará por un embustero.

El Vedanta pueden practicarlo únicamente quienes están provistos de un desapasionamiento, o Vairaguia, auténtico, duradero y profundo, y quienes siguen el sendero de la renuncia. El Vedanta es para unos pocos selectos que están equipados con los Cuatro Medios hacia la salvación y que han eliminado las impurezas de sus mentes y toda oscilación mental por medio de la práctica constante del Nishkamya Karma Yoga, o el servicio desinteresado, y de Upásana, o adoración.

Una venta masiva del Vedanta a las masas no es muy aconsejable. Pues producirá caos, confusión y estancamiento. Captar los principios vedánticos y entender adecuadamente su filosofía y Sádhana es muy difícil.

Universalidad de la filosofía Vedanta

El Vedanta enfatiza la propia identidad con el resto de la humanidad. De acuerdo con el Vedanta, nadie es extraño en este mundo. Todos estamos emparentados en el linaje del Espíritu. En el Vedanta no existe "lo mío" y "para mí", sino "lo nuestro" y "para nosotros", y, finalmente, "lo suyo" y "para Él". Si la filosofía Vedanta fuese entendida y puesta en práctica adecuadamente, eliminaría todos los males que emanan de los prejuicios sectarios y raciales.

El Vedanta no es ningún credo, ni una ceremonia o forma de adoración. Es la ciencia de vivir rectamente. No es un monopolio exclusivo de los hindúes ni de los monjes. Es para todos.

El Vedanta es propiedad de todos. No está, por tanto, en conflicto con ninguna religión. Proclama principios universales. El Vedanta es la única religión universal y eterna. Es una gran niveladora. Une a todos y tiene sitio para todos.

El Vedanta incluye en su esfera a todas las religiones del mundo y es suficientemente sólida para hacerlas a todas útiles y resistentes. El Vedanta jamás interfiere en las formas. Le concierne tan sólo la vida de las religiones. El cristiano no necesita renunciar a su cristianismo, el budista puede permanecer en su Noble Sendero Óctuple, el musulmán puede continuar con su *Corán*; sin embargo, todos ellos pueden seguir la filosofía Vedanta y llevar a la práctica sus grandes ideales y

verdades. Su amor a sus respectivos profetas y escrituras será más real, más iluminado y más resistente. La animosidad religiosa se desvanecerá y el mundo caminará hacia su gran objetivo sin ninguna fricción, con mayor dignidad y mejor voluntad entre sus criaturas.

Vedanta significa la no esclavitud. Da libertad a todos. Abraza, incluye a todos a la vez. Es la religión de los *Upanishads.* Es la religión de los Paramahamsa Sannyasins, o de los monjes renunciantes.

El Vedanta jamás condena a ningún hombre más allá de la esperanza, ni considera a nadie como maldito, sino que acoge en su seno a toda la humanidad. El Vedanta es extremadamente católico y liberal en su visión…

El Vedanta puede ofrecer a la sociedad moderna una fe común, una base de principios comunes y una disciplina moral común. Es altamente científica en sus puntos de vista y posee un auténtico atractivo para los hombres y mujeres de hoy.

No existe filosofía tan osada y sublime como la filosofía Vedanta. Es la única que puede erradicar totalmente los sufrimientos humanos y aportar paz y felicidad duraderas. Incluso un poco de comprensión y de práctica del Vedanta pueden elevar a un hombre a enormes alturas de consciencia divina y eliminar todo tipo de temores, preocupaciones y ansiedades en esta vida mundana.

Un malentendido

Solamente algunas personas ignorantes dicen que el Vedanta predica la inmoralidad, el odio y el pesimismo. Es un triste error.

El Vedanta no predica la inmoralidad, ni siquiera la indiferencia hacia la moral. El Vedanta aspira a la destrucción de *Moha*, o el amor egoísta, y la pasión por el cuerpo, y desarrollar el amor cósmico puro y desinteresado, o el *Prem* divino y magnánimo. La Realización de Brahman no es posible para la persona inmoral.

El Vedanta jamás predica el pesimismo, sino el más excelso optimismo. Predica: "Renuncia a este pequeño placer ilusorio y alcanzarás la Dicha eterna e infinita. Mata este pequeño yo, te harás Uno con lo Infinito. Te volverás inmortal. Renuncia a este mundo ilusorio y obtendrás el vasto dominio de la paz suprema o el Reino de Dios." ¿Es esto pesimismo? Ciertamente que no, sino un maravilloso optimismo.

El Vedanta y el socialismo

Algunos dicen que el movimiento socialista es un resultado del Vedanta, que sólo habla de visión equitativa y de trato igualitario. Y exclaman: "Somos vedantines."

Los socialistas dicen: "No queremos capitalistas, ni Rayas, ni emperadores. El Estado se ocupará de la educación de los niños. Daremos alimentos a todos de nuestra cocina común. Os daremos entradas para el cine. Cuidaremos de todo el mundo. Que cada uno trabaje según su capacidad, temperamento y habilidad. El

pueblo tendrá suficiente ocio, estudio, diversión y asueto. Será feliz. No tendrá preocupaciones, ni ansiedades, pero tendrá cantidad de pan y mermelada.

Esta es filosofía es agradable. Pero la filosofía de Virochana es la filosofía únicamente de la carne. Su meta es vivir cómodamente. Vivir cómodamente es el enemigo de la paz y la sabiduría. El pan y la mermelada no pueden hacerlo a uno perfecto e inmortal. No pueden conferir la salvación. No pueden conducir al logro del conocimiento de lo Eterno.

El fundamento de la sociedad, el substrato o la base de todo el universo, del cuerpo, de la mente y los sentidos, es lo Absoluto o el Atman, el Alma inmortal. Cualquier "ismo" que niegue la existencia de una fuente y un soporte tales y que no considere la realización del Ser como meta de la vida o el *summum bonum*, se desvanecerá pronto en la nada. La cocina común no constituye el Vedanta. El socialismo no es Vedanta. El socialismo no puede eliminar todos los males sociales, no puede contribuir a perfeccionar la paz y dicha de los hombres. Únicamente pueden conducir a la dicha perfecta, a la felicidad duradera y a la inmortalidad, esa filosofía y esa disciplina que ayudan a controlar la mente y los sentidos, a eliminar la ignorancia y a alcanzar el conocimiento de lo Imperecedero.

Los seudovedantines

El Vedanta es un término del que hoy se abusa demasiado. Tras su nombre se ha ocultado todo tipo de vanidad, hipocresía y arrogancia. Pasar por un vedantin se ha convertido en la moda de la época.

El hombre se siente avergonzado de llamarse a sí mismo Bhakta o devoto, pero le enorgullece llamarse Yogui o Vedantin, pues se imagina tontamente que será así más respetado por la gente.

Se confunde el libertinaje con una vida de expansión. El que un hombre pueda comer cualquier cosa en cualquier hotel de cualquier parte del mundo, y el que pueda relacionarse con cualquier otro hombre o mujer, nada de eso significa que sea un Vedantin. Se habla demasiado alto hoy día del Vedanta. Hay demasiado palique vedántico y ocioso. Sin embargo, no existe el verdadero Vedanta práctico. Nadie desea realizar ningún Sádhana vedántico sólido y auténtico. La gente habla de unidad y de igualdad; sin embargo, se pelean por cosas nimias y sin importancia. Están llenos de odio y de celos. No puedo casi imaginarlo. Estoy sencillamente asombrado.

La práctica del Vedanta

Creo en el Vedanta práctico. Creo en las prácticas espirituales sólidas. Creo en la revisión completa de la naturaleza mundana y de los diversos tipos de mundanidad.

Debes poner el Vedanta en práctica diariamente en cada acción que realices. El Vedanta enseña la unidad del Ser. Debes irradiar amor hacia todos a tu alrededor.

El espíritu del Vedanta debe enraizarse en tus células, tejidos, venas, nervios y huesos, debe volverse parte esencial de tu naturaleza. Debes pensar en la unidad, hablar de la unidad y actuar en la unidad.

Debes ser un vedantin práctico. Debes vivir en el espíritu del Vedanta. El mero teorizar y conferenciar no es más que gimnasia intelectual y combate lingüístico. Eso no es suficiente. ¿Qué sentido tiene leer tantos libros de Vedanta?, *Chit-Sukhi, Khádana Khanda Khadyam,* etc. Te intoxicarás y te perderán.

El sol, el Ganges, las flores, los árboles frutales, el sándalo, las vacas, todas las cosas en la naturaleza enseñan el Vedanta práctico al mundo. Viven para servir a la humanidad con espíritu desinteresado. El sol irradia su luz con igual fuerza a la chabola del labrador y al palacio del rey, o Maharaya. Las flores esparcen su fragancia para todos sin esperar nada a cambio. Las frías y refrescantes aguas del Ganges son bebidas por todos. El árbol de sándalo regala su aroma incluso al hombre que lo corta con un hacha. Todos los árboles frutales obran del mismo modo. Complacen al jardinero que los alimentó como al que los corta. Las vacas viven para alimentar a los bebés, a los niños, a los inválidos y a los convalecientes. Imagina por un momento que no hubiese vacas en el mundo durante seis meses, o incluso que la raza se hubiese extinguido. ¡Cuán miserable y débil te volverías! El mundo abundaría de pacientes anémicos. ¡Oh hombre egoísta e ignorante! Aprende la lección de estos vedantines prácticos y vuélvete sabio. El Vedanta, o el Conocimiento del Ser, no es propiedad exclusiva de los Sannyasins, o monjes. Estudia los *Upanishads* y descubrirás que muchos reyes Kshatriyas, que estaban muy ocupados en los asuntos de la vida, poseían a la vez Brahma-Ñana. Incluso instruían a los sacerdotes Brahmana. El Vedanta no requiere teñir las ropas propias. No te exige retirarte a las cuevas de los Himalayas. Puede ser practicado en casa. Puede ser practicado en todas las circunstancias de la vida. El Vedanta no predica una doctrina de la negación del esfuerzo humano. Requiere un cambio de actitud mental, un nuevo ángulo de visión. Hasta ahora, el mundo lo era todo. A partir de ahora, únicamente la Realidad es Todo.

Aprende a discriminar entre lo permanente y lo impermanente. Contempla el Ser en todas las criaturas y en todos los objetos. Los nombres y las formas son ilusorios. Por tanto, elimínalos. Siente que no hay nada más que el Ser. Comparte cuanto tengas_ ya sea físico, mental, moral o espiritual_ con todos. Sirve al Ser en todos. Siente cuando sirvas a los demás que estás sirviendo a tu propio Ser. Ama a tu prójimo como a ti mismo. Funde todas las diferencias ilusorias. Elimina todas las barreras que separan a un hombre de otro. Únete a todos. Abraza a todos, destruye la idea del sexo y la idea del cuerpo pensando constantemente en el Ser, o en el Atman asexual e incorpóreo. Fija tu mente en el Ser mientras trabajes. Eso es Vedanta práctico. Esa es la esencia de las enseñanzas de los *Upanishads* y de los sabios de antaño. Ésa es la vida real y eterna en el Atman. Pon en práctica todas estas cosas en la batalla diaria de la vida. Brillarás así como un Yogui dinámico o Yivanmukta, no cabe duda de ello.

76. LOS VEDAS

El término "Vedas" viene de la raíz "Vid", que significa conocer. La palabra "Veda" significa conocimiento. Aplicada a la escritura, significa un libro de conocimiento. Los *Vedas* son las escrituras fundamentales de los hindúes y constituyen la fuente de las otras cinco series de escrituras, que son los *Smritis, Itihasas, Puranas, Agamas,* y *Dársanas*, e incluso del conocimiento secular y materialista. Los *Vedas* son el almacén de la sabiduría india, y su gloria memorable no podrá olvidarla el hombre nunca.

Las verdades reveladas no tienen principio ni fin

Los *Vedas* constituyen las verdades eternas, reveladas por Dios a los grandes Rishis o los antiguos sabios de la India. La palabra Rishi significa vidente y se deriva de "Dris", que significa ver. El Rishi es un Mantra-Drashta, o un vidente de un pensamiento, o Mantra. El pensamiento no era el suyo. Los Rishis contemplaron o escucharon las verdades. Por eso se considera a los *Vedas* como lo que ha sido escuchado, o "Sruti". Los Rishis no los escribieron, no los crearon a partir de su mente, sino que fueron videntes de un pensamiento, pero no los inventores de los *Vedas.* Se llama a las Srutis: los *Vedas* o *Amnaya*. Los hindúes recibieron así su religión a través de la revelación de los *Vedas.* Estos constituyen revelaciones intuitivas directas y son considerados como enteramente sobrehumanos, o Apaurusheya, no teniendo autor. En este sentido, los *Vedas* son eternos. Son las verdades espirituales eternas. Son la encarnación del conocimiento divino. Los libros en sí pueden ser destruidos, pero no así el conocimiento que contienen. Su conocimiento es eterno. Los *Vedas* surgieron del aliento mismo del Señor. No tienen principio ni fin.

Los *Vedas* representan las experiencias espirituales de los Rishis de antaño. Todas las demás religiones del mundo proclaman su autoridad por haber sido confiadas por mensajeros especiales a Dios a ciertas personas mientras que los *Vedas* no deben su autoridad a nadie. Constituyen en sí mismos la autoridad, pues son eternos por ser el Conocimiento de Dios.

El Señor Brahma, el Creador, impartió el conocimiento divino a los Rishis, o videntes, y éstos lo diseminaron. Los Rishis védicos fueron grandes personas realizadas que tuvieron la percepción intuitiva directa de Brahman, o la Verdad. Fueron todos ellos escritores inspirados que conformaron un sistema religioso y filosófico sencillo, grandioso y perfecto, del cual han obtenido su inspiración los fundadores y maestros de todas las demás religiones.

Los *Vedas* son los libros más antiguos en la biblioteca de la humanidad. Las verdades que contienen todas las religiones se derivan de los *Vedas* y están

íntimamente relacionadas con ellos. Los *Vedas* constituyen la fuente de la religión. Constituyen la fuente última a la que puede atribuirse todo conocimiento religioso. La religión tiene su origen divino. Fue revelada por Dios al hombre en los tiempos primitivos y se halla encarnado en los *Vedas*.

Los cuatro Vedas y sus subdivisiones

Los *Vedas* se dividen en cuatro grandes libros: el *Rig-Veda*, el *Yayur-Veda*, el *Sama-Veda*, y el *Atharva-Veda.* El *Yayur-Veda* se divide, a su vez, en dos partes: el *Sukla* y el Krishna. El *Krishna* o *Taittiriya* es el libro más antiguo: el *Sukla* o *Vayasaneya* es una revelación más tardía, hecha al sabio Yañavalkya por el resplandeciente Dios-Sol.

El *Rig-Veda* se subdivide en veintiuna secciones, el *Yayur-Veda* en ciento nueve, el *Sama-Veda* en un millar y el *Atharva-Veda* en cincuenta secciones. En total, los *Vedas* se dividen, por tanto en mil ciento ochenta partes.

Cada *Veda* consta de cuatro partes: los *Mantra-Samhitas*, los *Brahmanas*, los *Aranyakas* y los *Upanishads*. Esta división de los *Vedas* en cuatro partes está indicada para ajustarse a las cuatro etapas de la vida del hombre.

Los *Mantra-Samhitas* son himnos en alabanza del Dios védico, para obtener prosperidad material aquí y felicidad en el más allá. Son poemas métricos que comprenden oraciones, himnos y encantaciones dirigidas a diversas deidades, tanto subjetivas como objetivas. Esta parte de los *Vedas* dedicada a los Mantras es útil particularmente para los Brahmacharis.

Los *Brahmanas* son una guía para llevar a cabo ritos de sacrificio. Son explicaciones en prosa de los métodos para utilizar los Mantras durante Yajna, o sacrificio. Esta sección está indicada para los padres de familia.

Los *Aranyakas* son los libros del bosque, los textos místicos que ofrecen interpretaciones filosóficas de los rituales. Están indicados para los Vanaprasthas, o ermitaños que se preparan para tomar Sannyasa.

Los *Upanishads* son la parte más importante de los *Vedas*, pues contienen la esencia o el conocimiento de éstos. La filosofía de los *Upanishads* es sublime, profunda, elevada e inspiradora del alma. Hablan de la identidad del alma individual y del alma Suprema. Revelan las verdades espirituales más sutiles y profundas. Los *Upanishads* son útiles para los Sannyasins.

El tema esencial del total de los *Vedas* se divide en *Karma-Kanda*, *Upásana-Kanda* y *Ñana-Kanda*. El *Karma-Kanda*, o sección de la adoración, trata de los distintos tipos de adoración o meditación. El *Ñana-Kanda*, o sección del conocimiento, trata acerca del conocimiento más elevado del Nirguna Brahman. Los Mantras y los Brahmanas constituyen el *Karma-Kanda*; los Aranyakas, el *Upásana-Kanda*, y los Upanishads, el *Ñana-Kanda.*

Los Mantra-Samhitas

El *Rig-Veda* Samhita es el libro más grandioso de los hindúes. El mejor y el más antiguo. Es la gran Biblia india, que ningún hindú olvidaría adorar en lo más profundo de su corazón. Su estilo, su lenguaje y su tono son realmente bellos y misteriosos. Sus Mantras inmortales expresan las verdades más elevadas de la existencia y constituyen, quizá el mayor tesoro de toda la literatura espiritual del mundo. Su sacerdote se llama el Hota.

El *Yajur-Veda* Samhita está escrito principalmente en prosa y está indicado para ser utilizado por el Adhvaryu, o el sacerdote Yajur-védico, para dar explicaciones suplementarias sobre los ritos y los sacrificios como complemento de los Mantras Rig-védicos.

El *Sama-Veda* Samhita está copiado ampliamente del *Rig-Veda* Samhita y está indicado para ser entonado por el Udgata, o el sacerdote Sama-védico, durante el sacrificio.

El *Atharva-Veda* Samhita está indicado para ser utilizado por el Brahma, o el sacerdote Atharva-védico, para corregir los errores de pronunciación y las actuaciones equivocadas que pueden cometer accidentalmente los otros tres sacerdotes del sacrificio.

Los Brahmanas y los Aranyakas

El *Rig-Veda* tiene dos Brahmanas: el Aitareya y el Sankhayana. "El *Rig-Veda*_ dice Max Muller_ es el libro más antiguo del mundo. Los himnos sagrados de los Brahmanas no tienen igual en la literatura universal y su conservación puede considerarse milagrosa (*Historia de la literatura sánscrita antigua*).

El Setapatha Brahmana pertenece al *Sukal Yajur-Veda.* El *Krishna Yajur-Veda* tiene los Taitiriya y Maitrayana Brahmanas. Al *Sama-Veda* pertenecen los Tandya o Panchavimasa, el *Shadvima*, el *Chandoguia*, el *Adhuta*, el *Araheya* y los *Upanishad Brahmanas* tiene un Aranyaka. El Brahmana del *Atharva-Veda* se llama Gopatha. Cada Brahmana tiene un Aranyaka.

Los Upanishads

Los Upanishads forman las partes concluyentes de los *Vedas,* o su final. La enseñanza que se basa en ellos se llama Vedanta. Los *Upanishads* son la esencia y la meta de los *Vedas* y constituyen el fundamento del hinduismo.

Hay tantos *Upanishads* para cada *Veda* como Sakhas, o subdivisiones, o sea: 21, 109, 1.000 y 50, respectivamente, para los *Rig, Yajur, Sama y Atharva-Vedas*.

Los distintos filósofos de la India, pertenecientes a diversas escuelas como el No-dualismo o Monismo, el Monismo cualificado, el Dualismo, el Monismo puro, etc., han reconocido la autoridad suprema de los *Upanishads.* Cada uno de ellos ha dado

su propia interpretación, pero obedeciendo a su autoridad. Todos ellos desarrollaron, pues, su filosofía sobre el fundamento de los *Upanishads.*

Incluso los eruditos occidentales han ofrecido su tributo a los videntes de los *Upanishads*. En los tiempos en que los occidentales andaban aún vestidos con harapos y sumidos en una profunda ignorancia, los videntes upanishádicos disfrutaban ya de la dicha eterna de lo Absoluto, y poseían la más elevada cultura y civilización.

Los *Upanishads* más importantes son el *Isa*, el *Kena*, el *Katha,* el *Prasna*, el *Mundaka*, el *Aitareya,* el *Taittiriya,* el *Chandoguia*, el *Brihadaranayaka Mandukya*, el *Kausitaki* y el *Suetasvatara*. Todos estos poseen una autoridad suprema.

Que las verdades fundamentales de los *Vedas* os sean reveladas a todos como el fruto Amalaka puesto sobre las palmas de vuestras manos. Que Gáyatri, la Madre bendita de los *Vedas*, os imparta la leche del conocimiento, la antigua sabiduría de los *Upanishads.*

77. LA VERDAD

La *Verdad* es el asiento de Dios. La Verdad es Dios. Sólo la Verdad triunfa.

La Verdad es la ley básica de la vida. La Verdad constituye los medios y la meta última.

La Verdad es la ley de la libertad, la mentira es la ley de la esclavitud y la muerte. La Verdad es la justicia, el juego limpio y la adherencia a las leyes fundamentales de la ética. La pureza y la verdad son los dos factores gemelos que despiertan y desarrollan la divinidad que yace adormecida en tu interior, guiándote hacia la perfección.

La veracidad es el primer pilar del Templo de la realización de Dios. La Verdad es la puerta hacia el Reino de Dios.

La Verdad es como una escalera que te guía hacia el Reino de la Dicha Inmortal.

La virtud que todo lo incluye

Decir la verdad es la cualidad más importante de un Yogui. La Verdad es la reina de las virtudes. La Verdad es la virtud suprema.

La Verdad constituye la esencia de los *Vedas*. El control de las pasiones constituye la esencia de la Verdad. Y la autonegación, o refrenarse a los goces mundanos, forma la esencia del autocontrol. Estos atributos están siempre presentes en un hombre virtuoso.

La Verdad es la rectitud. La rectitud es la luz, y la luz es la dicha. Ahimsa, Brahmacharya, la pureza, la justicia, la armonía, el perdón y la paz son distintas formas de la Verdad.

La imparcialidad, el autocontrol, la modestia, la paciencia, la bondad, la renunciación, la meditación, la dignidad, la fortaleza, la compasión y la abstención de causar daño alguno son las diversas formas de la verdad.

Todas las virtudes citadas, aunque aparentemente diferentes, comparten una única forma, que es la verdad. Pues todas ellas mantienen en alto la verdad y la fortalecen.

Cuando se camina por el sendero de la Verdad, todo lo demás está hecho, igual que cuando se riega la raíz se riegan automáticamente todas las ramas del árbol.

El mandamiento supremo

Sé veraz. Este mandamiento único encierra en sí mismo toda la rectitud. Hagas lo que hagas, sé veraz hacia ti mismo y hacia el mundo. No ocultes tus pensamientos. Sé franco. Sé sincero. Sé cándido. Sé intrépido. Sé osado al expresar tus puntos de vista.

Sé fiel a la confianza puesta en ti. No engañes a quien confía en ti. Mantén tus promesas aun a costa de tu propia vida, pues ésta puede desaparecer, pero no así tu palabra dada.

No aceptes apresuradamente lo que te diga cualquiera. Piénsalo. Recapacita. Reflexiona. Dile: "Pensaré acerca de ello y te responderé luego." Así no te dejarás enredar.

No hagas promesas, sino di simplemente: "Lo intentaré. Pensaré acerca de ello. Entonces estarás a salvo, pues no te dejarás atrapar por el remolino de los problemas, el arrepentimiento y la tristeza.

Decir una mentira es un gran pecado. Quien dice una mentira, pierde la fe de los demás. La gente no le creerá luego, incluso aunque diga la verdad. El hábito de mentir se arraiga profundamente por medio de su repetición. El mentiroso tiene que decir varias mentiras para cubrir la primera mentira.

Una mentira oculta por otra conduce a más mentiras. Un pecado oculto por otros conduce a más pecados.

El mentiroso es cobarde. Mentir es un signo claro de cobardía. Di la verdad y te volverás intrépido.

La verdad es fuerte y osada

La Verdad es completa en sí misma. Tiene un fundamento en sí misma. Es osada, no conoce el miedo. No tiene límites de espacio ni de tiempo. Es intrépida como un ave libre en el cielo. No se preocupa por el estatus, pues constituye la riqueza en sí misma. La Verdad permanece incluso cuando carece de soporte público.

La Verdad puede compararse a un camino de hierba, la falsedad a un zarzal. La persona que cultiva pensamientos falsos siente a cada momento un temor acechante, una cierta inquietud, un recelo interno, una falta de confianza y el sentimiento de que algo malo puede pasarle. La Verdad, por el contrario, es el camino de la rectitud, que conduce, sin duda, al éxito a la larga. Es un camino recto sin encrucijadas dudosas.

En el mundo de hoy parece como si fuese impracticable seguir estrictamente el sendero de la verdad. A pesar de ello, si lo practicas como el ideal y la meta de tu vida, encontrarás el camino abierto. Todos los impedimentos que obstaculicen el camino tu camino hacia la Verdad se desvanecerán mientras prosigas por el sendero recto.

Algunos engaños

Al caminar por el sendero recto de la verdad hay veces en las que uno tiene que engañar un poco a alguien. No hay ningún mal, por ejemplo, en que una madre que cuida afectuosamente a su hijo distraiga su atención, diciéndole que el pequeño pastel que quiere comerse se lo ha llevado un cuervo; ni en que, tras mostrarse apenada por ello, le diga: "No te preocupes hijo, esta tarde te traeré otro más grande." Eso no supone ninguna falsedad, siempre que no afecte a los demás, que no hiera sus sentimientos y que no les cause daño alguno.

Distintos conceptos de la verdad

El hombre mundano, el moralista y la persona espiritual tienen conceptos diferentes de la verdad. Al moralista le preocupan los efectos de la verdad. Si una persona puede, por ejemplo, salvar la vida de muchas otras personas inocentes diciendo una mentira, eso constituye la verdad para el moralista, puesto que la mentira ha producido un mayor bien. Mientras que si el decir la verdad produce un daño mayor a muchas personas, eso supone para el moralista lo contrario a la verdad. Para el hombre espiritual, sin embargo, únicamente Brahman es la verdad. Este mundo es irreal.

Brahman; la verdad única

El mundo es falso, mientras que lo Absoluto constituye la Verdad. El mundo está caracterizado por el sexo y el ego, mientras que lo Absoluto lo está por el Ser gnóstico o noúmeno.

¡La Verdad no puede expresarse ni siquiera a través de la Existencia, la Consciencia y la Felicidad! Eso no es sino lo más cercano a la Verdad dentro de lo relativo. ¡Pero la Verdad es aún más grande, más poderosa y más verdadera!

La Verdad existe; la falsedad, no. Por eso no es del todo correcto decir siquiera que la Verdad es única, puesto que constituye la Existencia misma, no es única ni no única. La Verdad no puede dividirse.

La Verdad es abiertamente pública, puesto que no se puede ocultar aun tratando de hacerlo. La Verdad persiste y se expresa incluso en el extremo de la falsedad, pues el extremo de la verdad es lo mismo Absoluto. La falsedad es la sombra de la Verdad.

Cuanto cambia es falso; luego la Verdad es infinita, puesto que únicamente ella perdura, mientras que todo lo demás perece.

Todos, desde Brahma hasta la hoja de hierba, caminamos hacia la Verdad, unos consciente y otros inconscientemente. Únicamente diferimos en el nivel de consciencia o en el grado de purificación mental o de sutileza de condición. Cada hoja que vuela en el aire, cada aliento que emanamos, en otras palabras, cada hecho de la vida universal, supone un paso más hacia la Verdad, porque la Verdad constituye la morada eterna de todos los seres. En ella penetran todos, en ella hallan la satisfacción y la paz imperecederas. Es la Verdad la que triunfa sobre la falsedad, y no la falsedad sobre la Verdad, a pesar de lo que parezca indicar nuestra experiencia aparente e inmediata.

Prácticas de la verdad

La escrituras declaran enfáticamente. "Di la verdad. Solamente la Verdad triunfa, y nunca la falsedad." Dios es la Verdad, la cual debe realizarse a través de la veracidad. Una persona veraz está libre por completo de preocupaciones y ansiedades, pues tienen una mente calmada. Si uno dice la verdad durante doce años consigue la "Perfección de la Palabra". A partir de entonces, cualquier cosa que diga ocurrirá, pues su palabra será poderosa.

Tus pensamientos deben estar de acuerdo con tus palabras, y éstas deben estar de acuerdo con tus acciones. Pero en el mundo, la gente piensa una cosa, dice otra y aun hace otra distinta. Eso es horrible. Eso no es más que sinuosidad. Debes vigilar cuidadosamente tus pensamientos, tus palabras y tus acciones. Lo poco que ganes diciendo mentiras no constituye en sí ninguna ganancia. Polucionas tu consciencia e infectas tu mente subconsciente. El hábito de mentir lo llevarás contigo a tu próximo nacimiento y tendrás que continuar sufriendo de nacimiento en nacimiento.

Medita sobre la Verdad. Obtén inspiración en las vidas de quienes han sacrificado cuanto tenían por la Verdad. Escribe con letras negritas las palabras "LA VERDAD" en carteles, y cuelga éstos en distintos lugares de tu casa. Esto te advertirá cada vez que estés a punto de decir una mentira. Así te corregirás hasta que llegará un momento en que estarás plenamente establecido en el hábito de decir la Verdad. Castígate a ti mismo ayunado cada vez que digas una mentira, y registra tus mentiras en un diario. El número de mentiras irá así decreciendo, hasta convertirte en una persona veraz.

Mantente en el camino de la Verdad a toda costa. La Verdad tiene luz propia. Brilla por sí misma e irradia su luz hacia los demás. Cuando te mantengas en la Verdad, considerándola como tu única religión, cuando te adhieras única y estrictamente a ella en todo momento, en todo lugar y en toda ocasión, no podrás herir a nadie. La paz perfecta y la verdadera felicidad serán entonces tuyas.

Mantén una devoción incesante en la Verdad. Estate dispuesto a sacrificar cuanto tengas por ella. De ese modo desarrollarás una voluntad fuerte y carecerás de todo temor. Obtendrás una fortaleza y un coraje inmensos del Atman, o del Ser Supremo que se halla dentro de ti. Alcanzarás entonces la realización del Ser.

La verdad es lo primero y lo último

Si me preguntases: "¿Cuál es el primer requisito para la Realización?", te respondería: "Lo primero, lo segundo y lo tercero; o sea, todo, es la veracidad."

Deja que la Verdad y la pureza iluminen tu camino, guíen tu conducta y modelen tu carácter.

Si tu mente es impura, no podrías alcanzar la realización del Ser aunque meditases durante veinte horas diarias. Incluso Yudhishthira tuvo que contemplar el infierno por haber dicho una mentira en una ocasión, a pesar de no ser más que una verdad modificada y tergiversada de hábil manera. En verdad no hay engaño. Lo que se simula es falsedad.

La Verdad no puede jamás contradecir a la no violencia al no dañar, puesto que, cuando lo hace, deja de ser verdad, siendo el egoísmo de la persona lo que tiene más poder.

Cuando decir la Verdad conduce al deshonor de otro, a dañarle y a causarle dolor, deja de constituir una virtud, convirtiéndose en un pecado mortal.

Di cuanto sea verdad. Di cuanto sea agradable. Pero no digas ninguna verdad desagradable, ni ninguna falsedad agradable.

La Verdad existe siempre en un estado puro y sin mezcla. La Verdad incluye el autocontrol, la ausencia de celos, el perdón, la paciencia, la amabilidad, el amor.

La paz es la Verdad. La Verdad es la paz. Si deseas alcanzar la paz, sé siempre veraz.

La veracidad exalta la mente. Las ideas sublimes y divinas refinan el intelecto.

A través de la práctica de la veracidad, el Antahkárana, o la mente, lava su suciedad, brillando como un espejo limpio que refleja la forma divina del Señor con gran resplandor.

Todo le va bien a aquel cuyo corazón tiende hacia lo Verdadero. Ningún mal físico ni mental puede asaltarle.

Quien tiende hacia la Verdad es poderoso, vive muchos años, lo conoce todo y está siempre encantado con todo, pues se aproxima al Todopoderoso.

El camino de la Verdad es escabroso. Es resbaladizo y afilado como el canto de una cuchilla. Duro es de seguir este difícil sendero. Sólo los gigantes entre las personas espirituales caminan por él hacia la Ciudad de la Perfección.

Busca la compañía de almas evolucionadas que caminan por el sendero de la Verdad. Advierte cuidadosamente cuanto ocurra en la fábrica interna de tu mente. Abandona todo tipo de actos mezquinos. Conviértete en un alma noble y magnánima. La nobleza es buena. La magnanimidad es Verdad. Si la gente te toma el pelo, mantente calmado. Nunca respondas. Perdónales. Dirígeles una sonrisa vedántica. Permanece inmóvil como una roca. ¿Lo harás, querido Niranyan?

78. LA VIDA

La *Vida* es la expresión de Dios. Es alegría. Es la abundancia de la dicha del Espíritu.

La vida es una corriente consciente que vibra en cada átomo. No existe materia inanimada. Hay vida en todo, hasta en las piedras. La materia vibra con vida, como han probado concluyentemente los científicos modernos. La vida es un viaje a través del océano infinito del tiempo, en el que el paisaje cambia continuamente. Vivir es viajar de la impureza a la pureza, del odio al amor cósmico, de la muerte a la inmortalidad, de la imperfección a la perfección, de la esclavitud a la libertad, de la diversidad a la unidad, de la ignorancia a la sabiduría eterna, del dolor a la dicha eterna, de la debilidad a la fortaleza infinita. La vida es una gran oportunidad que proporciona el Señor a sus hijos de evolucionar hacia Él.

La vida es servicio y sacrificio. Es amor. Es relación. La vida es poesía y no prosa. Es arte e imaginación, y no ciencia. La vida es adoración. Somos peregrinos de paso en esta tierra. Nuestro destino es Dios. Vamos en busca de nuestra herencia perdida. El propósito central de la vida es alcanzar una realización consciente de nuestra unidad con Dios. La vida no tiene significado en sí misma. Sólo lo adquiere cuando se convierte en el todo, cuando el alma individual se una al Alma Suprema.

La meta de la vida

La verdadera meta de la vida es retornar a la fuente de la que procedemos. Así como los ríos fluyen sin descanso hasta reunirse en el océano, que es la fuente de la que proceden, y así como el fuego salta, quemándolo todo furiosamente hasta sumirse en su propio origen, así también hemos de esforzarnos nosotros aquí, sin descanso, hasta obtener Su gracia y volvernos uno con Él.

El único propósito de la vida es el logro de la realización del Ser, o la libertad absoluta. La finalidad de la vida humana es desarrollar y manifestar la Divinidad que existe eternamente en tu interior. El propósito de la vida es perder todo sentido de personalidad diferenciada y disolverse en el Señor. El logro de la Vida Infinita es el propósito supremo de la vida finita.

La vida en la materia y la vida en el espíritu

La vida en el Espíritu es la única real y eterna. La vida moderna de precipitación y de prisa, con miedo, inseguridad, enfermedad y fricción, no es la auténtica vida. Una vida de lujo material, de riquezas y poder, no es el fin de la existencia. Una vida así no produce paz en la mente ni serenidad en el espíritu.

La vida sensual no merece la pena de ser vivida. El placer sensual es como la miel mezclada con un veneno maligno. Un grano de placer sensual se mezcla con quince de dolor. El gozo sensual implica diversos defectos, pecados, dolores, apego, malos hábitos e inquietudes mentales. La indulgencia en los placeres sensuales destruye la devoción en Dios y debilita la capacidad de la mente de inquirir la Realidad. La sensualidad destruye la vida, la pureza, la fortaleza, la vitalidad, la memoria, la riqueza, la fama, la santidad y la devoción a lo Supremo. Arrastra al hombre hacia el abismo del infierno.

La vida humana está llena de tristeza, dolor y esclavitud. Está llena de defectos, debilidades y limitaciones. Está llena de odio, celos, egoísmo, traición, inquietudes, preocupaciones, ansiedades, enfermedades y muerte; maldad, engaño, doblez en los tratos, competición agresiva, impurezas y oscuridad; luchas, disputas, batallas y guerra; desilusión, desesperación y desaliento; crueldad, explotación, agitación e inquietudes. Todos los objetos están revestidos con un poco de placer imaginario, como el fino baño de oro que recubre un metal cualquiera. En realidad, esta vida es un juego de luces y sombras. Bajo el revestimiento de azúcar está la amarga quinina. Bajo el baño de oro no hay más que latón. Tras los llamados placeres, hay dolor, miseria y sufrimiento. Esta vida está llena de temores, apegos y preocupaciones.

La vida mundana es irreal. Es ilusoria y transitoria. Es fútil y vana. Su fin es únicamente el polvo. No hay en ella nada que hacer más que charlar, cotillear, comer y dormir. Todo es ilusorio y doloroso. Todo es transitorio y fugaz. La experiencia mundana no encierra ningún valor ni realidad. Sólo Dios es real.

Una gran cantidad de ceros no tiene ningún valor, a menos que se les añada un 1 delante. Del mismo modo, aun cuando se posean todas las riquezas del mundo, de nada sirven si no se lleva una vida espiritual, si no se tiene riqueza espiritual y no se posee la realización del Ser. Es preciso vivir en el Espíritu. Hay que añadir el Atman a esta vida. Ésa es la razón por la que el Señor Jesús dice: "Buscad primero el Reino de Dios y su rectitud, y todas las demás cosas se os darán por añadidura."

La vida en lo Eterno es la vida abundante. Es la vida espiritual interna y rica. Esta vida está libre de tristezas y de dolor. Es plena, perfecta e independiente. Está llena de sabiduría y de dicha eterna. Lo impregna todo y es inmutable. Hay perfecto Tushti (contento) y Pushti (alimento).

Abraza la vida del Espíritu, y te volverás puro y libre. La mayor belleza de la vida es el sacrificio del interés propio más querido en el altar de la Verdad. Vivir significa perseguir la verdad y superar todos los obstáculos con coraje. La mayor alegría en

la vida es la devoción en Dios y la meditación en Dios en el propio corazón. La vida espiritual da significado a la vida humana y la glorifica.

La lucha de la vida

Vivir es luchar por el ideal. La vida es una lucha por la plenitud y la perfección. Es una batalla por obtener la independencia suprema. La vida es lucha y resistencia. Supone una serie de conquistas. El hombre evoluciona, crece, se expande y gana diversas experiencias a través de su lucha. La vida y la sociedad no pueden existir sin la batalla y la lucha. Si deseas continuar tu existencia, la lucha se hace imperativa. En el momento mismo en que dejes de luchar, dejarás de existir. Lucha valientemente contra los enemigos internos en el campo de Batalla de tu corazón. Aun una pequeña victoria, en la batalla interna con tu mente y sentidos, desarrollará tu fuerza de voluntad y te proporcionará seguridad y coraje. Cuanto más dura sea la lucha, más glorioso será el triunfo. La realización del ser exige una gran lucha.

Vive para Dios. Enfréntate intrépidamente a todas las dificultades y problemas de esta vida fútil y terrena. Sé un hombre, lucha con coraje por el Gran Logro.

Escalar una montaña, cruzar un canal, bombardear una ciudad o hacer estallar un fuerte no pueden considerarse verdaderos actos de heroísmo y coraje. Controlar la mente y los sentidos, conquistar la ira, la pasión y el egoísmo, logrando el perfecto control de uno mismo, esto sí es el verdadero heroísmo del hombre. ¿Durante cuánto tiempo seguirás siendo esclavo de la pasión y los sentidos? Afirma tu verdadera naturaleza divina y controla la mente inferior. Éste es tu deber más importante.

La vida es una escuela

Esto no significa, sin embargo, que debamos ignorar la vida en el plano físico o material. La materia es la expresión de Dios para su propio Lila, o juego. La materia y el espíritu son inseparables, como el fuego y el calor, el frío y el hielo, la flor y la fragancia. Brahman y Maya son Uno, inseparables. La vida en el plano físico es una preparación definitiva para la vida eterna en Brahman. La vida es una gran escuela para aprender muchas lecciones muy útiles, y para el desarrollo del carácter y de las virtudes divinas. La vida es una escuela en la que cada tristeza, cada dolor y cada aflicción enseñan una lección preciosa. La vida en la tierra es el medio hacia la propia perfección.

El mundo es tu mejor preceptor. Este mundo es tu mejor Guru. En cada experiencia hay una lección. El mundo es el mejor lugar de entrenamiento para el desarrollo de diversas virtudes divinas como la misericordia, el perdón, la tolerancia, el amor universal, la generosidad, la nobleza, el coraje, la magnanimidad, la paciencia, la fuerza de voluntad, etc. El mundo es un lugar para luchar contra la

naturaleza diabólica y para expresar la divinidad desde el interior. La enseñanza principal del *Guita* y del *Yoga Vashista* es que uno debe realizarse permaneciendo en el mundo. Vive en el mundo pero permanece fuera de él. Actúa como el agua en la flor de loto. Acaba con la naturaleza inferior asúrica, que consiste en el egoísmo, la pasión, la ira, la avaricia, el odio y los celos. Afirma tu naturaleza divina. Vive una vida de renunciación y de autosacrificio.

Métodos seguros para obtener el éxito en la vida y la realización de Dios

Lleva una vida simple y modesta. No vivas para comer, sino come para vivir. No albergues envidia, no calumnies. No digas falsedades. No engañes. No albergues malicia. Estarás siempre alegre, feliz y sosegado.

La rectitud es la regla de la vida. Lleva una vida virtuosa. Adhiérete estrictamente al Dharma. La vida humana no es tal si está desprovista de virtudes.

La sal de la vida es el servicio desinteresado. El pan de la vida es el amor universal. La vida no se vive ni se realiza plenamente si no sirves ni amas a toda la humanidad. El secreto de la vida auténtica yace en el amor a Dios y el servicio a la Humanidad. Vive para ayudar a los demás. El poder divino fluirá a través tuyo como una fuerza vivificadora.

Estudia la vida de los santos y obtén de ellas inspiración. Cultiva un corazón sensible, una mano generosa, una palabra amable, una vida de servicio, una visión equitativa y una actitud imparcial. Tu vida será en verdad una bendición.

Sirve, ama, da, purifícate y medita. Tu viaje te llevará a un reino de dicha infinita. Descubrirás resplandecientes tesoros. Descubrirás a Dios. Serás fuerte, sano, libre, agradable, feliz y pacífico. Inspirarás y bendecirás a cuantos se crucen en tu camino.

Haz de la vida un gozo constante. Goza con la verdad, o Satya. Goza con la austeridad, o Tapas. Goza con la caridad, o Dana.

Lleva una vida sencilla. Lleva una vida ordenada. Considera cada día como si fuese el último, y utiliza cada segundo en la oración, la meditación y el servicio. Deja que tu vida se convierta en un sacrificio constante a Dios.

Vive en el presente, olvida el pasado. Abandona las esperanzas del futuro.

Entiende bien el significado de la vida, y comienza tu búsqueda. La vida es el mayor regalo. Utiliza cada segundo provechosamente. El éxito llega a menudo a quienes se arriesgan y actúan. Pero raramente le llega a los tímidos.

La unidad de la vida

Contempla la vida como un todo. Ten una visión amplia de la vida. Toda la vida es una. Toda vida procede de Brahman, o lo Absoluto, que es la única Realidad. El Señor respira en toda vida. Todo es una misma cosa. El mundo es un solo hogar. Todos somos miembros de una misma familia. La creación entera es un todo

orgánico. Ningún hombre es independiente de ese todo. El hombre se hace a sí mismo miserable separándose de los demás. La separación es muerte.

La unidad es la vida eterna. Cultiva el amor cósmico. Inclúyelo todo. Abrázalo todo. Reconoce el valor de los demás. Destruye todas las barreras que separan a un hombre de otro. Reconoce el principio no dual, la esencia inmortal presente en todas las criaturas. Protege a los animales. Considera toda vida como sagrada. Entonces, este mundo parecerá un paraíso de belleza, un cielo de paz y tranquilidad.

Sonríe junto a la flor y la verde hierba. Juega con las mariposas, los pájaros y los ciervos. Tiende tu mano a los arbustos, los helechos y las ramas de los árboles. Habla al arco iris, al viento, a las estrellas y al Sol. Conversa con los riachuelos saltarines y con las olas del mar. Habla con el bastón. Hazte amigo de todos tus vecinos, de los perros, los gatos, las vacas, los seres humanos, los árboles, las flores, etc. Entonces disfrutarás de una vida amplia, perfecta, rica y plena. Realizarás la unidad de la vida. Apenas puede describirse con palabras. Tendrás que sentirlo por ti mismo.

79. EL YAINISMO

Introducción

"Yain", o por decirlo más adecuadamente, "yainista", quiere decir seguidor de Yina, que es como se denomina a aquellas personas que han conquistado su naturaleza inferior, la pasión, el odio, etc. La palabra "Yain" viene de la palabra *jina*, que significa"conquistador", y "Yina" viene a su vez de la raíz *Ji* que significa "conquistar". Se refiere a conquistar las pasiones no a conquistar otras naciones. Las pasiones son consideradas enemigas del alma, pues vician sus cualidades naturales, enturbian las creencias rectas y dan lugar a un conocimiento falso y a una conducta equivocada. La pasión, la ira, el orgullo y la avaricia se consideran las pasiones mayores.

La teoría yainista se basa en la razón. Está basada en la fe, conocimiento y conducta rectos, junto con la misericordia. El yainismo no es un sistema deísta, en el sentido de creer en la existencia de un Dios como Creador y Gobernador del mundo. El ser más elevado en la filosofía Yain es una persona, y no un Ser sin atributos como el Brahman del Vedanta.

El rasgo más característico del credo yainista es su reverencia hacia los hombres santos que se han alzado hasta la perfección divina por medio de una prolongada disciplina. El "Yina" o el "santo conquistador" que ha conquistado todos los deseos mundanos, representa para los yainistas lo que Buda, o el santo absolutamente iluminado, representa para los budistas. También se le llama *Yinesuara* (jefe de los

Yinas), *Arhata* (el Venerable), *Tirthankara* (el santo que ha abierto el camino al mundo) *Sarvaña* (Omnisciente) y *Bhagavan* (el santo). *Tirtha* significa literalmente un vado o medio para cruzar. Metafóricamente se refiere a una filosofía o guía espiritual que permite a uno cruzar el océano de los nacimientos periódicos en este mundo. "Kara" significa "Aquel que nace". La palabra Tirthankara significa un "Santo Preceptor Yainista."

Según la ciencia de los yainistas, sólo las personas omniscientes son capaces de dar un código correcto de normas de vida. Estos preceptores o *Tirthankaras* no son los creadores o gobernadores del mundo. Son almas puras y divinas que han alcanzado la perfección y que nunca más volverán a tener un nacimiento humano.

Mahavira no es el fundador del yainismo, sino que simplemente revivió las doctrinas yainistas. Él fue más un reformador que el fundador de la fe. Fue su primer propagandista activo. Él fue el vigésimo cuarto Tirthankara y se le considera haber sido omnisciente. "Maha" significa "grande", y "Vira" significa "héroe". Parasvanath fue el vigésimo tercero, y el primero de los veinticuatro se llamaba Rishabha Dev.

El tiempo se divide en ciclos. Cada medio ciclo, veinticuatro Tirthankaras predican de nuevo las doctrinas, con largos intervalos entre uno y otro.

Para los yainistas, el tiempo transcurre en dos ciclos de inmensa duración que se suceden eternamente, desafiando todo cálculo humano: el primero es el *Utsarpini*, o ciclo ascendente, y el segundo es *Avasarpini*, o ciclo descendente. Cada uno de ellos tiene seis etapas.

Los ídolos que representan los Tirthankaras se asemejan a los de Buda en postura meditativa. El yainismo es representante de las ideas budistas. Tiene mucho en común con el budismo. Es un pariente muy cercano del budismo, si es que no su propio descendiente.

Existen dos clases de yainistas: los Sravakas, o quienes se dedican a las ocupaciones seculares, y los Yatis, o monjes, ascetas o sadhus, que afeitan sus cabezas y habitan en monasterios, o *Mathas*. Estos monjes pierden todo contacto con el mundo. Hacen votos de por vida de renunciación absoluta. Son cinco los votos que hacen, y se dividen en dos sectas principales: los Suetambaras, que llevan túnicas blancas, y los Digambaras, los cuales se consideran vestidos por el cielo y van desnudos.

La filosofía yainista

La filosofía yainista basa su doctrina en la necesidad absoluta de conquistar la naturaleza inferior para realizar la verdad.

Los yainistas no aceptan la autoridad de los *Vedas*.

Dividen todo el universo en dos partes principales: los seres sensibles, llamados Chetana o también Yiva o alma, y los seres insensibles, llamados Yada o también Ayiva o No-alma. El Alma es el elemento que piensa, conoce y siente. Es el elemento divino en el ser vivo. La naturaleza auténtica del alma es la fe, la conducta

y el conocimiento rectos. El alma ha de someterse a la evolución y a la involución en tanto que sea objeto de la transmigración. Cuando no es el alma, es Ayiva o no-alma.

La combinación del Yiva y el Ayiva da lugar a todas las diversidades de este universo.

Su interacción y su mezcla es la causa de todo el proceso del mundo o la evolución. Cuando el alma despoje de su esclavitud al Ayiva, se vuelve pura y alcanza su *Mukti*, o liberación última.

Hay cinco puertas hacia el conocimiento. La primera la constituyen los sentidos. En las formas inferiores de la vida existe sólo un sentido, que es el del tacto. En las formas superiores de la vida hay dos, tres, cuatro y cinco sentidos. La segunda fuente de conocimiento es el estudio. La tercera es Avadhi, o la facultad psíquica, por medio de la cual se conocen cosas más sutiles. La cuarta es la mente, por la que se conocen los procesos mentales de los demás. Y la quinta es el conocimiento Absoluto.

El canon yainista se divide en dos partes, Sruta Dharma, filosofía, y Sruta charita Dharma, la ética.

Inquiere la naturaleza de los nueve principios, los seis tipos de seres vivos y los cuatro estados de la existencia. Los cuatro principales son: el alma o Yiva, la no-alma o Ayiva, el mérito, debido al cual el hombre es feliz, y el demérito, debido al cual el hombre sufre aflicción. El quinto es el estado que da lugar al mérito y al demérito. El sexto es Samsara, el cual interrumpe la afluencia de energías ajenas. El séptimo es la aniquilación de las acciones. El octavo es la esclavitud del alma a las acciones. Y el noveno libertad total y permanente del alma de todas las acciones.

El Dharma es lo que impide al alma retroceder. El vínculo que lo ata al universo es el Karma, o las acciones virtuosas y negativas.

Los cuatro estados de existencia son: los *Devas*, o seres celestiales; los *Manushyas*, o seres humanos; los *Tiryanch*, o infrahumanos (vegetales, animales, aves, etc.), y los *Naraka*, que son los habitantes del infierno y constituyen el estado más inferior de la existencia.

Los seres vivos son de seis tipos: los de un solo órgano, que únicamente tienen cuerpo; los de dos órganos, que sólo tienen cuerpo y sentido del gusto; los de tres órganos que tienen cuerpo y los sentidos del gusto y del olfato; o los de cuatro órganos, que tienen cuerpo, gusto, olfato y vista, los de cinco órganos, que tienen cuerpo, gusto, olfato, vista y oído, y los animales y los seres humanos.

Yiva y Ayiva, o el alma y la no-alma

Lo que tiene la facultad de conocer se denomina alma. Lo que no tiene la faculta de conocer se denomina no-alma. El *Yiva* y el *Ayiva* no tienen ningún origen; existieron en el pasado, existen ahora y seguirán existiendo en el futuro. No podemos decir cuándo se produjo la combinación entre ambos. Están unidos desde tiempo inmemorial. Los Yivas y Ayivas son incontables. La almas son infinitas. Cada

alma conserva su individualidad y tiene que nacer y renacer hasta que haya destruido todos sus Karmas. Por medio de la conducta, la percepción y el conocimiento rectos, del autocontrol o las penitencias pueden disminuir y aniquilar los vínculos de los Karmas acumulados.

Yiva (el alma): los Yivas, los seres vivos o almas, se clasifican de dos maneras: los Siddhas, o seres liberados, y los Samsaris, o seres mundanos.

La filosofía yainista enseña que cada alma es una individualidad separada, que no ha sido creada y que tiene una existencia eterna. El alma evoluciona de su condición inferior a la superior por medio de la ley del Karma, de causa y efecto. Vuelve a tomar nuevos cuerpos después de su muerte, en tanto que los karmas o las fuerzas generadas en sus vidas previas no se hayan consumido. Eventualmente, desarrolla su pureza absoluta rompiendo con las ataduras del karma y logra la perfección, el Nirvana o Mukti. Pero su individualidad no se funde con nada, ni tampoco se aniquila. El alma es, potencialmente, omnisciente. La consciencia es la naturaleza misma del alma. El alma es la encarnación pura del conocimiento y posee infinitas facultades. El alma tiene infinitas facultades para eliminar la esclavitud del Karma.

Ayiva (la no-alma): se subdivide en cinco clases mayores: *Dharmastikaya*, o aquella sustancia que ayuda a moverse al alma y a la materia; *Adharmastikaya*, o la sustancia que ayuda al alma y a la materia a descansar; *Akasasti*, el espacio o la sustancia que da cobijo a los seres vivos y a los no-vivos; *Kala* o el tiempo, y *Kudgata* o la materia.

Dios

Dios, en el sentido de un Creador cósmico personal, no tiene sitio en la filosofía yainista. Pero hay una esencia sutil que subyace a todas las sustancias, ya sean éstas conscientes o inconscientes, la cual es la causa de todas las modificaciones. A esto se llama Dios. La idea yainista de la divinidad es el alma perfeccionada (*Siddha*) o el alma liberada (*Mukta*). Los yainistas adoran como su Dios a estas almas liberadas (*Tirthankaras*) que han destruido todos sus karmas y han alcanzado la salvación. Sólo aceptan como sus preceptores espirituales a esas almas iluminadas que han perdido todo contacto mundano y que llevan una vida de auténticos sadhus habiendo controlado todos los deseos egoístas. Solamente aceptan como religión verdadera la promulgada por ellos.

Tirthankaras

El *tirthankara* yainista está libre de faltas. Es un verdadero Dios. Conoce todas las cosas y revela el Dharma. Está libre de los 18 tipos de defectos, que son: el hambre, la sed, la senilidad, la enfermedad, el nacimiento, la muerte, el miedo, el

orgullo, la preocupación, la arrogancia, el odio, la inquietud, el sudor, el sueño y la sorpresa.

El mundo

El yainismo tiene dos manera de ver las cosas, a una se la llama *Dravyarthi Kanaya* y a la otra *Paryayarthi Kanaya*. Según la primera, el mundo no tiene principio ni fin, mientras que, de acuerdo con la segunda, en todo momento hay creación y destrucción. Los yainistas afirman que el universo, estando formado de átomos eternos, ha existido y existirá eternamente.

Hay seis sustancias reales que constituyen el mundo, que son: el espacio, el tiempo, la materia, las almas, *Dharmastikaya* (la causa del movimiento) y *Adharmastikaya* (la causa de la estabilidad o su descanso). El espacio sirve de receptáculo para las demás sustancias y es infinito. El tiempo es real y no tiene principio ni fin. Los objetos materiales se componen de átomos. No existe un creador cósmico exterior o un gobernador del mundo. No hay nada en el mundo que no sea sustancia, y existen muchos tipos distintos de sustancias. La existencia no puede separarse de la sustancia.

La doctrina del Karma

La doctrina del Karma juega un papel muy importante en la filosofía yainista. El estudiante de la filosofía yainista del Karma puede llegar a trazar el efecto de cualquier karma en particular. Quienes, por medio de la fe, la conducta y el conocimiento rectos destruyen todos sus karmas, alcanzan la perfección. Se vuelven divinos y se les llama Yinas. Aquellos Yinas que, en cada era, predican la ley y establecen el orden son llamados Tithankaras.

Las doctrinas yainistas se resumen en la máxima "Ahimsa Paramo Dharma". Ahimsa es la doctrina básica del yainismo. El yainismo tiende siempre a proteger y mejorar los intereses de todo tipo de seres vivos. Los principios universales del yainismo son Ahimsa, Satyam, Asteya, Brahmacharia y Aparigraha.

La fe, la conducta y el conocimiento rectos constituyen las tres joyas en el sendero hacia el Nirvana.

Según la filosofía yainista, todos los males se deben a Raga y Dvesha (el apego y el odio). Todas sus reglas de conducta se basan en Daya, o la Misericordia. Hay cuatro formas de Daya (1) Actuar amablemente sin expectativa alguna de recompensa, (2) disfrutar con la prosperidad de los demás, (3) tener simpatía hacia las personas que sufren y aliviar sus aflicciones, y (4) tener piedad del criminal.

El yainismo predica la fraternidad universal y la igualdad de todos los seres. Inculca a todos sus seguidores la práctica del más elevado autocontrol. El individuo libera por su propio esfuerzo todas sus cualidades latentes, que están veladas por elementos ajenos. El estado de pureza o de perfección se alcanza solamente en la

vida humana por medio de las tres joyas, que son la fe, la conducta y el conocimiento rectos. El alma liberada acude a la morada Siddhakshetra, que se encuentra en la más alta cima de este mundo.

80. YIVANMUKTA

Un *Yivanmukta* es un sabio liberado. Es quien se realiza en esta misma vida. Quien vive en el mundo sin participar en él. Quien goza siempre la dicha eterna del Ser Supremo. Él es el mismo Ishuara. Es un Dios en la tierra.

El Yivanmukta, que es el Ñani completamente realizado, está lleno de amor puro, de compasión, de misericordia, de una dulzura exquisita y de un poder y una fortaleza ocultos. El amor y la pureza resplandecen en sus ojos brillantes.

No hay en el Yivanmukta ni un resquicio de interés egoísta, permaneciendo en toda circunstancia absolutamente libre de inquietudes, dificultades, aflicciones, pesares, tristezas y ansiedades. Incluso cuando los dolores hacen mella en su cuerpo y se reflejan en su cara, su mente nunca se hace eco del dolor. No depende de su estado de ánimo, y está siempre alegre y sosegado. Ha desarrollado a la perfección sus más elevadas virtudes, habiéndose despertado en él plenamente todos los atributos divinos. Ha quemado por completo cada una de sus limitaciones y debilidades. Resplandece en su propia gloria original, en su propia naturaleza esencial de la consciencia divina, irradiando paz y alegría en todas partes.

La verdadera grandeza de un yogui realizado es indescriptible. Su mirada es serena y firme, sus acciones perfectas y santas, su palabra dulce y breve, inspiradora e impresionante. Su porte es magnánimo y su toque purificante. Sus miradas son misericordiosas y sus gestos iluminan. Es omnisciente. Posee un conocimiento trascendental intuitivo y una visión interna clara que penetra hasta el corazón mismo de todos los seres y cosas. En su presencia se experimenta una profunda sensación de paz y armonía y una gran elevación e inspiración.

Caracteres de un Yivanmukta

El Yivanmukta, o sabio liberado, está completamente libre de egoísmo, duda, miedo y tristeza. Éstos son los cuatros caracteres importantes que indican que uno ha alcanzado la perfección.

Un Yivanmukta tiene un contento perfecto, una paz mental duradera, alegría y paz perfecta y el conocimiento espiritual suprasensorial. Es capaz de aclarar todo tipo de duda de los aspirantes; en su presencia se desvanecen todas las dudas.

El Yivanmukta ni siquiera se preocupa de las necesidades del cuerpo, no teme a la muerte ni desea vivir tampoco. Maya o Prakriti es su sirviente obediente y

amable, le cuida con mucha atención. Las necesidades físicas se ven satisfechas automáticamente. Prakriti lo arregla todo de antemano, ésa es su naturaleza.

Mente equilibrada, visión equitativa, indiferencia hacia los pares de opuestos tales como el placer y el dolor, la censura y la alabanza, el calor y el frío, el éxito y el fracaso, éstos son los caracteres de un Yivanmukta. Ningún acontecimiento excepcional de la naturaleza puede causar miedo o sorpresa a los Yivanmuktas. Nunca se ven afectados, incluso si el sol se volviese frío, la luna caliente o si el fuego se quemase con las llamas hacia abajo o si el curso de un río fluyera hacia arriba. Nada puede perturbar a un Yivanmukta. Aunque si se encuentra en medio de las distracciones, nada puede distraerle.

La conciencia doble de un Yivanmukta

Un hombre que se encuentra con el agua hasta la nuca, tiene una experiencia doble. Su cabeza está expuesta al sol. Tiene frío y calor a la vez. Tal es la experiencia de un Yivanmukta. Tiene una conciencia doble. Disfruta de la felicidad de Brahman, pero también tiene la experiencia de este mundo. Es como un hombre que conoce dos idiomas.

De la misma manera que una cacerola en la que se conservaba asafétida o cebolla sigue emitiendo un cierto olor incluso después de haber sido limpiada varias veces, así también permanece algún pequeño rastro de ignorancia incluso en la mente de un Ñani. El Yivanmukta conserva conciencia de su cuerpo en forma de Samskara. Ésta es la razón por la que come y bebe. A pesar de haber destruido la mente instintiva que alberga los deseos bajos, la mente sáttvica no perece en el Yivanmukta. Pues ¿cómo podría si no llevar a cabo sus actos mundanos, o Vyavahara, sin un instrumento como la mente?

Diferencia entre una persona mundana y un sabio liberado

El universo fenoménico no se desvanece a ojos del Yivanmukta. Éste contempla el mundo como un sueño dentro de sí mismo. De la misma manera que el espejismo permanece incluso tras haber comprendido la naturaleza ilusoria del agua, así también permanece el mundo para el Yivanmukta, incluso después de haber alcanzado la realización del ser y tras haber comprendido claramente la naturaleza ilusoria del mundo. Pero de igual modo que la persona que ha entendido la naturaleza ilusoria del espejismo no corre tras éste para beber agua, asimismo el Yivanmukta no va tras los objetos sensoriales como la gente de mentalidad mundana, aun a pesar de percibir el mundo. Ésta es la diferencia entre el hombre ordinario y el sabio liberado.

Mientras permanece absorbido en Brahman, Gloria de las glorias y Alma de las almas, el Yivanmukta no puede actuar. Pero cuando regresa de su plena consciencia bráhmica, debido a la fuerza del *Prarabdha*, o el destino, y de Vikshepa Sakti,

desborda su amor ante el grito de un alma en sufrimiento. Así es de radiante y compasivo. Es un océano de misericordia, amor y paz, un Buda o un Jesús.

La visión cósmica

El Yivanmukta contempla la Realidad única o DIOS en todos los seres y en todas partes. Para él, no hay distinción entre un maleante y un santo, entre el oro y la piedra, entre el honor y el deshonor. Siente realmente que todo es únicamente él mismo; que las serpientes, los escorpiones, los tigres, los osos y los leones forman parte de sí mismo tanto como sus propios ojos, nariz, orejas, manos y pies. Es uno con las flores, el éter, el sol, el océano, la montaña y el cielo. Tiene una visión y sentimiento cósmicos.

Samadhi Ñani y Vyavahara Ñani

La manera de vivir de los Yivanmuktas, o sabios difiere. Un sabio puede vivir de modo principesco, Bhagiratha, por ejemplo, vivió ese tipo de vida. Otro santo vive como un pordiosero. Hay santos que siempre están en actitud meditativa. Nunca trabajan ni hablan, y viven siempre en reclusión. Yada Bharata vivió este tipo de vida. Otros viven en una ciudad bulliciosa y abarrotada. Se sumergen en el servicio a los demás. Hablan con la gente, dan charlas y clases religiosas, escriben libros, etc. Sri Sankara llevó este tipo de vida. Eso se debe al Prarabdha. Todo sabio tiene su propio Prarabdha. Si todos los santos llevasen el mismo tipo de vida y tuviesen el mismo tipo de Prarabdha, este mundo sería como una prisión. La variedad en su manifestación es la naturaleza de Prakriti.

El Ñani que desea desarrollar actividades mundanas, o *Vyavahara* y que trabaja en el mundo es un Vyavahara Ñani. El Ñani que se retira del universo por completo es un *Samadhi Ñani*.

El conocimiento es el mismo en estos dos tipos de Ñanis. Sin embargo, el Samadhi Ñani disfruta de una mayor Ananda, o dicha, que el *Vyavahara Ñani*. El Samadhi Ñani está absorbido siempre en Brahman. No ve los nombres y formas. El mundo se ha desvanecido por completo para Él y es incapaz de trabajar. Es un Muzub o Paramahamsa. En el caso del Samadhi Ñani incluso hay que hacerle ingerir el alimento a la fuerza. Un Vyavahara Ñani experimenta siquiera un poco de dolor aunque se le ampute una pierna. El caso de Shams Tabriez, de Multan, puede servir de ejemplo para demostrar la verdad de lo antedicho. Mientras le arrancaban la piel, se reía y exclamaba: "Analhac, Analhac", que significa: "Yo Soy Él". Y corresponde al "Soham" hindú.

El Vyavahara Ñani sí ve el nombre y las formas. El Vyavahara Ñani sabe que esto es *Vishta*, o excrementos, y que aquello es *Chandana* o polvos de sándalo, que éste es un loco y aquél una persona inteligente, que éste es un adikari, aquél un bribón y el otro una persona honesta. Sin embargo, nada de ello afecta sus sentimientos.

Ni se exalta cuando tiene éxito en algo, ni se deprime cuando fracasa. Ni ama a la persona honesta ni odia al bribón. En este sentido, tiene una visión equitativa o Sama Drishti.

El Vyavahara Ñani ve al mundo entero como dentro de sí mismo. No ve nada fuera de sí, como lo ven las personas comunes. Ve a través de su *Divya Drishti* o *Ñana Chakshus* (percepción divina) y no a través de sus ojos físicos. El Ñani, con ayuda de la lente potente del ojo del Atman, contempla al mundo entero con todos los detalles de la creación. Ve el cuerpo astral, el cuerpo causal con sus Samskaras, el aura pránica, el aura psíquica, el aura magnética, etc., de cada persona. Es muy difícil que un hombre mundano, con un Buddhi o intelecto práctico, visualice mentalmente el modo en que un Ñani ve el universo físico mientras actúa.

Cómo vive y actúa el Yivanmukta

El Yivanmukta no es una persona antojadiza. No está atado a las reglas de la sociedad, o Sastra. Y, sin embargo, no se desvía del Dharma. Cuanto hace está siempre de acuerdo con las Escrituras o los libros sagrados, pues espontáneamente hace sólo lo que es bueno. Un bailarín experto no da nunca un paso en falso. Igual le ocurre al Yivanmukta mientras actúa.

El sabio trabaja sin esfuerzo, sin el sentimiento de ser el agente de la acción, sin egoísmo, sin apego y sin deseo. Igual que un niño, su conducta no es ni buena ni mala.

El Yivanmukta actúa como un niño. El sentido de lo recto y lo equivocado es natural en él, independientemente de las enseñanzas de las Escrituras. Ha destruido todo egoísmo. Está por encima del Karma, no pudiendo afectarle los distintos Karmas. Aunque es libre de hacer lo que quiera, realiza determinadas acciones para instruir al mundo y se abstiene de hacer cosas que estén prohibidas.

Al Yivanmukta no le importa la crítica pública. Conserva su mente fría incluso aunque le asalten. Bendice a quienes le persiguen, pues contempla únicamente a su propio Ser en todas partes.

Su rasgo o característica principal es un estado interno, que no puede ser detectado o percibido por los demás. El Señor le utiliza para su obra divina.

La desnudez física y la desnudez mental

Un Brahma Ñani o Yivanmukta no necesita ser un genio. Ni tampoco necesita ser un orador, conferenciante o profesor elocuente. Sin embargo, permanece siempre sereno y tranquilo. Es taciturno y silencioso. Su silencio es la elocuencia superior. Él posee la sabiduría divina y el conocimiento intuitivo. En su presencia se aclaran todas las dudas.

Los hombres corrientes juzgan equivocadamente la naturaleza de los Yivanmuktas, pues únicamente consideran sus condiciones externas. Incluso personas educadas cometen esa equivocación a este respecto.

Un Sadhu puede estar desnudo físicamente. Puede que no lleve nada consigo. Puede que utilice sus propias manos como escudilla para pedir y que viva bajo un árbol o en un bosque. Sin embargo, puede ser el mayor truhán o la persona más mundana, llena de apegos internos y externos. Puede bailar de alegría cuando consiga una onza de opio. Su mente puede estar llena de distracciones y de aflicciones. Mientras que un hombre puede permanecer en medio del bullicio de una ciudad como un gran Buda o señor, vestido con trajes a la moda y comiendo bombones. Sin embargo, puede que no tenga el mínimo apego ni deseo por ninguna de esas cosas. Sri Ramanuya vivió entre todo tipo de lujos. Ha habido ejemplos de personas realizadas que poseían elefantes, caballos y todo tipo de adornos reales sin sentirse afectados lo más mínimo por ninguno de esos objetos externos.

Siempre conservaron su estado divino (*Ñana Nishta* y *Suarupa Sthiti*) en medio de sus numerosas actividades. Eso es el desarrollo integral. Ésa es la esencia del *Bhágavad Guita*. Ésa es la enseñanza central del Señor Krishna.

Lo que se necesita es desnudez mental. Ñana es un estado puramente interno. Los signos externos no constituyen un criterio seguro que demuestre poseerlo.

Las maneras de un Ñani son misteriosas. Solamente un Yivanmukta puede reconocer a otros Yivanmuktas. La descripción del Ñani que se da en el *Bhágavad Guita* y en varios otros libros es bastante inadecuada, incompleta e imperfecta. Su estado no puede nunca imaginarlo la mente limitada, ni puede ser descrito por la palabra finita. Él resplandece en su propia gloria original.

Una bendición para el mundo

Como rosas que florecen para perfumar y purificar el aire a su alrededor, las grandes almas, como Sadasiva Brahman y Yañavalkya, surgen en el mundo para alegrar los corazones de los hombres y conducirles hacia la inmortalidad y la perfección.

El Yivanmukta es un condensador de energía espiritual que irradia corrientes espirituales hacia los distintos rincones del mundo. Siéntate ante él y tus dudas se esclarecerán por sí solas. Sentirás una peculiar emoción de alegría y paz en su presencia.

El Yivanmukta, como las aguas sagradas, purifica a los demás por su mera vista, por su toque y al proferir su nombre. A veces pasa desapercibido, y otras es pronto conocido por quienes desean bienestar. Toma el alimento que le ofrecen sus piadosos devotos, quemando en sí mismo sus impurezas o males pasados y futuros.

Un Yivanmukta, o santo, es la fuente última del conocimiento del alma. Asistir al Satsang con un Yivanmukta, incluso durante un minuto, es mucho mejor que

gobernar todo un reino. Su sola compañía emociona e inspira. Busca su compañía y evoluciona. Sírvele con fe y devoción.

El sabio vive para siempre

El sabio vive para siempre, pues ha alcanzado la vida imperecedera. Los deseos no le torturan. Los pecados no le tientan. El nacimiento y la muerte no le afectan. Los dolores y aflicciones no le atormentan.

Un Yivanmukta puede abandonar su cuerpo en cualquier lugar y en cualquier momento. Igual que las hojas y frutan que caen del árbol no afectan a éste, del mismo modo el abandonar el cuerpo no afecta al Atman, el cual sobrevive como el árbol. Sus pranas no se retiran a un lugar determinado para llevar a cabo la transmigración, sino que se absorben en Brahman tras haberse agotado su *Prárabdha*, o los resultados de sus acciones pasadas que han comenzado ya a dar su fruto. Queda, pues, libre de los nacimientos subsiguientes.

El Yivanmukta se libera de las trabas de la mente y la materia. Es absolutamente libre, perfecto e independiente. El odio, la pasión, las inquietudes, preocupaciones y ansiedades no le afectan en absoluto. A todo el mundo le gusta, sin duda, ese estado de beatitud o de emancipación final, pues es el fin de todas las aspiraciones humanas.

El estado de Yivanmukta es el todo y el fin de la existencia. Es un estado de plenitud absoluta. No puede existir un beneficio mayor que éste, ni una dicha y una sabiduría mayores que ésta.

Allí, en la cumbre de la Colina de la Dicha Eterna, se halla el Yivanmukta, o el Yogui completamente evolucionado. Él ha escalado hasta las mayores alturas por medio de una lucha intensa y constante. Hizo para ello un sádhana espiritual severo y riguroso. Se dedicó a una profunda Nididhyasana, o meditación. Pasó noches enteras en vela. Observó prolongadas vigilias durante determinados períodos. Perseveró con paciencia y diligencia. Venció muchos obstáculos. Conquistó la desesperación, la tristeza y la depresión. Y es ahora como la luz de un faro para el mundo. Recuerda que también él se hallaba en aquellos días estancado en la ciénaga del Samsara, como tú ahora. Tú también puedes ascender hasta esa cumbre con sólo desearlo.

81. YOGA

Vivir en Dios, comulgar con Dios, es *Yoga*. La vida en Dios proporciona la dicha eterna. El Yoga te muestra el camino. El Yoga te une a Dios. El Yoga te hace inmortal

El Yoga es la vida completa. Es un método que revisa todas las áreas de la personalidad humana.

El Yoga es un sistema de educación integral, de educación no sólo del cuerpo y de la mente, o el intelecto, sino también del espíritu interior.

El Yoga te muestra el método maravilloso de elevarte de la maldad a la bondad, de la bondad a la divinidad, y de ésta al esplendor divino y eterno.

El Yoga es el arte de vivir rectamente. El Yogui que ha aprendido este arte de vivir rectamente se siente feliz, armónico y pacífico. Está libre de toda tensión.

El Yoga es una ciencia perfeccionada por los antiguos sabios de la India, aunque no pertenece únicamente a ésta, sino a la humanidad entera. Es una ciencia exacta. Es un sistema de autocultura perfecto y práctico.

Un modo de vida

El Yoga no pretende volver la espalda a la vida. Es la espiritualización de la vida.

El Yoga es, ante todo, un modo de vida, no algo divorciado de ésta. El Yoga no consiste en dar de lado a la acción, sino en realizar ésta eficientemente con el espíritu adecuado. El Yoga no implica huir del propio hogar ni del ambiente humano, sino que es el proceso de amoldar la actitud propia al hogar y a la sociedad con una comprensión nueva.

El Yoga es universal

El Yoga está indicado para todos. Es universal. No se trata de algo sectario. Es un camino hacia Dios, pero no un credo.

La práctica del Yoga no está reñida con ninguna religión ni con ninguna Iglesia sagrada. Es puramente espiritual y universal. No contradice la fe sincera de nadie.

El Yoga no es una religión, sino una ayuda para la práctica de las verdades espirituales básicas comunes a todas las religiones. El Yoga puede ser practicado por un cristiano o un budista, un musulmán, un sufí o un ateo.

Ser un Yogui significa morar en Dios constantemente y vivir en paz con los hombres. La unión con Dios es Yoga. Yoga es la unión con todos. Dios habita en todos.

El Yoga no es ejercicio físico

La idea del novato de que el Yoga consiste en ejercicios físicos, o en meras asanas y Pranayama, etc., es un terrible error. Las *Yogasanas*, el *Pranayama*, las *Bandhas*, los *Mudras* y los *Kriyas* no tienen nada que ver con el verdadero Yoga. Solamente se los considera como ayudas en la práctica yóguica.

Muchas personas no tienen acceso más que al aspecto físico del Yoga, pues el auténtico Yoga requiere una intensa disciplina personal, unida a un pensamiento intenso bajo la guía de un maestro capacitado. El Yoga promete una bendición suprafísica y espiritual. Pero no resulta atractivo para el hombre común, quien anhela frutos inmediatos y prosperidad mundana.

Requisitos para la vida yóguica

La pureza moral y la aspiración espiritual son los primeros pasos en el camino del Yoga. Quien tiene una mente calmada, quien tiene fe en las palabras de su Guru y de las *Shastras*, o Escrituras, quien es moderado en el comer y en el dormir, y quien alberga un anhelo intenso por la liberación de la *Samsara-Chakra* (la rueda de nacimientos y muertes), es una persona cualificada para la práctica del Yoga.

El aspirante en el camino del Yoga debe tener fe, energía, alegría, valor, paciencia, perseverancia, sinceridad, pureza, falta de depresión mental, desapasionamiento, aspiración, concentración, serenidad, autocontrol, veracidad, no debe tener violencia ni codicia.

Una vida sencilla y austera es indispensable para el Yoga. El fundamento del Yoga es el autocontrol. La disciplina es la esencia del Yoga, tanto la disciplina del cuerpo como de la mente.

En la práctica del Yoga se produce una inversión de la actividad normalmente extravertida de la mente. La firmeza de la mente es esencial para esta inversión de la tendencia hacia el exterior del pensamiento. A menos que se aquiete primero la mente y sea controlada no resultará posible cambiar su curso en dirección opuesta.

Los cuatro caminos

Los cuatro caminos principales hacia la realización de Dios son: *Karma Yoga*, *Bhakti Yoga*, *Raya Yoga* y *Ñana Yoga*. El Karma Yoga está indicado para la persona de temperamento activo, el Bhakti Yoga para la persona de temperamento devocional, el Raya Yoga para la persona de temperamento místico, y el Ñana Yoga para las personas de temperamento racional y filosófico.

El Karma Yoga es el camino del servicio desinteresado. El Bhakti Yoga es el camino de la devoción exclusiva al Señor. El Raya Yoga es el camino del autocontrol. El Ñana yoga es el camino de la sabiduría.

El Karma Yoga implica el ejercicio de la voluntad. El Ñana Yoga implica el ejercicio del intelecto y de la razón. El Bhakti Yoga implica el ejercicio de la emoción. La voluntad consagra todas sus actividades a través de una entrega completa al Señor. El intelecto realiza la gloria y majestad del Señor. La emoción experimenta la felicidad del éxtasis divino.

Las tres verdades eternas son: Ñani, Karma y Bhakti. Dios es amor, bondad y verdad. El devoto experimenta a Dios como amor. El Karma Yogui lo experimenta como bondad, y el Ñana yogui lo experimenta como verdad.

Unos afirman que el único medio hacia la salvación es la práctica del Karma Yoga. Algunos aseguran que la devoción al Señor es el único camino hacia la realización de Dios. Otros creen que la senda de la sabiduría es el único camino hacia la beatitud final. Pero aún hay otros que consideran que estos tres caminos son a la vez igualmente eficaces para proporcionar la perfección y la liberación.

El Yoga de síntesis

Un desarrollo en sentido único no es recomendable. La religión debe educar y desarrollar al hombre entero, es decir, tanto su corazón como su intelecto y sus manos. Solamente entonces podrá alcanzar la perfección.

El hombre es una mezcla extraña y compleja de voluntad, sentimiento y pensamiento. Ejerce la voluntad para poseer los objetos de sus deseos. Tiene emoción, y por eso siente. Y tiene una razón, por medio de la cual piensa y razona. En algunas personas será el elemento emocional el que predomine, mientras que en otras puede dominar el elemento racional. Así como la voluntad, el sentimiento y el pensamiento no son distintos y separados, así también el trabajo, la devoción y el conocimiento no se excluyen mutuamente.

En la mente existen tres defectos, a saber: *Mala*, o la impureza; *Vikshepa*, o la distracción, y *Avaran*, o el velo. La impureza debe eliminarse por medio de la, práctica del Karma Yoga. La distracción por medio de la adoración, o *Upásana*. Y el velo de la ignorancia ha de ser descorrido por medio de la práctica de Ñana Yoga. Únicamente entonces resulta posible la realización del Ser.

Si deseas contemplar tu rostro claramente en un espejo, deberás primero limpiar la suciedad de éste, mantenerlo firme y quitarle la tela que lo cubre. Solamente puedes ver tu rostro reflejado en el fondo de un lago limpiando sus aguas turbias, esperando que éstas se aquieten al ser agitadas por el viento, y apartando el musgo que flota sobre su superficie. Igual ocurre con la realización del Ser.

La acción, la emoción y la inteligencia son los tres caballos enjaezados al carro del cuerpo. Los tres deben actuar al unísono en perfecta armonía. Solamente entonces podrá el carro rodar con suavidad. Debe producirse un desarrollo integral. Debes desarrollar la cabeza de Sankara, el corazón de Buda y las manos de Yánaka.

Únicamente el Yoga de la Síntesis produce un desarrollo integral. Únicamente el Yoga de Síntesis desarrolla la cabeza, el corazón y las manos, conduciendo a uno hacia la perfección. Alcanzar un equilibrio armónico en todos los sentidos es el ideal de la religión, lo cual puede lograrse a través de la práctica del Yoga de la Síntesis.

Contemplar al Señor único en todos los seres es Ñana, o sabiduría. Amar al Ser es Bhakti, o devoción. Servir al Ser es Karma, o acción. Cuando el Ñana Yogui alcanza la sabiduría, logra a la vez la devoción y la actividad desinteresada. El Karma Yoga es para él la expresión espontánea de su naturaleza espiritual, puesto

que contempla al Ser en todos. Cuando el devoto alcanza la perfección de la devoción, posee también la sabiduría y la actividad. El Karma Yoga es para él también la expresión espontánea de su naturaleza divina, ya que contempla al único Señor en todas las cosas.

El Karma Yogui alcanza la sabiduría y la devoción cuando sus acciones se vuelven absolutamente desinteresadas. Los tres caminos constituyen de hecho uno mismo, en el que estos tres temperamentos distintos enfatizan uno u otro de sus elementos constituyentes inseparables. El Yoga proporciona el método por el cual puede contemplarse, amarse y servirse al Ser.

Beneficios de la práctica del yoga

La vida está, hoy día, llena de tensión y de estrés, de esfuerzo y de irritabilidad nerviosa, de pasión y de prisa. Si el hombre pusiese en práctica algunos de los más elementales principios del Yoga, estaría mucho mejor equipado para enfrentarse a su compleja existencia.

El Yoga proporciona perfección, paz y felicidad duradera. Por medio de la práctica del Yoga puedes disfrutar de calma mental en todo momento. Tendrás un sueño apacible. Puedes incrementar tu energía, vigor, vitalidad y longevidad, así como disfrutar de un elevado nivel de salud. Puedes llevar a cabo eficientemente tu trabajo en un corto espacio de tiempo. Puedes alcanzar el éxito en todo camino de la vida. El Yoga te infundirá una fortaleza, una confianza y una seguridad nuevas. Tu cuerpo y tu mente se hallarán por entero a tu disposición.

El Yoga controla tus emociones e incrementa tu poder de concentración durante el trabajo. La disciplina yóguica proporciona quietud y tranquilidad, y rehabilita la propia vida de un modo milagroso. La forma de vida yóguica amplía el entendimiento humano y capacita al hombre para conocer a Dios y su propia relación con Él.

El Yoga conduce de la ignorancia a la sabiduría, de la debilidad a la fortaleza, de la inarmonía a la armonía, del odio al amor, de la necesidad a la plenitud, de la limitación a la infinitud, de la diversidad a la unidad, y de la imperfección a la perfección. El Yoga proporciona esperanza al entristecido y abandonado, fortaleza al débil, salud al enfermo y sabiduría al ignorante.

A través de la disciplina yóguica, la mente y el cuerpo y el órgano de la voz actúan conjuntamente en armonía. El practicante de Yoga ve transformada su vida esencialmente por una nueva visión, una nueva salud, una nueva consciencia y una nueva filosofía.

La codicia de poder, la avaricia material, la excitación sexual, el egoísmo, la pasión por la riqueza y los apetitos inferiores han degradado al hombre desde su verdadera vida en el espíritu hasta la vida materialista. Pero puede reconquistar su perdida gloria divina si practica con sinceridad los principios del Yoga. El Yoga transmuta la naturaleza animal en la naturaleza divina y lo eleva hasta la cima de la gloria y el esplendor divinos…

El crecimiento espiritual es gradual

Alcanzar el éxito en el Yoga está dentro de las capacidades de cualquiera. Lo que se requiere es una devoción sincera y una práctica, o *Abhyasa*, constante.

El crecimiento espiritual es gradual. Es una evolución progresiva. No debes sentir una prisa febril por conseguir hacer grandes proezas yóguicas ni por alcanzar el Nirvikalpa Samadhi en dos o tres meses.

Los sentidos han de ser subyugados por completo. Han de cultivarse las virtudes divinas. Han de erradicarse las cualidades negativas. Debe controlarse la mente por completo. Ésta es una tarea grandiosa. Es un trabajo en contra de lo corriente. Tendrás que practicar rigurosas Tapas y meditación, y esperar pacientemente los resultados. Tendrás que ascender la escala del Yoga peldaño a peldaño. Tendrás que avanzar por el sendero espiritual paso a paso.

Una advertencia de precaución

Tras haber logrado la perfección en el Yoga, se puede salir al mundo sólo cuando uno no se siente afectado en lo más mínimo por las corrientes hostiles y desfavorables de éste. Muchas personas salen al mundo, antes de haber logrado la perfección en el Yoga, para demostrar sus poderes menores en nombre del servicio a la humanidad, o Loka-Sangraha, y para obtener fama. Por ello, se han visto rebajadas a un nivel aún inferior al de las personas mundanas.

Si un Yogui no tiene cuidado, si no está bien establecido en las prácticas preliminares de Yama y Niyama, será arrastrado inconscientemente lejos de su ideal por la tentación, Mara o Satanás. Utiliza entonces sus poderes con fines egoístas y sufre una caída sin esperanza. Su intelecto se ciega, se pervierte y se intoxica. Su entendimiento se nubla y deja de ser un Yogui divino, convirtiéndose en un brujo negro o en un charlatán yóguico. Es como la oveja negra en el rebaño de los Yoguis y representa una amenaza para la sociedad en general.

Muchas personas son atraídas a la práctica del Pranayama y de otros ejercicios yóguicos pensando que a través del Yoga se logran curaciones psíquicas, telepatía, transferencia del pensamiento y otros grandes Siddhis o poderes. Pero si alcanzan el éxito no deben quedarse en eso. La meta de la vida no consiste en curar ni en obtener Siddhis. Deben utilizar sus energías para alcanzar la meta más elevada.

El objeto del Yoga no es obtener Siddhis. Si un estudiante yóguico se siente tentado de conseguir éstos, su progreso posterior se ve retardado y se extravía de su camino.

El Yogui que permanece concentrado en alcanzar el más elevado Samadhi debe rechazar los Siddhis siempre que se le aparezcan. Éstos son tentaciones de los Devatas. Solamente rechazándolas puede lograrse el éxito en el Yoga.

No interrumpas tu Sadhana cuando tengas algunos destellos y experiencias. Continúa tu práctica hasta que alcances la perfección. No la interrumpas para moverte en el mundo. Muchas personas han sido arruinadas de este modo. Un mero destello no puede proporcionarte la auténtica seguridad.

82. YAPA

El poder del nombre del Señor

Existe un poder, o Sakti, en cada palabra. Si pronuncias las palabras "excrementos" u "orina" mientras alguien come, puede que vomite de inmediato el alimento. Si piensas en un dulce, tu lengua empezará a producir saliva. Cuando alguien grita a tu lado: "¡Un escorpión! ¡Un escorpión! ¡Una serpiente! ¡Una serpiente!", saltas en seguida aterrorizado. Cuando alguien te llama "burro", te sientes enojado e irritado.

Si tal es el poder de los nombres de las cosas ordinarias de este mundo, ¡qué tremendo poder debe haber en el Nombre de Dios! Él es la consumación o plenitud de la existencia. Por tanto, el Nombre que lo designa también es pleno y perfecto. El Poder del Nombre de Dios es, pues, incalculable, ya que es la cumbre o el zenit del poder. Su nombre puede realizar cualquier cosa. Nada le es imposible. Es el medio hacia la realización del mismo Dios. Al igual que el nombre de una cosa cualquiera de este mundo genera en la mente la consciencia de tal objeto, el Nombre de Dios genera en la mente purificada la consciencia divina, convirtiéndose en causa directa de la realización de la Perfección Suprema o Dios.

El Nombre de Dios, cantado correcta o incorrectamente, voluntaria o involuntariamente, cuidadosa o despreocupadamente, producirá sin duda los resultados esperados. De igual modo que la capacidad natural de quemar es natural e inherente al fuego, el poder de destruir los pecados de raíz y de conducir al aspirante a la unión dichosa con el Señor por medio del Bhava-Samadhi, es natural e inherente al Nombre de Dios.

La gloria del Nombre de Dios no puede entenderse por medio de la razón y el intelecto. Sólo puede ser experimentada y realizada por medio de la devoción, la fe y la repetición constante del Nombre.

Píngala era una prostituta, o Canika. En cierta ocasión, un ladrón quiso obsequiarla amablemente con un loro. Éste había sido enseñado a repetir el Nombre "Sri Rama, Sri Rama". Ella no sabía nada del nombre de Rama (Rama-Nama) pero escuchaba constantemente su sonido por boca del loro. Le parecía muy agradable o melódico, y se sentía irresistiblemente atraída por él. Concentró, pues, su mente en el Rama-Nama y penetró misteriosamente en Bhava-Shamadi, o en la unión con Rama.

Ayamila era al principio un recto Brahmin. Pero se enamoró de una muchacha de casta inferior, y cometió muchos crímenes horribles. Cuando llegó el momento de su muerte pronunció el nombre de su hijo Narayana y enseguida aparecieron los mensajeros del mismo Señor Narayana liberándole para siempre de este mundo.

Hasta el peor de los pecadores puede alcanzar la realización de Dios gracias a las bendiciones del Nombre. Nada es imposible de obtener por medio del Nombre de Dios. El Nombre del Señor es todopoderoso.

Beneficios del Yapa

Se llama *Yapa* a la repetición de cualquier Mantra o Nombre del Señor. El Yapa es una rama, o Anga, importante del Yoga. Es alimento espiritual para el alma hambrienta. Yapa es el bastón en manos de los ciegos Sádhakas para proseguir a lo largo del camino hacia la Realización. Yapa es la piedra filosofal o el elixir divino que hace a uno semejante a Dios. En esta era de hierro, el Namasrama o Yapa es el medio más fácil, rápido, seguro e infalible para alcanzar a Dios y lograr la inmortalidad y la felicidad perpetua.

El Yapa purifica el corazón, el Yapa aquieta la mente, el Yapa destruye el nacimiento y la muerte, el Yapa quema los pecados, el Yapa abrasa los Samskaras, el Yapa aniquila el apego, el Yapa induce Vairaguia o desapasionamiento, el Yapa desarraiga todos los deseos, el Yapa le hace a uno intrépido, el Yapa elimina la ilusión, el Yapa otorga la paz suprema, el Yapa otorga el amor cósmico o Prem, el Yapa une al devoto con el Señor, el Yapa proporciona salud, riqueza, fortaleza y larga vida, el Yapa otorga la consciencia divina, el Yapa despierta la Kundalini y confiere la dicha eterna.

El Yapa es un agradable, refrescante y estimulante baño espiritual que lava maravillosamente el cuerpo sutil o astral.

El Mantra Yoga, una ciencia exacta

Un Mantra es la divinidad confinada en una estructura de sonido. Es el poder divino, o Daivi Sakti, manifestado en un cuerpo de sonido.

El sagrado Mantra, o Nombre Divino, es un símbolo vital de la Deidad Suprema revelado directamente a los sabios autorrealizados, en los más profundos abismos de la comunión divina, durante la luminosa era védica o upanishádica. Estos símbolos sirven de llaves infalibles para ganar acceso a los reinos trascendentales de la experiencia absoluta.

El Mantra Yoga es una ciencia exacta. En la religión hindú, un Mantra tiene los seis atributos siguientes. Tiene un Rishi, que fue el primero que alcanzó la Realización del Ser a través de dicho Mantra, y quien lo transmitió al mundo. Él es el vidente de dicho Mantra. El sabio Visuamitra, por ejemplo, es el rishi o sabio del Gáiatri. En segundo lugar, el Mantra tiene un ritmo que gobierna la inflexión de la

voz. En tercer lugar, tiene un Dévata, o ser sobrenatural, particular, inferior o superior, que le confiere su poder. Dicho Dévata es la deidad que preside el mantra. En cuarto lugar, tiene una semilla o Biya, que consiste en una palabra especial, o una serie de palabras, que proporciona al Mantra un poder particular. El Biya es la esencia del Mantra. En quinto lugar, cada Mantra tiene un poder, o Sakti, que es la energía de su forma; es decir de las formas de las vibraciones producidas por sus sonidos. Éstas conducen al individuo hasta el Dévata que adora. Finalmente, el Mantra tiene un Kilaka, un soporte o clavija que conecta el poder del Mantra (*Mantra-Chaitañia*) oculto en él. En cuanto se desconecta la clavija, por medio de una repetición constante y prolongada, el poder oculto (*Chaitañia*) se revela y el devoto tiene el *Dárshan*, o la visión del Ishta-Dévata, o la deidad a que adora.

El sonido y la imagen

Los sonidos son vibraciones que dan lugar a formas definidas. Cada sonido produce una forma en el mundo invisible, y las combinaciones de sonidos crean complicadas formas.

La repetición de un Mantra tiene el misterioso poder de hacer que la Divinidad se manifieste, al igual que la fisión del átomo manifiesta las tremendas fuerzas que yacen latentes en su interior. Cuando se recita adecuadamente un determinado Mantra, dedicado a un dios en particular, las vibraciones así generadas en los planos superiores una forma particular que configura a dicha deidad durante ese tiempo. La repetición, por ejemplo, del Pancháksara Mantra _Om Namáh Sivaia_ produce la forma del Señor Siva. La repetición del Ashtákshara Mantra de Vishnu _Om Namo Naraianaia_ produce la forma de Vishnu.

Poderes de los distintos Mantras

Los Mantras constituyen una forma de alabanza y llamada a las deidades, en demanda de ayuda y misericordia. Algunos Mantras controlan y mandan sobre los malos espíritus. Por medio de la repetición constante del Mantra, el Sádhaka absorbe las virtudes y los poderes de la deidad que lo preside.

La repetición, por ejemplo, del Surya Mantra proporciona salud, larga vida, vigor, vitalidad y luminosidad, o Teyas. Elimina todas las enfermedades del cuerpo y la vista. Ningún enemigo puede hacerle a uno daño.

La repetición del Sarasvati-Mantra _Om Sri Sarasvatiai Namah_ te otorga sabiduría e inteligencia y te convertirá en una persona culta, recibirás inspiración y compondrás poemas, te volverás un gran erudito.

La repetición de Om Sri Mahalaksmiai Namah te concederá riquezas y eliminará tu pobreza.

El Ganesha-Mantra elimina todo obstáculo en tus empeños. Te confiere sabiduría, así como poder psíquico, o Siddhi, riqueza, etc.

El Maha Mritiunyaia Mantra te salvará de los accidentes, de enfermedades incurables y de calamidades, otorgándote larga vida e inmortalidad. Es también un Moksha Mantra. Quienes hacen Yapa de este Mantra diariamente disfrutarán de buena salud y larga vida, y alcanzarán *Moksha* (o liberación) al final.

La repetición del Subramaña Mantra _Om Sri Saravanabhavaia Namah_ te proporcionará éxito en cualquier empeño y te hará ser glorioso. Apartará de ti las malas influencias y los malos espíritus.

La repetición del Sri Hanuman Mantra _Om Sri Hanumante Namah_ confiere victoria y fortaleza.

La repetición del Gáiatri o del Pránava, o de Om Namah Sivaia, o de Om Namo Naraianaia, o de Om Namo Bhagavate Vasudevaia, ciento veinticinco mil veces con sentimiento o Bhava, fe y devoción, te proporcionará el poder del Mantra (Mantra Siddhi).

Om, Soham, Sivoham, y Aham Brahmasmi, son Moksha Mantras, es decir, que te ayudan a alcanzar la realización del Ser.

Om Sri Ramaia Namah y Om Namo Bhagavate Vasudevaia son *Saguna Mantras* (es decir, que pertenecen a una deidad con forma), y te ayudarán a alcanzar primero la realización *Saguna* (aún con dualidad) y luego la Nirguna (sin dualidad).

Puedes alcanzar la realización de Dios haciendo Yapa de cualquier Mantra. Todos los Mantras tienen la misma potencia y el mismo poder.

El bribón Ratnákara se convirtió en el sabio Valmiki repitiendo "Mara Mara", que es el nombre invertido de Rama. Tukaram, el santo del estado de Maharastra, tuvo el Dársan directo del Señor Krishna varias veces repitiendo simplemente "Vitthal, Vitthal" el nombre de la deidad del Señor Krishna en Pandharpur. Dhruva, ese maravilloso niño devoto, repitió Om Namó Bhagávate Vasudevaia, el Duadasákshara Mantra del Señor Krishna, y tuvo Su Darsan. Práhlada pronunció "Naraianaia, Naraianaia" y vio el rostro de Hari frente por frente. Ramdás, el preceptor espiritual de Sivayi, repitió miles de veces el Rama mantra: "Sri Ram Yaia Ram Yaia, Yaia Ram", permaneciendo de pie en las aguas del río Godávari, y se convirtió en un gran santo. El famoso Suami Vidiarania, autor del *Panchadasi,* tuvo el Dársan directo de la madre Gáiatri por medio del Yapa del Gáiatri Mantra.

Mantra-Diksha, o la iniciación en el nombre divino

Lo mejor es obtener el Mantra de tu Guru. Esto produce un tremendo efecto en el discípulo. El Guru te imparte su Sakti, o poder, junto con el mantra. El poder oculto en el Mantra (Mantra Chaitaña) se despierta así fácilmente.

Si no puedes conseguir un Guru, puedes seleccionar cualquier Mantra según tus propios gustos y tendencias, y repetirlo diariamente con fe (*Sraddha*) y sentimientos (*Bhava*). También esto tiene un gran efecto purificativo. Alcanzarás la realización de Dios.

Es mejor utilizar un solo Mantra. Si amas, por ejemplo, a Krishna, ámale solo a Él hasta el fin. Ve al Señor Krishna en Rama, en Siva, en Durga, en Gáiatri y en

cualquier otra deidad. Amar al Señor Krishna durante tres meses, a Rama por otros tres meses, a Sakti por seis meses, a Hanuman durante algún tiempo, a Siva durante una temporada, etc., no es recomendable.

Ayudas prácticas para el Yapa

El momento más propicio para hacer Yapa es temprano al amanecer y al atardecer, cuando la pureza o Sattva, predomina.

Mira al norte o al este al sentarte. Esto ejerce una sutil influencia que favorece la eficacia del Yapa. Al mirar hacia el norte estarás en comunión con los Rishis de los Himalayas y serás beneficiado misteriosamente por sus corrientes espirituales. El neófito espiritual debe observar esta regla.

Siéntate en un asiento hecho con hierba, o sobre una piel de ciervo o una alfombrilla. Tápala con una tela. Esto conserva la electricidad del cuerpo.

Mantén una postura firme. Esto ayuda a aquietar también la mente y favorece la concentración.

Repite alguna oración antes de empezar el Yapa. Invocar la ayuda del Ishta Dévata por medio de una oración propicia induce el Bhava sáttvico adecuado.

Comienza ahora el Yapa pronunciando cada letra del Mantra correcta y claramente. No lo repitas demasiado deprisa ni demasiado despacio. Aumenta la velocidad solo cuando la mente se distraiga. No hagas Yapa con prisas, como un contratista que procura acabar su trabajo deprisa y corriendo. No es el número del Yapa, sino la pureza, la concentración, el Bhava, o sentimiento, y la firmeza de mente lo que ayudan al aspirante en el logro de la realización de Dios.

Haz Yapa con sentimiento. Debes sentir el mismo fluido de amor y respeto en tu corazón al recordar o pensar en Su Nombre que lo que puedas sentir naturalmente cuando realmente le veas.

La utilización de un Mala, o rosario, ayuda a mantener la atención y sirve de incentivo para hacer Yapa constantemente. Sin embargo, no es necesario para un estudiante avanzado.

La variedad del Yapa es necesaria para mantener el interés, evitar la fatiga y contrarrestar la monotonía. Repítelo en alta voz durante un tiempo, luego como un susurro y otras veces mentalmente.

No hagas a Dios peticiones mundanas al hacer Yapa. Siente cómo se purifica tu corazón y se aquieta tu mente por medio del poder del Mantra con la ayuda de Dios.

Mantén secreto el Mantra recibido de tu Guru. Nunca lo divulgues a nadie.

Al acabar el Yapa no abandones el lugar de inmediato, ni te mezcles con otras personas, ni te dediques enseguida a las actividades mundanas. Siéntate reposadamente durante al menos diez minutos, musitando alguna oración, recordando al Señor o reflexionando acerca de Su amor infinito. Luego, tras postrarte devotamente, abandona el lugar y comienza tus deberes rutinarios. De este modo, las vibraciones espirituales permanecerán intactas.

Likhita Yapa

Escribe diariamente en tu cuaderno tu Ishta Mantra o Guru mantra durante media hora. Mientras lo escribes observa Mauna (silencio). Escribe el mantra claramente. Los domingos y días de fiesta, escríbelo durante una hora. Esto se llama *Likhita Yapa*. Podrás así desarrollar un maravilloso poder de concentración. De su práctica, se derivan incontables beneficios espirituales.

La escritura del Mantra no está restringida a ninguna caligrafía en particular. Puede hacerse en cualquier idioma.

Yapa Sadhana durante el trabajo

La regularidad en el *Yapa Sádhana* es lo más esencial. Siéntate siempre en el mismo lugar y a la misma hora. El Yapa debe convertirse en un hábito.

Continúa repitiéndolo mentalmente también en otros momentos y mientras acabas cualquier trabajo. Pon sólo tus manos en el trabajo y entrega tu mente a Dios, haciendo Yapa mental, como el oficinista o el intérprete de armonio, que uno escribe a máquina y el otro toca su instrumento mientras te hablan, o como la mujer que hace calceta y comenta y bromea con sus vecinas mientras camina por la carretera.

Puedes hacer Yapa incluso en el retrete, aunque mentalmente. La mujeres pueden hacer Yapa mentalmente incluso durante su período menstrual. No hay ningún tipo de restricción en cuanto al Mantra Yapa para quienes lo hacen con sentimiento desinteresado, o Nishkamabhava, para alcanzar Moksha o la liberación. Las prohibiciones, o Vidhis, existen solo para quienes repiten cualquier Mantra con un sentimiento egoísta, o Sakama-Bhava, para obtener determinados frutos, como riqueza, el cielo (*Suarga*), hijos, etc.

Recuerda el Nombre del Señor con cada inspiración y cada espiración. Crea el hábito firme de repetir el Nombre de Dios. Incluso en sueños, debes hacer Yapa. Sólo entonces te resultará fácil recordarle en el momento de la muerte.

83. YOGASANAS

La cultura yóguica se divide en ocho Angas, miembros o pasos, que son: Yama, Nimaya, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dhárana, Dhyana y Samadhi. Los dos primeros pasos en el Yoga son Yama y Niyama. Asana constituye el tercer Anga del Ashtanga-Yoga (u óctuple Yoga), mientras que el Pranayama es el cuarto Anga.

Si los cimientos de un edificio no se construyen adecuadamente, el resto de la estructura caerá enseguida. De igual modo, si deseas disfrutar de todos los beneficios espirituales de los asanas, deberás practicar primero los dos pasos previos, Yama y Niyama.

Del mismo modo, si el estudiante yóguico no ha logrado el dominio de las asanas, no puede proseguir adelante con éxito en prácticas yóguicas más elevadas. Solamente cuando estás plenamente establecido en la Asana obtendrás los beneficios del Pranayama.

Tipos de Asanas

Existen tantas asanas, o posturas, como especies de criaturas vivientes en este universo. Hay 84.000 asanas, que corresponden al mismo número de cuerpos. Las asanas corresponden a las distintas formas de sentarse que tienen las diferentes especies de la creación.

Entre estas 84.000 asanas, o posturas 84 son las mejores, de entre las cuales, a su vez, 32 son consideradas como las más útiles para el hombre.

Las asanas pueden dividirse en dos tipos generales: posturas meditativas y posturas para lograr salud y fortaleza. De acuerdo con los *Yoga Shastras*, o escrituras yóguicas, hay cuatro posturas excelentes para meditar, llamadas: Padmasana, Siddhasana, Suastikanasana y Sukhasana.

Posturas meditativas

Las posturas de meditación están indicadas principalmente para Yapa y propósitos contemplativos. Desconectan la mente de las preocupaciones y ansiedades de la vida diaria. Calman los nervios, relajan el cuerpo, aquietan la mente y proporcionan equilibrio. Las posturas de meditación incrementan el fuego digestivo y proporcionan buen apetito, salud y felicidad. Eliminan el reumatismo. Mantienen los gases, la bilis y la flema en sus proporciones adecuadas. Purifican y fortalecen los nervios de las piernas y los muslos. Son muy útiles para mantener Brahmacharya, o celibato.

"Stira Sukham Asanam": La postura adecuada ha de ser aquella que sea firme y confortable. No debe producir ninguna sensación dolorosa. Si las asanas no son firmes, la mente se distraerá enseguida. No tendrás concentración de mente. El cuerpo debe permanecer firme como una roca. No debe producirse ni el mínimo estremecimiento en el cuerpo. Debes convertirte en una estatua viviente cuando te sientes para la meditación, o Dyana. Si la postura es firme, progresarás en tu meditación. No tendrás conciencia de tu propio cuerpo.

Cuando te sientes en la postura, piensa: "soy firme como una roca. Nada puede moverme." Sugiéreselo a tu mente una docena de veces. Entonces, tu asana se volverá firme pronto.

Debes ser capaz de sentarte en cualquiera de las cuatro posturas de meditación durante tres horas seguidas, sin que tu cuerpo se estremezca. Solamente entonces alcanzarás el dominio sobre la postura, o Asana Yaya. Si puedes permanecer inmóvil en una postura incluso durante una hora, serás capaz de tener una mente firme y de sentir en tu interior la paz infinita y la dicha del Ser, o *Ananda* átmica.

En un año, con la práctica regular, lograrás sentarte durante tres horas seguidas. Comienza con media hora y aumenta el período de meditación gradualmente.

Si sientes un fuerte dolor en tus piernas después de un rato, estíralas, y dales un masaje durante cinco minutos y siéntate de nuevo en la asana. Según vayas progresando, no solamente dejarás de sentir dolor, sino que experimentarás, además, una felicidad muy intensa. Practica la asana de meditación por la mañana y por la noche.

Adopta siempre una misma asana, ya sea Padma, Siddha, Suastika o Sukha, y consigue que se vuelva, con la práctica, firme y perfecta. Nunca cambies de asana. Adopta siempre la misma tenazmente. Advierte todos los beneficios de la práctica de una misma asana para la meditación.

Posturas culturales

Entre las posturas culturales, hay algunas que han de practicarse de pie, como Tadásana, Trikonásana, Garudásana, etc. Otras se practican sentados, como Paschimothanásana, Yanusirshásana, Padmásana, Lolásana, etc. Otras se practican tumbado, como Uttanapadásana, Pavanamuktásana. Las personas débiles y delicadas pueden practicar algunas posturas boca abajo. Algunas asanas, como Sirshasana, Vrikshasana, Sarvangasana, Viparitakarani Mudra, etc., se realizan con la cabeza abajo y las piernas arriba.

Las Yogasanas y los ejercicios físicos

Los ejercicios físicos ordinarios desarrollan solamente los músculos superficiales del cuerpo. Uno se convierte en un apuesto galán. Sin embargo, el objeto de las asanas es un ejercicio completo de todos los órganos internos, del hígado, el bazo, el páncreas, los intestinos, el corazón, los pulmones, el cerebro y las muy importantes glándulas endocrinas. Las asanas tonifican los órganos internos y revitalizan las glándulas tiroides, las cuales juegan un papel muy importante en el mantenimiento de la salud.

El ejercicio físico expulsa prana del cuerpo, mientras que las asanas lo absorben y lo distribuyen equilibradamente por todo el cuerpo entre sus distintos sistemas.

Las asanas no son meros ejercicios físicos. Son algo más que eso. Proporcionan equilibrio mental, te ayudan a controlar las emociones y producen beneficios espirituales.

Las asanas despiertan el Poder Serpentino, o Kundalini, que yace latente en el Muladhara Chakra, el cual proporciona al aspirante dicha, poder y el Samadhi yóguico. Si realizas determinados ejercicios físicos 500 veces diarias, o ejercicios gimnásticos en barras paralelas 50 veces diarias durante cinco años no servirán en modo alguno para despertar esta fuerza misteriosa llamada Kundalini. ¿Entiendes la diferencia?

La práctica de asanas no requiere ningún tipo de gasto. No necesitas espalderas, trampolines, pesas ni barras paralelas para construir tu gimnasio yóguico. Lo más que necesitas es una simple manta mullida sobre la que practicar las asanas.

¿Quién puede practicar las Asanas?

Generalmente, las asanas pueden practicarse a partir de los diez a doce años. A los veinte o treinta años pueden realizarse con comodidad. La práctica de uno o dos meses, proporcionará elasticidad a los tendones, músculos y huesos rígidos. Incluso las personas de edad avanzada pueden practicar todas las asanas. Pueden, en todo caso, dejar de hacer el Sirshasana si no se sienten aptos físicamente, aunque hay personas que continúan practicándolo aun a edades muy avanzadas.

También las mujeres deben practicar asanas. Si practican una serie de asanas sistemáticamente, con interés y atención, disfrutarán de una salud y una vitalidad radiantes. Si las madres son sanas y fuertes, también los niños lo serán. La regeneración de las mujeres jóvenes significa la regeneración del mundo entero.

Valor terapéutico de los ejercicios yóguicos

Las asanas conservan los músculos flexibles y la columna elástica, desarrollan las facultades mentales y la capacidad pulmonar, fortalecen los órganos internos y proporcionan longevidad. Por medio de la práctica de las Yogasanas, la sangre se recarga de abundante oxígeno y se impide la acumulación de sangre venosa. El cuerpo entero se llena de gran cantidad de energía. Los centros cerebrales y la columna vertebral se renuevan y fortalecen. Se mejora la memoria, se agudiza el intelecto y se desarrolla la intuición.

La práctica de las asanas establece el equilibrio fisiológico en el cuerpo y asegura también el equilibrio mental. Los ejercicios yóguicos ayudan a relajar el cuerpo, así como a disipar la tensión nerviosa.

La práctica de las asanas hace desaparecer muchas enfermedades y vuelve al cuerpo ligero, firme y saludable. Cada asana elimina una enfermedad en particular. Advierte ese poder maravilloso de las asanas.

El Sirshásana es útil para el cerebro congestionado. Proporciona poder mental y desarrolla el intelecto y la memoria. Ayuda a almacenar Ojas-Sakti, o energía espiritual, en el cerebro. Es también útil para mantener Brahmacharya. Cura muchas

enfermedades. Fortalece la vista y la capacidad auditiva, gracias a un incremento del riego sanguíneo en la cabeza.

Sarvangasana desarrolla la glándula tiroides, fortalece los pulmones y el corazón, y proporciona elasticidad a la columna.

Sirshásana y Sarvangasana incrementan la vitalidad y previenen contra la vejez. Proporcionan elasticidad a la columna vertebral, revitalizan y rejuvenecen todo el sistema, tonifican y vigorizan la glándula pituitaria.

Matsyasana favorece especialmente a los pulmones, el cerebro y los ojos, y fortalece también la zona cervical de la columna.

Paschimothanasana y Mayurasana favorecen la digestión. El primero, especialmente, reduce el exceso de grasa en el abdomen.

Bhuyangasana, Salabhasana y Dhanurasana favorecen el movimiento peristáltico de los intestinos, eliminan el estreñimiento y curan todo tipo de enfermedades abdominales. El rodar hacia adelante y hacia atrás proporciona, además, un buen masaje al abdomen.

Agnisara Kriya, Uddiyana Bandha y Mayurasana también favorecen la digestión y dan buen apetito. Ardhamatsyendrasana es buena para el hígado y el bazo.

Tadasana, Trikonasana y Garudasana favorecen el crecimiento del cuerpo.

Savasana relaja el cuerpo y la mente, y proporciona un equilibrio y un descanso perfectos.

No practiques las asanas ni el Pranayama para desarrollar una musculatura fuerte. Tener músculos voluminosos no significa tener salud. Es el funcionamiento sano y armónico de las glándulas endocrinas y de las vísceras internas y, sobre todo, del sistema nervioso y de la mente, lo que conseguirás a través de la práctica regular de asanas y Pranayama.

84. EL ZOROASTRISMO

El zoroastrismo es la religión de los persas. El verdadero nombre de la religión establecida por Zoroastro es mazdayasnismo, que quiere decir la adoración a Mazda o el Señor.

El mazdayasnismo fue revelado en primer lugar por Homa al rey Jamshid. Después le fue revelado al rey Fiedoon. Luego a Thirta y por último a Zoroastro.

Tras la muerte de Zoroastro, su yerno Jamaspa se convirtió en su sucesor. Jamaspa transcribió las enseñanzas de Zoroastro, conocidas como el *Zend Avesta*, las cuales constituyen las escrituras de los zoroastrianos.

Frashaoshtra, suegro de Zoroastro, fue el primer apóstol de esta fe. Él fue quien explicó las doctrinas de esta religión, convirtiéndose finalmente el zoroastrismo en la religión nacional de Persia.

En los tiempos siguientes a los de Zoroastro, el zoroastrismo sufrió muchos cambios a manos de los sacerdotes, llamados Magi. Éstos volvieron a introducir el ritualismo y la adoración a las antiguas deidades de la naturaleza, disfrazando éstas como arcángeles de Ahura Mazda.

Zoroastro no fue un filósofo ni un metafísico. Fue un profeta que tuvo la revelación divina. El zoroastrismo no es un sistema filosófico, sino una religión revelada de fe y devoción. En tiempos de Zoroastro había una gran necesidad de ética y de vida virtuosa. No había ninguna necesidad de filosofía. En todas las épocas, la necesidad de llevar una vida virtuosa y divina resulta mucho más imperativa para la gran mayoría que la necesidad de entender las diversas cuestiones filosóficas. Si uno lleva una vida divina según las instrucciones de los sabios y de las escrituras, hallará en su interior solución a todos los problemas filosóficos a través de la voz del Morador Interno.

Las verdades principales enseñadas por Zoroastro se basaban y derivaban de los *Vedas*. El zoroastrismo está basado en la religión védica. Las doctrinas y ceremonias de los zoroastrianos guardan una gran similitud con las de los *Vedas*.

Escrituras zoroastrianas

El *Yasna* y el *Visparad* son los *Vedas* del zoroastrismo. La primera parte del *Yasna* consiste en una serie de *Gathas* o himnos, surgidos de labios del profeta. El número de *Gathas* es cinco, y están escritos en una métrica correspondiente a la del *Sama-Veda*. La segunda parte de *Yasna* contiene oraciones dirigidas al Señor Supremo y a las otras deidades que constituyen la jerarquía espiritual.

El *Visparad* es una colección de invocaciones o letanías que se recitan antes de otras oraciones y escrituras. Las veintiuna *Nasks* tratan acerca de los distintos tipos de ciencias: la medicina, la astronomía, la agricultura, la botánica, etc. Corresponden a los *Vedantas* del hinduismo. Luego hay el *Khordah Avesta*, o el pequeño *Avesta*, que contiene *Yashts*, o invocaciones y oraciones para uso de los laicos. Los modernos persas recitan diariamente estas oraciones.

Las escrituras zoroastrianas se llaman *Zend Avesta*, y se dividen en tres partes. La primera es el *Vendidad*, que contiene las leyes religiosas y antiguas leyendas míticas. La segunda es el *Visaprad*, y la tercera el *Yasna.* El *Avesta* contiene conversaciones directas entre Zoroastro y Ahura Mazda, el Señor Supremo.

Ética de Zoroastro

Las enseñanzas éticas de Zoroastro se resumen como sigue: Hacer buenas acciones. Ser puro en pensamiento, palabra y obra. Poseer un corazón puro. Desear el bien ajeno. Decir la verdad. Hacer caridad. Ser amable. Ser humilde. Alcanzar el conocimiento. Controlar la ira. Ser piadoso. Respetar a los padres, maestros, a los ancianos y a los jóvenes. Decir palabras dulces y agradables. Ser paciente. Ser

amistoso hacia todos. Sentirse satisfecho. Sentirse avergonzado al cometer actos prohibidos.

Enseñanzas

El zoroastrismo enseña que Ahura Mazda creó al hombre y le dio su cuerpo y su mente. Ahura Mazda es quien protege y nutre a todos. El hombre es responsable de sus pensamientos, palabras y acciones. La voluntad y el intelecto individuales están conectados con la voluntad y el intelecto cósmicos.

Ahura Mazda creó este mundo en seis períodos. Mashya y Mashyana fueron el primer hombre y la primera mujer creados por Dios. Durante el Diluvio se construyó un palacio subterráneo, llamado "Vara de Yima", para proteger a todas las criaturas.

El zoroastrismo es la religión de la fe absoluta y la devoción firme hacia Ahura Mazda. El devoto se postra, ora y sacrifica. Hace ofrendas al Señor. Ora, y Ahura Mazda le concede todos sus deseos. Reza para eliminar sus pecados por medio del arrepentimiento.

El zoroastrismo enseña que la meta de la vida es alcanzar la felicidad perfecta y eterna a través de la compañía de Ahura Mazda. El medio para lograr esa dicha imperecedera es Asha, o la santidad. La santidad o la pureza es el alma del zoroastrismo.

El famoso axioma de la religión zoroastriana es: pensamientos puros, palabras puras y actos puros. Ésta es la regla constantemente reiterada en la vida zoroastriana. Los pensamientos puros, las palabras puras y las acciones puras pueden practicarse únicamente por medio de la fe en Ahura Mazda, Señor de la rectitud. La palabra Asha incluye todos los principios de la moral. Esta palabra se halla en casi todos los capítulos del *Zend Avesta.* El zoroastrismo enseña que la santidad es felicidad, y que ésta es el regalo más valioso de Ahura Mazda, la cual es, además, la mejor ofrenda que puede hacer el virtuoso al Señor.

El zoroastrista debe actuar en armonía con la voluntad de Dios. Debe estudiar las escrituras y cumplir con sus deberes hacia Dios y hacia su prójimo. Debe observar estrictamente las leyes divinas. Solamente entonces alcanzará la santidad y la felicidad.

Conceptos generales

Así como los judíos tienen su esperanza puesta en el Mesías y los hindúes en el Kalki Avatar, que está aún por venir, así también esperan los persas el advenimiento de Saoshyant, quien establecerá en la tierra la rectitud y la felicidad.

No existen las austeridades, o Tapas, en el zoroastrismo, con el fin de no debilitar el cuerpo e incapacitarlo para el trabajo.

La reencarnación no se menciona en sus escrituras tal como la aceptan los persas ortodoxos, aunque se explica en los fragmentos preservados por los griegos y en el *Desatir*.

Los persas oran por sus muertos en determinados períodos. Realizan la adoración a los antepasados y festejan los aniversarios de sus muertos de manera elaborada.

FIN.