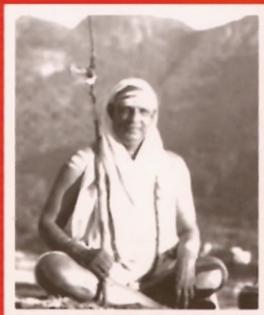
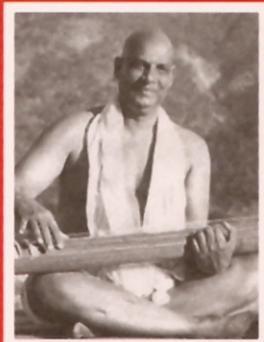
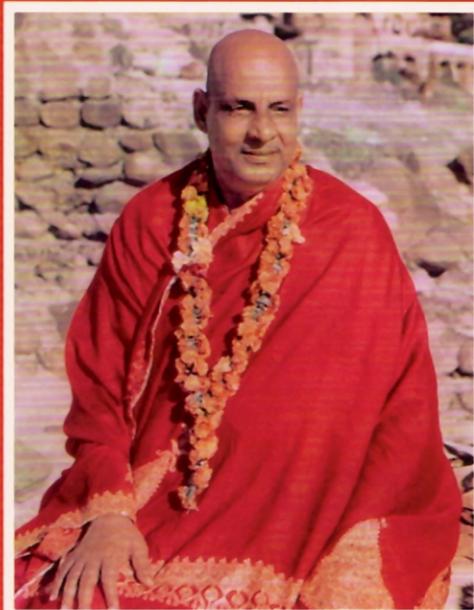
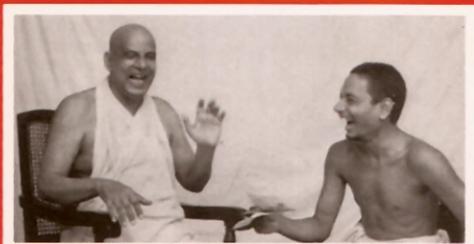


AUTOBIOGRAFÍA



Swami Sivananda

E.L.A.

Swami Sivananda nació el 8 de septiembre de 1887 en Tamil Nadu, un estado del sur de la India, en una familia ilustre de Brahmines. Entre sus antepasados destacan las grandes figuras espirituales de Sri Appayya Dikshitary Sri Sundara Swamigal. Realizó brillantes estudios de medicina, durante los cuales se puso de manifiesto su profundo deseo de aliviar el sufrimiento de los enfermos, lo que le llevó a fundar una revista de salud que denominó "Ambrosía". Sus cualidades le llevaron pronto a Malaysia, en donde ejerció la medicina durante diez años. Todo el mundo le apreciaba por sus cualidades de médico, su compasión y su naturaleza espiritual. Enfrentado al sufrimiento interminable de los hombres, el médico compasivo se marcó la misión de transformar el corazón del hombre, a fin de cambiar su vida entera. Al igual que Bhudda, renunció al confort de una vida familiar y a las oportunidades de una vida prometedora. Regresó a la India para llevar allí una vida de monje, todo el tiempo en constante meditación sobre Dios y reflexionando sobre los problemas eternos del hombre.

Tras un largo peregrinaje, se estableció en Rishikesh (en 1924), donde fue iniciado en la orden monástica sagrada de los Sannyasins. Pasó los 7 años siguientes en completa soledad, meditando intensamente y practicando una ascesis rigurosísima. Por periodos recorría la India para comunicar el mensaje de la vida divina, de la adoración de Dios y del servicio desinteresado. A su alrededor, en Rishikesh, se desarrolló un Ashram. En 1936 se creó la "Divine Life Society" y en 1948, la "Yoga Vedanta Forest Academy". El eje central de la misión de Swami Sivananda era la difusión del conocimiento espiritual y la formación de alumnos espirituales. En tal óptica, emprendió en 1950 un recorrido de toda la India, así como de Sri Lanka. En 1953, organizó en Rishikesh un seminario mundial de las religiones. El 8 de septiembre de 1963 alcanzó el Mahasamadhi. Swami Sivananda ha resumido así el mensaje de la vida divina:

"Sirve, ama, da, purifícate, medita y realízate. Sé bueno, haz el bien, sé amable y compasivo. Pregúntate: "¿Quién soy yo?" "Conoce el ser y se libre".

Este es el Yoga Integral que Swami Sivananda ha transmitido, por medio de sus trescientos libros a través del mundo entero. En este mensaje se funda la práctica del Yoga en Occidente.

Título original en inglés: Autobiography of Swami Sivananda

© All Rights Reserved by THE DIVINE LIFE TRUST SOCIETY

© De la edición española:

Ediciones Librería Argentina

Andrés Mellado, 46. 28015

Madrid. España

Tel: 91 5434781

www.libreriaargentina.com

© TRADUCCION: Grupo de traductores de los Centros de Yoga Sivananda Vedanta

MAQUETACIÓN: Equipo ELA

DISEÑO DE PORTADA: Equipo ELA

Depósito Legal: M-46989-2008

ISBN: 978-84-85895-61-8

Impreso en España

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total, ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos posibles presentes o futuros, sin la autorización previa y por escrito de los titulares del Copyright.

AUTOBIOGRAFÍA

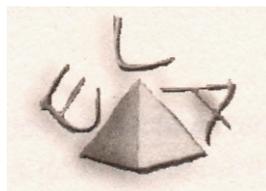
Swami Sivananda

(1887 -1963)

Fundador de la Sociedad de la Vida Divina

SIRVE, AMA, DA, PURIFÍCATE, MEDITA, REALÍZATE
Eso es lo que dice Sri Swami Sivananda.

Traducido por
el Grupo de Traductores de los
Centros de Yoga Sivananda Vedanta



Ediciones Librería Argentina

Andrés Mellado, 46

28015 Madrid

España

www.libreriaargentina.com

TAL COMO LE VIERON LOS GRANDES

“Hoy en día, Ramdas encuentra difícil escribir acerca de los santos de la talla de Sri Swami Sivananda, por que son tan colosales y, por tanto, su gloria es inexpresable. Sólo puede uno inclinarse ante ellos con la mayor reverencia e implorar su Gracia”.

Su Santidad Sri Swami Ramdas.

“El mensaje de vida espiritual de Swami Sivanandaji está inspirando a miles de personas en todo el mundo. Verdaderamente necesitamos esas buenas obra”.

Mahatma Gandhi.

“Swami Sivananda no sólo ha estado guiando a los discípulos que están bajo su cuidado personal, sino que ha sido querido por un vasto grupo de admiradores repartidos por todo el país, para quienes ha estado interpretando las enseñanzas de los antiguos Rishis de nuestra patria, apoyándoles también con el ejemplo de su propia vida. Estoy asombrado de su energía”.

Chakravarti Rajagopalachari.

“En estos tiempos de secularización creciente de la vida, es bueno atraer la atención de la gente para destacar el hecho de que hay otra dimensión en la existencia humana, y los trabajos de Swami Sivananda contribuyen a acelerar la vida espiritual de las personas”.

Dr. S. Radhakrishnam.

Índice

Nota a la primera edición inglesa	12
Prólogo a la primera edición española	13
Texto en Sánscrito: Sivaanandastutih	16
La experiencia de Siva	17
El mensaje de Siva	18
Cómo llegó Dios a mi vida	19
Qué me ha enseñado la vida	22
Introducción por Swami Sadananda Saraswati	27
Prefacio por Sri N.C.Ghosh	37
Capítulo I. Mi nacimiento	
El bendito advenimiento - Sri Dikshitar	45
Un gigante entre genios	45
Gran luminaria espiritual	46
Mi lugar de nacimiento	47
La niñez	48
Las pruebas de la vida	50
Las primeras lecciones en el servicio a la humanidad	52
Capítulo II. La llamada de lo Inmortal	
El amanecer de una nueva visión	55
La etapa como mendigo errante	56
Cómo beneficiarse del peregrinaje	56
La necesidad de un Guru	57
El fin del viaje	58
Capítulo III. Encima del yunque.	
Compartiendo el tesoro divino	
Distracciones en las ambiciones espirituales	60
Cómo sintetice mi Sadhana	60
La vida en el Ashram Swarg	62
Servicio divino fuera del Ashram	62
La llamada del Monte Kailas	64
La diseminación masiva del conocimiento espiritual	64
Las asambleas espirituales	66
Las giras dando conferencias	66
La inspiración incesante	67
La transformación dinámica de las masas	68
Distintos tipos de Kirtan	68
Capítulo IV. La misión divina	
Primera Etapa: Cómo se prepara a los estudiantes	71
Discreción y humildad	71
Guiando los pasos de los neófitos	72
Segunda Etapa: Plantando la semilla del roble	73
Los talentos encuentran sus mejores usos	74
Tercera Etapa: El nacimiento de una gran institución	75

Un centro dinámico de regeneración espiritual	76
Cuarta Etapa: La Sadhana colectiva	77
La oración y las clases	77
La atención a los visitantes	78
Capítulo V. Mi religión, su técnica y diseminación	
El movimiento de la Vida Divina	80
Llegó la hora	80
Los ideales universales de perfección espiritual	81
El momento crítico	82
El rápido crecimiento de la misión	83
El enfoque esencial	83
No hay doctrinas secretas	84
La religión verdadera	84
El evangelio de la Vida Divina	85
El aspecto práctico	85
Los roles de las sucursales de la Sociedad de la Vida Divina	86
La unidad de la humanidad	86
El toque de clarín de la Vida Divina	87
1) Importancia de la Sahana colectiva	88
2) Cómo iniciar una sucursal de la Sociedad de la Vida Divina y los aspirantes espirituales	88
3) La corriente espiritual debe mantenerse viva	90
4) El servicio es superior a la meditación	91
5) Yoga Integral	92
6) Aplicarse a la tarea por todos los medios	93
Capítulo VI. El Ashram Sivananda	
Los problemas de las organizaciones espirituales	96
El Ashram creció por sí mismo	96
Un lugar donde todos son bienvenidos	97
La libertad perfecta	98
El milagro de milagros	98
Cómo debe cuidarse a los aspirantes	99
El espíritu de servicio y el amor hacia todos	100
La atención personal y la amabilidad	101
Dar ánimo y consejo	102
El espíritu de adaptabilidad	103
¿Quién puede fundar un Ashram?	104
No debe olvidarse los ideales	105
Capítulo VII Luz sobre el camino de la renuncia	
La Gloria de la renuncia	106
La juventud es el mejor período para la renuncia	106
No se aplican condiciones rígidas	107
¿Quiénes son adecuados para ser mis discípulos?	108
Purifica la naturaleza interior	109

La actitud hacia las mujeres	109
¿Deberían las mujeres renunciar al mundo?	110
El servicio a las mujeres	111
A los que quieren tomar Sannyasa	112
Combina el servicio con la meditación	113
La independencia financiera	114
La importancia del servicio	114
Los Sannyasins y la política	115
¿Es indispensable el Guru?	115
La iniciación transforma la mente	116
Primero merécelo, luego deséalo	117
Capítulo VIII. Jnana Yajna	
Las experiencias profundas florecen como innumerables publicaciones	134
Por qué hay repeticiones en mis libros	134
El trabajo rápido es mi ideal	136
La atención a los detalles	137
Ningún apego a los derechos de autor	138
La actitud hacia el beneficio económico	140
Capítulo IX. El ideal de vida	
La filosofía de la vida	142
El desarrollo integral	142
Mi credo	143
El secreto de la energía y del trabajo dinámico	144
Sanar a través de las oraciones	144
Capítulo X. Mi metodología para el proceso evolutivo	
1. Desapegado, pero cuidadoso	146
2. Sadhana hasta el fin de la vida	146
3. ¿Por qué tantas fotografías?	147
4. Autosuficiencia	148
5. Un propósito tras cada cosa	148
6. Una vida sencilla y generosidad	149
7. No ser esclavo de la moda y el estilo	150
8. Evolución para todos	150
9. Atención personal y disposición liberal	150
10. No a la coerción y sí a la libertad plena	152
11. El modo de lograr que las cosas se hagan	153
12. Un mensaje de alegría	154
13. Actitud hacia la difamación	155
14. Elévate por encima de las críticas	156
15. Constancia y gratitud	157
16. No puedes apartarte del mal	158
17. Mi actitud hacia las desavenencias entre los discípulos	158
18. Airear el asunto no soluciona los problemas	160

19. El camino del éxito	161
20. Cómo transformar la naturaleza de un hombre	161
21. Mi opinión sobre los Goondas	162
22. Destruye el Abhimana (Egoísmo)	162
23. Un maestro ideal	163
24. Venid, venid amigos míos	164
Capítulo XI. Consejos prácticos en la senda espiritual	
1. El entrenamiento de estudiantes vía postal	181
2. El camino a la paz	182
3. Ten una fuerte sed de conocimiento	182
4. No te apresures en dejar el mundo	183
5. Mira bien antes de saltar	184
6. Retazos para evolucionar	185
7. Despliega lo divino que está latente	186
8. La regeneración de la naturaleza inferior	187
9. La pernicioso de la vida sensual	188
10. La Sadhana debe ser una rutina diaria	189
11. Nishkama Seva	189
12. Problemas con el Pranayama	189
13. Supera la depresión y la melancolía	190
14. Cuando estés agitado	190
15. En Yoga debes evitar los extremos	190
16. ¿Cuál es el verdadero Yoga?	191
Capítulo XII. Experiencias espirituales	
1. El amanecer de la nueva vida	193
2. Experiencias espirituales preliminares	193
3. He ganado el juego de la vida	194
4. En Él encuentro todo mi Ser	195
5. En el océano de la Dicha	195
6. Soy el Ser Inmortal	196
7. Zona sin palabras	196
8. Me he convertido en Eso	197
9. La Gran Experiencia de Bhuma	197
10. Una experiencia misteriosa	198
11. Sivoham-Sivoham-Sivoham	198
12. Estado de Samadhi	199
13. Por medio de la gracia del Guru	199
14. Yo soy lo que soy	200
Anexo	
La sabiduría con humor	
1. Cómo preparar a los estudiantes para que den conferencias	201
2. Las formas de la gente de negocios	201
3. Sobre un paquete reforzado con clavos gruesos	202
4. Cuando los editores suprimen partes importantes del texto	202

5. El cuidado de los manuscritos	202
6. Sobre los anuncios atractivos	202
7. La filosofía sobre “la llamada del café”	203
8. El método de enviar recordatorios	203
9. Corrigiendo las maneras de los estudiantes	203
10. Una invitación formal	203
11. Sobre el paquete de anacardos en mal estado	204
12. Rico a pesar de las deudas	204
13. Un tónico ideal para quienes trabajan con el cerebro	204
14. Mis respetables invitados	204
15. Un ataque a la debilidad al caminar	204
16. El modo de los Virakta Mahatmas	205
17. Filosofía sobre el tabaco rapé	205
<i>Glosario de términos sánscritos</i>	207
<i>Obras completas de Swami Sivananda</i>	225
<i>Breve biografía de Swami Sivananda</i>	233
<i>Breve biografía de Swami Vishnudevananda</i>	234
<i>Lista de Ashrams y Centros internacionales</i>	235

Nota a la primera edición inglesa

La vida de un santo es el ideal para que todos la emulen, es un modelo a seguir para cualquiera que aspire a hacer sublime su vida. Es un libro abierto del cual podemos aprender las lecciones de la Vida Divina. Sin embargo, por mucho que uno trate de obtener el conocimiento de las verdades espirituales de las escrituras y textos, no es hasta que uno ve realmente a alguien en quien esas verdades brillan de forma ejemplar, cuando se siente entonces preparado, dispuesto y entusiasmado para realizar esas verdades en su vida cotidiana.

Ese es el propósito al que sirve este inspirador libro.

SOCIEDAD DE LA VIDA DIVINA

Prólogo a la primera edición española

Dice Swami Sivananda que: *“el Yoga no consiste en sentarse durante seis horas con las piernas cruzadas, o en detener los latidos del corazón, o estar enterrado durante una semana o un mes. Esos son únicamente hazañas o logros físicos. El Yoga es la ciencia que te enseña el método para unir la voluntad individual con la Voluntad Cósmica. El Yoga transmuta la naturaleza profana y aumenta la energía, la vitalidad, el vigor, concede longevidad y un nivel de salud elevado”*. Así fue la vida de Swami Sivananda que hoy presentamos, a través de su autobiografía, por primera vez en español. Su vida estuvo colmada de lo que él llamaba la verdadera religión, la religión del corazón. Y llenó su vida de servicio continuo e incesante a la humanidad, mostrándonos que *“el deber más importante del ser humano es aprender a dar, dar con caridad, dar con abundancia, dar con amor y sin expectativa de recompensa alguna, porque uno no pierde nada dando y porque la bondad de ser y hacer, constituye la piedra fundacional de nuestra vida”*.

Algunos de los factores más importantes con los que construir una filosofía de vida, son según Swami Sivananda: ajustarse, adaptarse y acomodarse a las circunstancias, ver lo bueno en todo, poner en marcha todos los principios de la naturaleza en el proceso de evolución hacia la realización del Ser, a lo largo del camino de un ajuste integrado de las fuerzas y facultades humanas. Servir a las personas desde el fondo de tu corazón, con alegría, incansablemente, sin quejarte, sin fruncir el entrecejo ni siquiera ocasionalmente. Convierte cada movimiento, cada respiración, cada acto del cuerpo, en Yoga puro. Siente la unidad con todos. Entrena tu mente para mantener la ecuanimidad en cualquier circunstancia y lugar. Se alegre. Adáptate a las circunstancias. Soporta la injuria y la ofensa es el Yoga Supremo.

Swami Sadananda Saraswati, en su introducción de la autobiografía de Swami Sivananda que hoy presentamos, resaltó en 1958, que Swami Sivananda consideraba una pérdida de tiempo escribir sobre aquellos incidentes de su vida que no fueran directamente beneficiosos para el progreso espiritual del lector. Por eso su autobiografía es tan sintética y no contiene nada de lo que pueda inferirse que su motivo era conseguir el respeto y la buena opinión de los lectores. El libro tiene un alto valor educativo para la persona que quiera beneficiarse de su lectura y practicar Yoga, ofreciendo instrucciones sencillas sobre cómo debe cuidarse a los aspirantes, cómo practicar el amor universal, cómo ayudar a todos y cómo velar por aquellos discípulos que están lejos.

Swami Sivananda siempre quiso que después de muerto, hubiera en todos los lugares del mundo un stock permanente de conocimiento útil y disponible para las personas. Esa es la razón de su escribir incesante, que le llevó a publicar más de 300 obras, cuyos títulos aparecen por primera vez clasificados por materias para los lectores de nuestra lengua.

Cuando Sivananda habla, el mundo escucha dice Sri N.C. Ghosh en su prefacio y resalta su voluntad de servicio, la que le hizo vivir para hacer felices a todos.

El servicio a la humanidad ha sido su única pasión abrasadora y ha buscado satisfacerla por todos los medios posibles. *“Mi meta en la vida es la realización del Ser y estoy decidido a gastar cada gota de mi energía y tiempo en el estudio, el servicio y la Sadhana, la práctica espiritual”*, declaró en múltiples ocasiones.

Swami Sivananda siempre amaba la Sadhana silenciosa, en soledad y nunca anheló tener nombre o fama. Condensó su enseñanza constantemente en un lenguaje sencillo y comprensible para todos.

“No me gusta que las personas se queden a mi lado durante mucho tiempo, pero puedo ser tu amigo sincero hasta el fin de mi vida”, dijo en una ocasión a uno de sus estudiantes.

“La esencia de las enseñanzas de todos los sabios y santos, los fundamentos de todas las religiones y cultos son los mismos. Las personas pelean sin necesidad alguna sobre lo que no es esencial y se olvidan de la Meta. El hombre, en su naturaleza esencial, es un ser espiritual siempre libre, siempre puro, siempre perfecto e inmortal. Servid a todos. Amad a todos. Sed amables con todos. Sed compasivos. Sentid al prójimo como si fuera vosotros mismos.

Todas las escrituras del mundo, son en realidad una, y todas cantan al unísono el dulce mensaje del amor y la concordia, la bondad y la amabilidad, el servicio y la devoción. Desechad las barreras de los nombres y las formas. Ved la unidad en el corazón de todos los seres. incluid dentro de vuestro abrazo espiritual a toda la humanidad. Vivid para la paz. Vivid para el amor universal.

Sed sinceros. Trabajad en armonía. Sed flexibles. Ajústense, adáptense y acomódense. La perfección del individuo lleva finalmente a la perfección de la humanidad. Difundid la doctrina del servicio desinteresado al prójimo. Inspirad a todos a seguir la senda del Yoga y conseguid la Meta de la vida, una buena salud y larga vida”.

Con estas palabras sintetiza Swami Sivananda su deseo de servir a la Humanidad, que fue una constante en su vida y que se manifiesta en cada frase de su autobiografía, uno de esos libros que puede abrirse por cualquier página al azar, para encontrar y nutrirse con alguna enseñanza que transforme nuestra naturaleza interior.

“Debes intentar amar a todos, incluso al peor de los hombres que quiera destruirte”: dijo Swami Sivananda. La práctica es difícil de seguir, pero debe hacerse y puede hacerse. Eso es lo que practicó Mahatma Gandhi. Ese fue el

secreto de su éxito. Sri N.C., resaltó que si la India esclava, necesitó un Gandhi para conducirla hacia su liberación, la India resurgida necesitó a un Sivananda para hacerla consciente de su preciosa herencia y para retomar su misión espiritual. Sivananda se ha convertido en uno de los pioneros que ha sacado las prácticas del Yoga, desde la reclusión de los monasterios, hasta colocarla al alcance del hombre de la calle.

La versión de la Autobiografía que presentamos incluye una introducción de Swami Sadananda Saraswati y un prefacio de Sri N.C. Ghosh, que prologan las palabras sencillas, pero envolventes de Sri Swami Sivananda. En Anexo se incluye un glosario de los términos sánscritos utilizados y la relación de sus obras completas clasificadas por materias, además de la de los Centros internacionales de Yoga Sivananda Vedanta, que Swami Vishnudevananda abrió en nombre de su Maestro desde su llegada a Occidente hace ahora más de 50 años y al que dedicó toda su existencia.

Este libro permitirá comprender como Swami Sivananda sabía recargar la batería a través de la meditación silenciosa en soledad y luego salir al mundo con sus energías redobladas y como nos aconsejó, mediante máximas comprensibles para todos: *“Regula tu energía. No la gastes toda de una sola vez. Descansa lo necesario. Aprende a relajarte. Retírate cuando lo necesites. Descansa. No te sobrecargues de trabajo. Regula tu energía. Habla poco y solamente sobre puntos esenciales”*

Grupo de traductores de la obra de Swami Sivanada.
Madrid, Montevideo, Buenos Aires. 2008

La Experiencia de Siva

Vi a Dios en mi propio Ser.

Negué los nombres y las formas, lo que permanece es Existencia-Conocimiento-Dicha Absoluta y nada más.

Contemplo a Dios en todas partes. No hay velo.

Yo soy Uno. No hay dualidad.

Moro en mi propio Ser. Mi dicha está más allá de toda descripción.

El mundo de los sueños desapareció. Solamente existo.

Swami Sivananda



El Mensaje de Siva

Deléitate en el bien.

Decídete a caminar por la senda espiritual.

Ten paciencia.

Ve despacio. Ve hacia adelante. Se cuidadoso. Afírmate. Reconócete.

Experimenta: Yo soy el Alma Inmortal.

Esta es la disciplina.

Ese es el mensaje de Siva.

Swami Sivananda



Cómo llegó Dios a mi vida

Sería sencillo responder la pregunta diciendo: “Sí, después de un período prolongado de intensas austeridades y meditaciones, y mientras estaba viviendo en el Swaragashram¹, cuando tuve la Darshan (visión divina) y las bendiciones de muchos Maharishis (grandes sabios), entonces se me presentó el Señor en la forma de Sri Krishna”.

Más esa no sería toda la verdad, ni siquiera una respuesta suficiente para una pregunta referida a Dios, quien es infinito, ilimitado y está más allá del alcance del lenguaje y de la mente humana.

El estado de Consciencia Cósmica no es un accidente, o una cuestión de suerte. Es la cima, a la que se accede por una senda espinosa, que tiene peldaños; peldaños resbaladizos. Los subí uno por uno, un camino duro; pero, en cada nivel, experimenté a Dios llegando a mi vida y levantándome con facilidad hasta el nuevo peldaño

A mi padre le gustaban las ceremonias devocionales, en las que era muy regular. Para mi mente de niño, Dios era la imagen que él adoraba; y me encantaba ayudarlo en sus actos piadosos, llevándole flores y otros objetos devocionales. La profunda satisfacción interior que él y yo obteníamos de tal adoración, instauró en mi corazón una convicción fuerte, que Dios estaba en tales imágenes, que eran adoradas con reverencia por Sus devotos. Así fue como Dios llegó por primera vez a mi vida y como colocó mis pies en el primer peldaño de la escalera espiritual.

Ya crecido me gustaba la gimnasia y los ejercicios vigorosos. Aprendí esgrima de un instructor que pertenecía a una casta baja. Era un Harijan. Pude asistir a sus clases sólo durante unos pocos días, hasta que me hizo entender que no era propio –para alguien perteneciente a la casta Brahmín– ser el alumno de un intocable. Pensé profundamente sobre el tema. En determinado momento, sentí que el Dios al que adoraba en la imagen que había en el cuarto de oración de mi padre (la capilla familiar), había saltado hasta el corazón de este intocable. Lo consideré entonces mi Guru. Así que fui de inmediato a verlo con flores, dulces y ropas, le puse una guirnalda, coloqué flores a sus pies y me postré ante él. De este modo, Dios llegó a mi vida para quitar el velo de la distinción de las castas.

Poco tiempo después, pude apreciar cuan valioso había sido ese paso, pues estaba a punto de ingresar en la profesión médica y servir así a todos; pero si hubiera continuado con mi creencia en la distinción de castas, habría convertido ese servicio en una burla. Con esta bruma disipada por la luz de Dios, fue sencillo

1. Las palabras de la obra original (escrita en inglés) que aparecen en sánscrito, se mantienen en ese idioma, con la misma grafía, para respetar la voluntad de Sri Sioami Sivananda de dar a conocer el sánscrito. Puede consultarse el Glosario de términos sánscritos disponible al final del libro.

y natural para mí servir a todos. Me complacía profundamente todo tipo de servicio relacionado con la sanación y el alivio de la miseria humana. Si había una buena prescripción para la malaria, sentía que todo el mundo debía conocerla de inmediato. Estaba impaciente por adquirir y compartir con todos, cualquier conocimiento relativo a la prevención y cura de las enfermedades, y a la promoción de la salud.

Luego, en Malasia, Dios vino a mí en la forma del enfermo. Es difícil para mí seleccionar algún ejemplo, y quizás sea innecesario. El tiempo y el espacio son conceptos de la mente y no tienen ningún significado en Dios. Ahora, puedo volver la vista atrás y contemplar toda mi estancia en Malasia como si fuera un solo acontecimiento, en el que Dios vino a mí en la forma del enfermo y del que sufre. Las personas están enfermas, física y mentalmente. Para unos, la vida es una muerte permanente; y para otros, la muerte es mejor recibida que la vida; algunos incluso invitan a la muerte y se suicidan, incapaces de enfrentar la vida.

Dentro de mí creció la esperanza de que si Dios no había hecho este mundo sólo como un infierno, donde las personas malvadas eran arrojadas para sufrir, y que si (como sentía intuitivamente que debía ser) había algo más que esta miseria y esta existencia indefensa, entonces eso debía conocerse bien y experimentarse por todos.

Fue en este punto crucial de mi vida cuando Dios vino a mí como un monje mendicante que me dio mi primera lección de Vedanta. Se me hicieron evidentes los aspectos positivos de la vida aquí, y el propósito y objetivo verdadero de la vida humana. Esto me llevó desde Malasia hasta el Himalaya. Dios llegó a mí en la forma de un anhelo –que lo consumía todo– por experimentarlo a Él como el Ser de todo.

La meditación y el servicio vinieron con rapidez; y luego llegaron diversas experiencias espirituales. El cuerpo, la mente y el intelecto, como tales accesorios limitadores, se desvanecieron, y todo el universo brilló como Su Luz. En ese momento, Dios vino en la forma de esta Luz, en la que todo asumió una forma divina, y el dolor y el sufrimiento, que parecían afectar a todos, se me presentó como un espejismo, como la ilusión creada por la ignorancia, debido a los bajos apetitos sensuales que acechan dentro del hombre.

Un hito más debió superarse para saber que “todo es Brahman”. A principios de 1950 –el 8 de Enero– el Señor llegó a mí en la forma de un agresor medio loco, que quiso matarme durante el Satsang nocturno del Ashram. Su intento falló. Me incliné ante él, lo adore y lo envié a su hogar. El mal existe a fin de glorificar el bien. El mal es una apariencia superficial. Bajo tal velo, el Ser único brilla en todo.

Aquí debo mencionar un hecho notable. En esta evolución, nada de lo que se ganó previamente, se descarta por entero en ninguna etapa posterior. Lo anterior se combinó con lo siguiente, y el Yoga de Síntesis² fue el fruto. Se me reveló que la adoración a las imágenes de Dios, el servicio a los enfermos, la práctica de la meditación, y el cultivo del amor cósmico que trasciende las barreras de casta, credo y religión, tienen su meta final en alcanzar el estado de Consciencia Cósmica. Este conocimiento tenía que compartirse inmediatamente. Todo esto tenía que transformarse en una parte integral de mi ser.

La misión se fue fortaleciendo y expandiendo. Fue en 1951 cuando emprendí una gira alrededor de toda la India. Entonces, Dios llegó a mí en Su Virat Swarupa, en la forma de multitudes de devotos ansiosos de escuchar los principios de la Vida Divina. En cada lugar sentí que Dios hablaba a través mío, y que Él Mismo, en Su forma cósmica, estaba extendido delante de mí como la multitud que me escuchaba. Él cantaba conmigo, oraba conmigo; Él hablaba y Él era también quien escuchaba. “Sarvam Khalvidam Brahma”, “Realmente todo es Brahman”.

2. Yoga de Síntesis o Integral, enseñado por Swami Sivananda, consiste en la combinación equilibrada de las cuatro sendas principales del Yoga: El Karma Yoga, el Bhakti Yoga, el Raja Yoga y el Jñana Yoga. Esto es, el yoga de la acción desinteresada, el yoga del amor divino, el yoga del control del cuerpo y la mente, y el yoga del conocimiento del Ser Universal (Brahman).

Qué me ha enseñado la vida

Diría que fue como ver un flash que ilumina todo, como llegué a la conclusión, ya de niño, que la vida humana no está completa con las actividades que de ella pueden observarse, y que hay algo que está por encima de la percepción humana, que controla y dirige todo lo que es visible. Puedo decir con valentía, que comencé a percibir las otras realidades existentes detrás de lo que llamamos la vida sobre la tierra. La ansiedad inquieta y febril que caracterizan la existencia ordinaria del hombre aquí, nos indican una meta más elevada que tiene que alcanzar en algún momento.

Cuando el hombre queda enredado en el egoísmo, la codicia, el odio y la lujuria, naturalmente olvida lo que hay debajo de su propia piel. Entonces el materialismo y el escepticismo reinan por encima de todo. El hombre se irrita por pequeñas cosas y comienza a reñir y pelearse. En síntesis: se hace desgraciado.

La profesión de médico me proporcionó una amplia evidencia de los grandes sufrimientos de este mundo. Fui bendecido con una visión y perspectiva nuevas. Estaba convencido profundamente de que debía haber un lugar –un dulce hogar de gloria prístina, de pureza y esplendor divinos– donde se pudiera disfrutar eternamente de una seguridad absoluta, de paz y felicidad perfectas. Por lo tanto, de acuerdo con lo que dice la Sruti, renuncié al mundo. Al hacerlo sentí que pertenecía al mundo entero.

Una vida de severa disciplina personal y penitencia me dio la fuerza suficiente para moverme inalterado en medio de las vicisitudes del mundo fenoménico. Comencé a sentir cuánto bien podía hacer a la humanidad, si yo pudiese compartir esta visión nueva con todos los demás. Llamé “Sociedad de la Vida Divina” a mi instrumento de trabajo.

Al mismo tiempo, los eventos dramáticos que sucedieron con la llegada del siglo veinte, tuvieron sus efectos en todas las personas de mente aguda. Los horrores de las guerras pasadas y futuras, y el sufrimiento consecuente, tocaron las mentes de la gente. No fue difícil ver que los dolores de la humanidad eran provocados por sus propios actos. Para alertar al hombre de sus errores y tonterías, y para hacer que corrigiese sus hábitos, de tal modo que pudiese utilizar su vida para alcanzar fines más valiosos, sentí la urgente necesidad de actuar que requería ese momento. Como respuesta a esta necesidad, vi el nacimiento de la Misión de la Vida Divina, con su tarea de rescatar al hombre de las fuerzas de su naturaleza inferior y de elevarlo hasta lograr la consciencia de su verdadera relación con el Cosmos. Este es el trabajo de estimular la consciencia religiosa, de hacer que el hombre se diera cuenta de su esencia divina.

La religión no se puede enseñar o comprender mediante la simple argumentación o discusión. No puedes hacer que alguien se vuelva religioso solamente con preceptos o cánones religiosos. Ello requiere un equilibrio particular con nuestro vasto entorno, y una habilidad para sentir tanto lo más profundo, como lo más ilimitado. También se necesita sentir una simpatía genuina con la creación. La religión es un modo vida, no mera charla o demostraciones. Sostengo que cualquiera que sea nuestra religión, cualquiera el profeta que uno adore, cualquiera que sea el lenguaje, el país, la edad o el sexo, uno puede ser religioso si la verdadera implicación del sagrado término “Tapas”, que significa básicamente cualquier forma de autocontrol personal, se aplica realmente en la vida cotidiana, en la medida de lo posible para cada uno, en su propio entorno y circunstancias que le acompañen.

Considero que la verdadera religión es la religión del corazón. El corazón debe purificarse primero. La verdad, el amor y la pureza son las bases de la religión auténtica. Controlar la naturaleza básica, conquistar la mente, cultivar las virtudes, servir a la humanidad, desarrollar la buena voluntad, el compañerismo y la fraternidad, constituyen el fundamento de la verdadera religión. Estos ideales están incluidos en los principios de la Sociedad de la Vida Divina. Trato de enseñarlos principalmente a través del ejemplo, que considero más importante que todos los preceptos.

El pensador moderno no tiene el tiempo ni la paciencia que se necesitan para hacer Tapas riguroso y prácticas religiosas austeras; y muchas de ellas han quedado relegadas al nivel de la superstición. A fin de darle a la generación presente el beneficio del auténtico Tapas, en su verdadero sentido religioso, para revelarles su significado real, y para convencerles de su sentido y eficacia, sostengo mi antorcha de la Vida Divina, que es un sistema de vida religiosa que se adapta a todos y cada uno de Ustedes, que se puede practicar por los presos y los que trabajan en oficinas, que lo pueden entender tanto los académicos como los menos instruidos, en sus diversas etapas y fases. Esta es una religión en la que lo esencial es dar un verdadero sentido a los deberes y tareas diarias del ser humano.

La belleza de la Vida Divina es su simplicidad y aplicabilidad a los asuntos cotidianos del hombre común. Es irrelevante si uno va a orar a una iglesia, a una mezquita, o a un templo, ya que todas las oraciones sinceras son escuchadas por la Divinidad.

El buscador normal de la Verdad resulta engañado muy frecuentemente por los caprichos de su mente. Una persona que toma la senda espiritual se desorienta antes de llegar al final de su viaje. Se ve tentado naturalmente a relajar sus esfuerzos en la mitad del camino. Son muchas las trampas, pero aquellos que aran con firmeza, llegan con seguridad a la meta de la vida, que es la universalidad del ser, el conocimiento y el gozo. He puesto un gran énfasis en todos mis escritos sobre la disciplina requerida para los turbulentos sentidos, la

conquista de la mente, la purificación del corazón y el logro de la paz y fortaleza internas, adecuadas a las diferentes fases de la evolución.

Comprendí que el deber más importante del ser humano es aprender a dar, dar con caridad, dar con abundancia, dar con amor y sin expectativa de recompensa alguna, porque uno no pierde nada dando, por el contrario, quien da recibe mil veces lo que dio. La caridad no es simplemente un acto de ofrecer ciertos bienes materiales, ya que la caridad es incompleta sin la caridad de la disposición personal, del sentimiento, de la comprensión y del conocimiento. La caridad es el propio sacrificio o la ofrenda personal efectuada en los diversos niveles de nuestro ser. Entiendo la caridad en su sentido más elevado como si fuera equivalente al Jnana Yajna, al sacrificio de la sabiduría.

De manera similar, considero que la bondad de ser y hacer, constituye la piedra fundacional de nuestra vida. Por bondad quiero decir la capacidad de sentir con los demás, y de vivir y sentir como los otros lo hacen, y de ponerse en situación de actuar de tal modo que nadie resulte dañado por la acción. La bondad es el rostro de la Santidad. Creo que ser realmente bueno, en lo más profundo de nuestro corazón, no es fácil, aunque pueda parecer simple como una enseñanza. Una de las cosas más difíciles del mundo es que uno sea completamente honesto consigo mismo.

Para mí no existe el mundo físico. Lo que veo, lo veo como la gloriosa manifestación del Todopoderoso. Me regocijo cuando contemplo al Purusha (Espíritu) con miles de cabezas, miles de ojos y pies, el Sahasrarasirsha Purusha. Cuando sirvo a las personas no veo personas, sino a Él, de quien ellas son los miembros. Aprendí a ser humilde ante el Ser Todopoderoso, cuyo aliento respiramos y cuyo gozo disfrutamos. No creo que haya nada más, para enseñar o para aprender. Aquí está la crema de la religión, la quintaesencia de la filosofía que todos necesitan realmente.

La filosofía que sostengo no es una doctrina soñadora, ni subjetiva, ni que niegue al mundo por ser ilusorio; ni tampoco una tosca teoría que afirme el mundo sensorial del humanismo dirigido por los sentidos físicos. Se trata del hecho de la divinidad del universo, la inmortalidad del alma del hombre, la unidad de la creación con lo Absoluto, siento que ésta es la única doctrina que vale la pena considerar.

Dado que Brahman, que es Uno, y que impregna todo con su Ser, aparece como el universo diverso, en todos los planos de Su manifestación, el buscador tiene que rendir homenaje a las manifestaciones inferiores antes de que pueda hacerlo con las más elevadas.

Una buena salud, un entendimiento lúcido, un conocimiento profundo, una voluntad pura y poderosa, y la integridad moral, son todas ellas partes necesarias en el proceso de la realización del ideal de la humanidad como un todo.

Algunos de los factores más importantes con los que construir una filosofía de vida, son: ajustarse, adaptarse y acomodarse a las circunstancias, ver lo bueno en todo, poner en marcha todos los principios de la naturaleza en el proceso de evolución hacia la realización del Ser³ a lo largo del camino de un ajuste integrado de las fuerzas y facultades humanas. Para mí, la filosofía no es meramente un amor a la sabiduría, sino la posesión real de ella. En todos mis escritos he recomendado métodos para superar y dominar la envoltura física, intelectual, mental y vital de la consciencia, con el propósito de efectuar la Sadhana que lleva a la perfección personal.

Mi credo es contemplar al Señor en cada ser o forma, sentirlo en todas partes, en todo momento, y en toda condición de vida; es ver, oír, saborear y sentir que todo es Dios

Mi credo es vivir en Dios, fundirme en Dios y disolverme en Dios.

Mi credo, si se puede llamar así, es morar en tal unión, utilizar las manos, la mente, los sentidos y el cuerpo en el servicio a la humanidad, cantar los Nombres del Señor, elevar a los devotos, dar instrucciones a los aspirantes sinceros, y diseminar el conocimiento a través de todo el mundo.

Mi credo es ser un amigo y un benefactor cósmicos, un amigo de los pobres, de los desamparados, de los indefensos, y de los caídos.

Mi credo sagrado es servir al enfermo, cuidarlo con diligencia, simpatía y amor, alegrar al deprimido, infundir fuerza y gozo en todos, sentir la unidad con todos y cada uno, y tratar a todos de forma equitativa.

En mi credo más elevado no hay campesinos ni reyes, ni mendigos o emperadores, ni mujeres u hombres, ni maestros o alumnos. Amo vivir, moverme y que mi ser esté en este reino indescriptible.

El primer paso es con frecuencia el más difícil. Pero una vez que se da, el resto se hace sencillo. Es necesario que las personas tengan más coraje y paciencia. Usualmente eluden sus obligaciones, dudan y tienen miedo. Todo esto obedece a la ignorancia sobre cuál es el verdadero deber de cada uno. Se necesita una cierta cantidad de educación y cultura para tener una idea clara de cuál es nuestro lugar en este mundo. Nuestro sistema educativo necesita una revisión general, pues en este momento flota en la superficie sin llegar a las profundidades del hombre. Para lograr esto, se necesita no sólo la cooperación de la sociedad, sino también la del gobierno.

El éxito es difícil sin la ayuda mutua. La cabeza y el corazón deben ir de la mano, y lo ideal y la realidad tienen que tener una estrecha relación. Trabajar con este conocimiento es Karma Yoga. El Señor declaró esta verdad en la Bhagavad Guita

3. En inglés, *Self-realization*, también traducido como *la realización de Dios, o experimentar a Dios en todo y en todos, en todo momento*.

Rezo para que este ideal supremo se haga realidad en la vida diaria de cada persona. Rezo para que haya cielo en la tierra. Esto no es meramente un deseo, esto es una posibilidad y un hecho que no puede refutarse. Es para ser experimentado, si es que la vida significa lo que tiene que significar.

Introducción (Swami Sadananda Saraswati⁴)

Cuando recibí el conjunto de manuscritos con el título “Autobiografía de Swami Sivananda” salté de alegría porque esperaba, creo que al igual que muchos, que habría alguna oportunidad de conocer muchos detalles de la vida del Maestro, los cuales, a pesar de mi considerable larga estancia junto a él (durante muchos años), no pude conocer, ni por su parte, ni a través de cualquier otra fuente. Pero, qué gran sorpresa tuve –por no decir decepción– cuando encontré que no podría vislumbrar nada de lo que mi pequeña mente curiosa deseaba saber. Sin embargo, después de dejar los manuscritos y pensar sobre el asunto durante un tiempo del modo en que él me había entrenado para pensar, me di cuenta de la sabiduría de su reticencia o reservas. El único rasgo totalmente ausente en él, y que le disgustaba ver en cualquiera, era la curiosidad frívola y las charlas inútiles.

El sabio Tiruvalluvar, considerado con justicia en territorio Tamil (India) no solamente como poeta sino también como legislador, dedicó en su poema inmortal Tirukkural, dentro del capítulo 20, “Illaraviyar” (reglas sobre la vida del hombre de familia), una sección de “Arathuppal” (Dharma o código de conducta), a lo que se llama “Payanila Sollamai”, que significa “no decir palabras vanas”. Las verdades que este poeta expone en las diez estrofas de ese capítulo, son de un valor inestimable.

La estrofa octava dice: *“El sabio que es capaz de distinguir entre lo que es útil y lo que no lo es, nunca pronuncia palabras vanas”*.

La estudiada reticencia de Sivananda

Swami Sivananda adoptó esta regla de conducta en su vida, y nunca, incluso en momentos de olvido, se apartó de ella. Él consideró una pérdida de tiempo escribir sobre aquellos incidentes de su vida que no fueran directamente beneficiosos para el progreso espiritual del lector. Esa es la razón por la cual no escuchamos, ni siquiera una palabra, sobre por qué dejó las costas de la India y se fue a Malasia, en una época en que las familias ortodoxas de Brahmines consideraban un sacrilegio cruzar los mares. Es bien conocido que Sivananda provenía de una de las familias Brahmines más ortodoxas.

Y nos preguntamos de nuevo: ¿qué circunstancia especial provocó que abandonara un trabajo bastante lucrativo en Malasia para regresar a su tierra e inclinarse por seguir una vida de Sannyasin (monje renunciante)? No son pocos sus discípulos y admiradores que desean saber: si fue padre de familia en algún

4. En la 5ª edición de este libro, fechada en 1989, Sri. Swami Sadananda Saraswathi, profesor de la Universidad de Yoga Vedanta del Bosque, en Rishikesh, firma su introducción en el año 1958, época en la que todavía vivía encarnado Sri Swami Sivananda, por lo que usa el tiempo verbal en presente.

momento y ¿qué sucedió a su familia?, si es que tuvo alguna. Incluso aquellos menos curiosos, entre quienes tenían en la más alta estima a su eminencia espiritual, están deseosos de saber qué Tapas (austeridades) y Sadhana (prácticas espirituales) de tipo convencional hizo en los Himalayas, las que generalmente emprenden los novicios; dado que ellos tienen la opinión de que es imposible alcanzar la cumbre de la excelencia espiritual, que él logró, sin haber realizado antes esfuerzos arduos e incesantes en la dirección correcta. Gurudev negó, incluso a esos serios buscadores, el placer de conocer lo que él hizo para convertirse en el superhombre que fue.

Es innegable que su estudiada reticencia con relación a estos asuntos, no se debe a ningún tipo de timidez personal, porque cuando habla de sí mismo, no se reserva en sus expresiones. Quizás fuera lo contrario. Pues a menudo dice algunas cosas con una valentía incomparable, sin preocuparse sobre la posibilidad de que lo consideren ostentoso por sus logros. No, no era la timidez la que se interponía en el camino. Era solamente su convicción sobre que no había ningún propósito útil al que servir si hubiera escrito sobre esos asuntos personales.

Por ejemplo, en cuanto a la razón que lo impulsó a irse a Malasia, supongamos que fue simplemente un espíritu aventurero, un deseo de ver tierras lejanas: ¿en qué nos beneficiaríamos nosotros, aspirantes espirituales, si conociésemos esa razón? Supongamos que fue un sentimiento, que debía servir a la causa de los desafortunados trabajadores hindúes que en esos días eran engañados por los funcionarios estatales y sus subordinados, con promesas de grandes salarios y una vida confortable; pero en realidad les sometían a importantes penalidades. Incluso entonces, tal información no nos ayudaría en convertirnos en personalidades espirituales. Sabiendo que la mención a cualquier momento de esta fase de su vida personal no sería útil para nosotros, el autor de esta autobiografía no ha dicho ni una palabra sobre ella.

Reitero, si hubo alguna circunstancia especial que produjo un cambio radical en su punto de vista sobre la vida y lo hizo anhelar convertirse rápidamente en un Sannyasin, no es necesario que todos aquellos que sienten el impulso de renunciar al mundo tengan la misma experiencia que tuvo Sivananda. Cuando se presenta la irresistible llamada divina, todos son arrastrados de manera automática. Esa es la razón por la que no sirve a ningún propósito útil mencionar la causa por la cual el autor renunció al mundo.

Pistas sobre la Sadhana de Sivananda

Similar es la respuesta sobre otras cuestiones, incluida la referida a la Sadhana que debe haber adoptado. Lo que uno tiene que recordar es que, aunque se escriban libros sobre Sadhana –y Swami Sivananda también ha escrito muchos de esos tratados– con el propósito de instruir a los aspirantes espirituales; la Sadhana que será efectiva verdaderamente, resultará ser algo puramente subjetivo, y estará relacionado a cada persona en particular y a nadie más. Toda la Sadhana está dirigida a que nuestra mente sea lo más útil posible y lo menos perjudicial. La mente de uno, es la mente de uno mismo, y de nadie más. Ella refleja las consecuencias de nuestras acciones, las de vidas pasadas y las de la actual. Cada mente tiene que manejarse de un modo especial, y únicamente el poseedor de esa mente particular sabrá, a partir de su experiencia y de su práctica, cuál es esa forma especial de manejarla. Por lo tanto, aunque Swami Sivananda hubiera escrito de manera detallada sobre los obstáculos que tuvo que enfrentar para ejercitar el control su mente, y sobre cómo los afrontó, ello sería simplemente un trocito de historia personal, y no algo que nos hubiera ayudado de alguna manera, por muy ilusionados que estuviéramos en obtener provecho de su experiencia personal.

A pesar de ello, no podemos decir que Sivananda se ha quedado completamente callado en relación a este tema. A lo largo de su autobiografía nos da bastante información, aquí y allá. Dice: “La vida de mendicante durante los peregrinajes me ayudó a desarrollar en gran medida la tolerancia, el autocontrol, la paciencia, la visión clara, y una mente equilibrada ante el placer y el dolor. Me encontré con muchas Mahatmas (grandes almas) y aprendí lecciones maravillosas. Durante algunos días no tuve qué comer y caminé milla tras milla. Enfrenté todas las penurias con una sonrisa”.

Seguramente ése es un informe demasiado breve. Pero es sumamente revelador. No es fácil caminar milla tras milla con el estómago vacío y aún así conservar la ecuanimidad. Esa sí es una Sadhana auténtica. Eleva al individuo más que cien malas de Japa (repetición del nombre del Señor) sentado en un rincón cómodo, sin los pinchazos del hambre. De tales pasajes referidos por el autor, uno puede comprender la naturaleza de las severas austeridades por las que debe haber pasado.

En otra parte el autor escribe: “La Realización del Ser es una experiencia trascendental. Tú puedes marchar por la senda espiritual sólo poniendo una fe absoluta en las palabras de los sabios que experimentaron la verdad y alcanzaron el conocimiento del Ser”. Estas palabras están escritas en relación a su búsqueda de un Guru. Aquí tenemos una perspectiva interna sobre la naturaleza de su fe. No es de ninguna manera la fe de una persona ignorante. Pues él conocía las enseñanzas sobre el Ser que están descritas en los Upanishads. A pesar de ello, reconocía plenamente la necesidad de un Guru. Él sabía que a menos que haya

una fe absoluta en las palabras de un Guru, el ego no podría ser refrenado. Él nos enseña esta verdad cuando escribe sobre su búsqueda de un Guru.

Es de esta manera como tenemos que aprender sobre la Sadhana que el practicó. El hecho es que Swami Sivananda es una persona muy práctica. Lo que aprendía de los libros o de los hombres, lo pondría en práctica de forma que pudiera conocer hasta qué punto la enseñanza era adecuada para él. Si no era adecuada para él, no la condenaba, simplemente la dejaba aparte. En cuanto a lo que a él concernía, resultaba ser ineficaz. Eso era todo. De modo, que cualquiera cosa sobre la que escribe, la ha experimentado antes. No le gustaba torturar el cuerpo con el deseo de conseguir poderes espirituales y hacer milagros. También escribe a ese respecto en este libro.

Motivo de la autobiografía

Algunas veces una duda surgía en mí, respecto a si un santo debería escribir su autobiografía. Me preguntaba si no había una pequeña mota de vanidad en el hecho de escribir sobre uno mismo y sus logros. Para una persona del mundo resulta disculpable hablar sobre sí mismo como una manera de conseguir la buena opinión de los demás. Pero, ¿es correcto que un santo que se niega a sí mismo, haga lo mismo?

Al responder a esta pregunta, hallo que Swami Sivananda no tiene ninguna culpa, porque su libro es sólo una autobiografía por el título. No contiene nada de lo que pueda inferirse que su motivo es conseguir el respeto y la buena opinión de los lectores. Ha tenido un único motivo. Él sabe que, aunque no planeó nada, Dios le ha hecho fundar la Sociedad de la Vida Divina, poner en marcha la Universidad del Bosque (conocida ahora como la Academia del Bosque), y hacer cosas similares, todas las cuales satisfacen actualmente las necesidades clamorosas de personas de todo el mundo: vivir una vida sin miedo y con fe en la protección del Señor. Quiéralo él o no, se encuentra al frente de una gran misión, y antes de que deje el mundo, el querría que la gente conociese cómo se puede utilizar este noble movimiento para el beneficio de la humanidad. Ese es el principal propósito, al menos como yo lo entiendo, de publicar este libro con el título de “Autobiografía de Swami Sivananda”. Por supuesto, que el libro no puede compararse con otras autobiografías que florecen por motivos diversos.

Lecciones valiosas en el libro

Ahora estamos en condiciones de examinar el valor del libro. Desde su inicio hasta el fin, el libro tiene un alto valor educativo para la persona que quiera beneficiarse de su lectura. La alta estima que Sivananda tiene por su gran antepasado, Appayya Dikshitar, se revela en el capítulo con que comienza el libro.

Las referencias a su infancia y sus padres son intencionadamente breves. Su amor por la profesión médica y el modo en que los médicos ideales deben desempeñar su profesión, se revela cuando relata su etapa en Malasia. En la sección “Amanecer de una Visión Nueva”, puede verse cómo su fe en la instrucción de las Srutis –“El día en que consigas el desapego, renuncia al mundo”– transformó su vida. Su vida como monje mendicante, los beneficios que obtuvo de los peregrinajes, su búsqueda de un Guru y su elección de Rishikesh para quedarse definitivamente, se exponen con bastante sencillez, sin adornos estilísticos. Sin embargo, todos ellos tienen algo para enseñarnos. Sus observaciones sobre las aspiraciones espiritualmente tontas, su decisión de adoptar una radhana de síntesis, el modo en que la vivió en el Ashram Swarg Rishikesh), las giras dando conferencias, y su viaje al monte Kailas (Tibet), revelan sus primeros intentos de combinar Sadhana con el fenicio desinteresado.

Después de este período formativo en su evolución espiritual, le encontramos lanzado a una carrera de difusión masiva del conocimiento espiritual. Ha descrito muy bien las diferentes etapas con las que fundó la misión de la Vida Divina. Son especialmente valiosos sus comentarios sobre cómo su falta de egoísmo y la grandeza de corazón le ganaron la fidelidad y devoción duraderas de sus discípulos.

Se muestra feliz al haber alcanzado la tercera etapa –“El nacimiento de una gran institución”– pues en ese momento es testigo del trabajo noble e inapreciable que se hizo allí. Entonces, se descubre a sí mismo como el amigo y benefactor cósmicos, porque vive constantemente en el espíritu del pensamiento de los Upanishads: “Aham Brahma Asmi - Yo Soy Brahman”. También se ocupa personalmente de mejorar la naturaleza de aquellos que están a su lado. Lo que hace por ellos, y con ellos, se narra en “Sadhana Colectivo”, y en los capítulos siguientes. A su debido tiempo, el movimiento de la Vida Divina adquiere fortaleza y se encuentra con que satisface las necesidades del momento, debido a la universalidad de sus ideales y a la eficacia de sus métodos para la perfección espiritual.

El autor escribe justo como si se tratase de un informe anual, pero la belleza del libro consiste en el hecho de que la narración revela, en cada frase, la nobleza de su mente, la sinceridad y seriedad con la afrontó su elección personal de beneficiar a la humanidad, y el amor y respeto con que lo estiman sus discípulos, admiradores e incluso los visitantes ocasionales. De hecho, es la grandeza del hombre y su trabajo lo que se ve a través del relato sin adornos de lo que pasa realmente en su Ashram. El rápido crecimiento de la misión, que el declara de una forma bastante sencilla en un breve capítulo, es prueba para nosotros de que cuando un buen hombre hace algo bueno, Dios está siempre detrás para ayudarlo. Los capítulos que tratan sobre la naturaleza del movimiento de la Vida Divina, que no tiene doctrinas secretas, explican en qué consiste la

religión verdadera, que en realidad es sólo un modo de vivir sencillo y práctico, con paz y felicidad verdaderas, y son sumamente esclarecedores.

Cuando continuamos leyendo acerca de las charlas espirituales, las conferencias dadas en giras, la organización de los Nagar Kirtan (cantos en procesión por las calles), Prabhat Peri (procesiones religiosas al amanecer), etc., vemos el trabajo dinámico que ha sido realizado por Sivananda, para asegurarse que se haga el máximo aprovechamiento del tiempo de cada uno para vivir conforme a los ideales del movimiento de la Vida Divina.

El autor nos da también instrucciones sobre cómo debe cuidarse a los aspirantes, cómo practicar el amor universal, cómo ayudar a todos, y cómo se debe velar por aquellos discípulos que están lejos. La transcripción en el libro de algunas cartas que el escribió a sus discípulos, revela el gran esmero que ponía en el bienestar espiritual y también material de aquellos que se ponían a su servicio.

En la última parte del libro, el autor trata diversos temas, tales como el espíritu de adaptación, la gloria de la renuncia, la necesidad de renunciar ya de joven, las condiciones para ser un buen discípulo, la necesidad de purificar el corazón, la correcta actitud hacia las mujeres, la posibilidad de que las mujeres puedan renunciar al mundo y muchos otros temas de interés práctico. Algunos de estos capítulos evidencian la amplitud de su visión, e incluso muestran un punto de vista valiente y novedoso sobre costumbres honradas por largo tiempo y que adapta a los tiempos modernos.

Hay muchos consejos valiosos para los Sannyasins sobre la meditación correcta, el servicio verdadero, sobre quien puede fundar Ashrams y quien no, sobre la relación entre Sannyasins y la política, el valor de la iniciación por un Guru, y otra cuestiones similares. El libro, cualquiera que sea su título, es una mina de consejos e instrucciones inestimables.

Algunos capítulos están dedicados a los libros del Maestro y otras publicaciones. Allí encontramos cuan diferente es respecto a otros autores, puesto que no tiene ningún apego a los derechos de autor. Él no tenía motivos comerciales. Él quería que, incluso después de muerto, hubiera en todos los lugares del mundo un stock permanente de conocimiento útil y disponible para las personas. Ese es el porqué de su escribir incesante. Sus libros aparecen cada año en cantidades que van aumentando y se distribuyen gratuitamente a miles de personas, en la India y en otros lugares.

Una parte del libro contiene consejos prácticos a sus discípulos respecto a no pelear entre ellos, no escandalizar a otros, o ni siquiera albergar pensamientos de odio.

No es posible aquí considerar todos los asuntos sobre los que trata este libro. Pero sí puede decirse, con seguridad, que puede abrirse por cualquier página al azar y allí habrá alguna enseñanza que transformará nuestra naturaleza interior. Cada palabra escrita proviene de la experiencia interna del autor. En el libro está muy claro que él sufrió siempre para mantener su mente pura, exaltada y noble, y que igualmente padeció constantemente para poder impartir esta misma pureza y nobleza a sus discípulos.

Advertencia sobre los poderes sobrenaturales

El Maestro nos advierte habitualmente, y también escribe al respecto en este libro, que un verdadero aspirante espiritual no debe añorar los Siddhis o poderes sobrenaturales, porque cuando éstos son deseados, se detiene el progreso espiritual ulterior. Él vio algunos casos de personas que estaban haciendo buenos progresos y fueron atrapados por la tentación de adquirir esos poderes, y a partir de ese momento tuvieron una seria caída. Nadie puede discutirle al Maestro lo correcto de su opinión sobre este asunto. Pero una duda me asalta de vez en cuando. Son numerosas las cartas recibidas en el Ashram de personas de lugares diferentes que mencionan muchos milagros hechos por el Maestro. No puede ser que todos los que escribieron las mismas digan falsedades, o que estén bajo algún tipo de alucinación. Es probable que haya entre ella un porcentaje reducido de personas que se engañan a sí mismas. Pero, considerando la naturaleza de los eventos que supuestamente sucedieron –de los que se informó con mucho detalle y con un cuidado meticuloso en su narración– he llegado a la conclusión que el Maestro está usando poderes sobrenaturales. Si así fuera, ¿tendrá una caída? Puedo afirmar con certeza que él no puede tener una caída porque se ha elevado por encima de los estados de elevación y caída. Desde que alcanzó el estado en el que puede identificarse así mismo con el Supremo llamémoslo Atman, Satchidananda o Ishwara, como ustedes prefieran— ¿dónde queda la cuestión de elevarse o caer? Cuando se niega el ego, ¿cómo puede haber algún tipo de peligro?

De algo podemos estar seguros: El verdadero Siddha, que no quiere ni se preocupa de los Siddhis, pero que los manifiesta por razones altruistas y como resultado de la comunión con el Señor, es una persona completamente diferente del pequeño hombre que tiene poderes psíquicos para hacer cosas extraordinarias o de aquel que tiene control sobre los espíritus. El poder sobre los espíritus (buenos o malos) es algo completamente diferente de los poderes espirituales. Y ningún Siddha verdadero va por aquí, o por allá, llamándose así mismo un Bhagavan o haciendo alarde de sus poderes. Se puede decir que el Siddha no sabe que hace milagros, dado que no son milagros para él, sólo son cosas ordinarias para él, ya que vive en un plano que está más allá del alcance del hombre común. Tengo que concluir señalando que Swami Sivananda fue uno de ellos. Pero que él no revela esto a todos sin excepción.

Conclusión

Antes de terminar esta introducción no puedo evitar afirmar que el autor – muy probablemente de forma inconsciente– esté revelando su verdadera personalidad por medio de cada frase que ha escrito. ¡Y qué gran personalidad la suya! En ese sentido, este libro es verdaderamente una autobiografía real

Vemos en él, a través de sus escritos, ese rasgo excepcional: la pasión por ayudar a todos –grandes y pequeños, instruidos e iletrados– a darse cuenta que todos, cada uno en su forma humilde y limitada, somos herederos de la dicha suprema que impregna todo el universo, la dicha “de la que todo esto (lo que vemos como mundo) provino, por medio de la cual se sostiene y en la cual se funde”. Vemos en él, un esfuerzo incesante para transformar las pequeñas naturalezas en seres nobles, de manera que ellos puedan superar con facilidad las diversas formas de esclavitud y vivir para siempre en la morada eterna de la dicha, que es su derecho de nacimiento como hijos de Dios.

OM TAT SAT
Swami Sadananda Saraswati

Prefacio
(Sri N.C. Ghosh)

La Universidad de Yoga Vedanta del Bosque⁵, Shivanandanagar (Rishikesh), ha prestado un servicio destacado a India al darnos esta excelente autobiografía de un gran sabio. Siendo un producto original del genio de Swamiji, el libro combina un análisis riguroso de sus experiencias con una sinceridad profunda, que conduce de inmediato a la convicción. Todo el libro resulta intuitivo con la visión profética de un sabio, un hombre que logró la realización del Ser, y su expresión es tan lúcida y poética que ha infundido abundante nueva vida en los secos huesos de la discusión filosófica, y también en los más abstrusos temas conocidos que se hayan podido debatir jamás.

Enriquecimiento de la cultura espiritual de India

Hoy día, con la presentación de esta inspiradora historia de la vida de Paramahansa Swami Sivananda, se ha glorificado la herencia cultural de la India. Este relato hará un bien incalculable a todo el mundo, puesto que tiene muchas características singulares que no tienen precedente en otras biografías. La pluma del Maestro nos da una visión interna de su propia personalidad, consejos de lo espiritual aplicado en la vida cotidiana, y una idea de la gran herencia espiritual de la India. También nos proporciona una base para la comprensión y la afinidad universales y una historia fascinante sobre la fundación de la Sociedad de la Vida Divina, su desarrollo subsiguiente y las actividades de esta misión divina.

En medio de la conmoción y el ruido de esta era atómica, una institución espiritual como la Sociedad de la Vida Divina es casi una paradoja. Su expresión del Espíritu infinito a través del limitado medio del trabajo filantrópico y una cultura centrada en la belleza pura (divina), pone término a la tendencia decadente de muchas características de la civilización moderna. No es sencillo, para el público en general, tener suficientes oportunidades para conseguir un conocimiento de primera mano sobre las diversas actividades de esta institución y de su ilustre Fundador y Presidente. En estas circunstancias, este libro resultará muy práctico y valioso. En su compacto tamaño, el ilustrado autor ha comprimido mucha información útil sobre la vida divina, y ha mostrado una perspectiva que captura la atención del lector hasta el final. A partir de su experiencia directa, ha descrito algunos incidentes y sucesos de su propia vida que son a la vez milagrosos e instructivos. Los lectores de todo el mundo, con una mente proclive a

5. Actualmente, denominada como la Academia de Yoga Vedanta del Bosque, está situada en una singular colina, a orillas del Ganges, en Rishikesh, donde Swami Sivananda fundó el Ashram, la imprenta, la sede de la Sociedad para la Vida Divina, etc. Originalmente ese lugar era un bosque Heno de vida salvaje, de ahí tomó su nombre.

lo religioso, obtendrán un deleite inmenso del libro, dado que es un tesoro de lecciones prácticas para la elevación espiritual.

El autor presenta las características esenciales de la cultura espiritual de la India para el común de los lectores, quienes caminando por la vida mundana, pero aspirando a transitar la senda de la Vida Divina, no son capaces o no tienen el tiempo de sumergirse en las profundidades de los grandiosos libros como los Vedas. En una palabra, el libro es un portarretrato, aunque parcial, de la Divinidad, a la que los devotos deberían amar y adorar, y atesorar en su corazón purificado, y como tal, está destinado a despertar en el lector una aspiración por la Sadhana espiritual.

Una personalidad ideal

Para beneficio de la humanidad, Swamiji ha intentado hacer el libro útil para todos los aspirantes, dando mucha información sobre el aspecto práctico de la Sadhana. Esta autobiografía muestra una vivida pintura de cómo su gran corazón sangró por el sufrimiento de millones de seres en la India y en el extranjero; y también cuál era su plan para elevar a su tierra materna y restaurar su gloria pasada. Si nuestros jóvenes quieren ganar el respeto y la admiración del mundo, dejémosles que extraigan su inspiración de la maravillosa vida de Swami Sivananda, que no es sólo un vidente (profeta) y el portaestandarte más importante de la filosofía Vedanta en Oriente, sino también la verdadera personificación de todo lo que es grande y noble en la vida. La personalidad mágica de Swamiji, su vitalidad y resistencia se describen aquí de un modo maravilloso. Escrito en un Inglés sencillo y repleto de sucesos que conmueven el alma, esta autobiografía seguramente cautivará la mente del lector.

Sus métodos novedosos y revolucionarios de preparar a sus discípulos, que son descritos en este libro, arrojan también un torrente de luz sobre nuestra propia vida espiritual. Cristo dijo una vez: "Aquel que me siga caminará en la oscuridad, pero tendrá la Luz de la vida". El santo contemplativo, que escribió este libro, arroja luz -bien enfocada y que producirá múltiples transformaciones- sobre los diversos aspectos de la Verdad, que es unidad. Todos estamos llenos de admiración por Swamiji. Él cabalga sobre las olas de la popularidad porque las verdades más profundas de la filosofía más sutil se han mezclado tan bien con historias estimulantes, con un estilo dulce y sencillo, que permite incluso al principiante la asimilación de las lecciones. El devoto, el Jnani, el Karma Yogui y otros, disfrutarán inmensamente de este libro, que es una mina de oro para introducirlos en un mundo nuevo de deleite y éxtasis. Todos ellos tendrán la única cosa que es necesaria.

Sivananda-Una fuerza mundial

Cuando Sivananda habla el mundo escucha. Su personalidad resplandeciente, su perspectiva prístina, su intelecto brillante y su actitud de compasión hacia todos, unidas a su fervor impetuoso por elevar a la humanidad, hacen de él un verdadero hombre-Dios.

Swamiji dice: “Mis objetivos e ideales son levantar al caído, conducir al ciego, compartir lo que tengo con los demás, dar consuelo al afligido, confortar al que sufre, amar al prójimo como a mi propio Ser, proteger las vacas, los animales, la mujeres y a los niños. Te ayudaré y te guiaré. Vivo para servir a todos. Vivo para hacer felices a todos. Este cuerpo está hecho para el servicio”.

Ese es el emotivo mensaje que Swamiji tiene para las personas de esta era atómica. A través de años de un trabajo arduo, creó un mundo nuevo –“Ananda Kutir”, o “la morada de la dicha”– para el rápido progreso espiritual de todo tipo de buscador de la Verdad, adecuado a diferentes gustos, temperamentos y estados de evolución. La verdad espiritual es eterna, pero tiene que reafirmarse y volver a demostrarse una y otra vez en la vida humana, con el propósito que rueda ser un ejemplo vivo y brillante para todos nosotros. La vida de Swamiji es de una gran quietud en su oración, combinada perfectamente con una actividad dinámica por medio del servicio desinteresado. Su historia es la de un esfuerzo espiritual y un servicio arduos, en favor de la causa de la humanidad sufriente, a menudo enfrentada a pruebas enormes. La devoción suprema y la eficiente capacidad organizativa de sus valiosos discípulos, sobre quienes descendió la Gracia del Maestro, ha dejado asombrados a quienes hayan hecho una visita al Ashram de Swamiji. Puede decir, sin lugar a dudas, que la misión de Swamiji está avanzando a buen paso camino a transformarse en una fuerza mundial.

La historia de la vida de Paramahansa Sivananda es un estudio de la religión en la práctica. Swamiji asombró al mundo con su genio polifacético, por lo variado de sus capacidades y por las contribuciones que hizo al mundo, innumerables, y diversas. Una vez que consiguió la realización del Ser, se esforzó por impartir el beneficio de la ciudadela de la Verdad. Los Siddha Jnanis, de quienes hay grandes ejemplos en la historia de la humanidad, son personajes como el Señor Buddha, Jesucristo, Ramakrishna Paramahansa y otros. El mismo Swami Sivananda, considerando el trabajo que está haciendo, ejemplifica el tipo ideal de Siddha Jnani.

Realización de la misión espiritual de la India

Es el deber de la India cambiar el rumbo del mundo a través de su espiritualidad. La verdadera misión de la India es entregar su mensaje espiritual al mundo. Esta época necesita un cambio en el corazón. Nosotros queríamos la libertad porque pensábamos que teníamos ciertas verdades que predicar, ciertos mensajes que no sólo eran buenos para la India, sino para todo el mundo. La India debería lograr cumplir su misión verdadera y noble, diseminando este mensaje. En esa misión, hombres embriagados de Dios, como Swami Sivananda, nos dan una pista verdadera. Si la India esclava, necesitó un Gandhi para conducirla hacia su liberación, la India resurgida necesita a un Sivananda para hacerla consciente de su preciosa herencia y para retomar su misión espiritual.

Nunca hubo una necesidad tan urgente de contar con un hombre como él, en estos días en que el mundo, armado hasta los dientes con armas atómicas, está al borde de una guerra suicida. Él es, por decirlo de algún modo, un vínculo entre el cielo y la tierra, y si alguien es capaz de contribuir sustancialmente a la paz y a la elevación espiritual de la humanidad, éste es ciertamente Sivananda.

Aunque hay pobreza y miseria en la India, los hindúes son felices porque todavía tienen ilustres santos vivientes, como Swami Sivananda, quien con su llamada fuerte y clara nos pide que vayamos en búsqueda de la felicidad del alma y no tras los placeres materiales. Él es un santo con una perspectiva internacional, y es uno de los pioneros que ha traído las prácticas del Yoga desde la reclusión de los monasterios hasta colocarlas al alcance del hombre común. No se perdió en la meditación contemplativa para ver lo Desconocido. Es un santo para las masas y está en medio de nosotros con la misión de mostrar la verdad entre la falsedad, de arrojar luz sobre la oscuridad y establecer la inmortalidad en este mundo mortal. En una palabra, es un moderno profeta mundial. Solamente vayan al Ashram de Sivananda y consigan una profunda renovación física, mental y espiritual. Está situado en el pintoresco Rishikesh, al pie de los majestuosos Himalayas, con el Ganges al frente y el Visvanath Mandir detrás y está flanqueado por una colonia de santos que, bajo la dirección divina de Sadguru Sivananda Maharj, viven y trabajan para el bienestar de la humanidad.

Los logros de Sivananda

La Sociedad de la Vida Divina fue fundada por Su Santidad en 1936, y todavía existe hoy para servir a la humanidad por medio de la diseminación del conocimiento espiritual, y para formar a los aspirantes espirituales en Yoga y Vedanta, en la Universidad de Yoga Vedanta del Bosque. Humildemente llamo la atención del mundo hacia este santo viviente y sabio, que siempre está listo para extender su mano servicial a cualquier buscador sincero de la Verdad. Es una institución única, en el sentido de que ella es el gran regalo de un ser divino quien, paradójicamente, combina en sí mismo la consciencia cósmica del sabio, el dinamismo de un empresario, la osadía de un aventurero, y un enfoque novedoso y refrescante de la vida religiosa. Por lo tanto, combina maravillosamente las esencias de los diferentes modos de ver a Dios y de acercarse a Él.

Los dos acontecimientos que hicieron época en la vida de Swami Sivananda son: la Gira por toda la India y Ceilán en 1950, y el Parlamento de las Religiones convocado por él mismo en 1953. La cálida recepción que Su Santidad recibió en todas partes, durante su gira, no es para nada sorprendente. Dio conferencias en varias universidades y ante grupos de personas instruidas, hablando principalmente de la paz universal y del mensaje de la filosofía hindú. Se ganó el respeto de todos aquellos que le escucharon, debido a su conocimiento vasto y a sus comentarios inspiradores.

De esa forma, se abrió un capítulo nuevo, en el Ashram de Sivananda, el 3 de abril de 1953, día bendito para la India, cuando se inauguró el Parlamento de las Religiones. En realidad, fue la primera vez en la historia de este país que tal asamblea de hombres y mujeres distinguidos, de diversas partes del mundo, tocaron el suelo de la India. Este Parlamento será, sin duda, alabado por los filósofos del mundo y otros intelectuales como uno de los logros más grandes del siglo veinte.

La influencia magnética de la vida de Sivananda

El lenguaje humano es un vehículo completamente inadecuado para expresar las percepciones paranormales (o suprasensoriales). El lector encontrará, citadas en este trabajo, muchas visiones y experiencias que caen fuera del alcance de las ciencias físicas, e incluso de la psicología. Con el desarrollo del conocimiento moderno, la línea fronteriza entre lo natural y lo sobrenatural está siempre cambiando. Las experiencias místicas genuinas no son tan sospechosas ahora como lo fueron hace medio siglo. Las palabras de Swami Sivananda han ejercido una influencia tremenda en su tierra natal. Algunos sabios de Europa han encontrado en sus palabras el círculo de la verdad universal. Pero esas palabras no son el resultado del discurrir intelectual, sino que están arraigadas en su experiencia directa. Por lo tanto, esas experiencias del Maestro tienen un valor inmenso para los estudiantes de religión, psicología y ciencias físicas, en cuanto a la comprensión del fenómeno religioso en general.

Swami Sivananda es una media luna creciente del firmamento espiritual. Es la personificación de la divinidad; y su mensaje se ha difundido cruzando mares y tierras. Existe ya una red de delegaciones de la Sociedad de la Vida Divina en toda la India y en el extranjero. Miles de personas encontraron consuelo en sus enseñanzas y experimentaron los poderes milagrosos de Swamiji, usados para evitar males mayores en sus sendas materiales y espirituales. Los elevados ideales de paz y armonía que Su Santidad ejemplifica en su vida, se han convertido actualmente en lemas de una institución mundial como la Organización de las Naciones Unidas. Se lo reconoce como un par de Krishna, Buddha y Cristo

El servicio a la humanidad ha sido su única pasión abrasadora y ha buscado satisfacerla por todos los medios posibles. La mundialmente reconocida Universidad de Yoga Vedanta del Bosque ha publicado más de doscientos de sus libros sobre diversos temas, de un interés absorbente, pero este libro es su épica monumental, empequeñeciendo todas las publicaciones previas. Es realmente una imagen verdadera de la cultura hindú, su tradición y dignidad. Su amplitud y profundidad son únicas. Aquí se describen grandes verdades espirituales con palabras sencillas, con historias vividas, y los conflictos de las religiones están resueltos a la luz de la experiencia directa. En estas páginas, cada hombre, cualquiera sea su credo religioso, encontrará coraje, fe, esperanza e iluminación. La vida de Swamiji es un laboratorio de experimentos religiosos y su mensaje es una fuerza silenciosa que anima la vida nacional de la India. Es el precursor de una era nueva de luz y comprensión para todo el mundo.

Multitudes de personas –hombres y mujeres, jóvenes y mayores, instruidos y analfabetos, agnósticos y ortodoxos– han acudido en masa hacia él, atraídos por su poder espiritual irresistible. Todos han sentido la radiación de su espíritu y se elevan en su presencia. Su amor no conoce barreras de raza, color o credo, y a todos los que le buscan les da sin escatimar nada.

Estoy seguro que todos los peregrinos de la tierra encontrarán el “elixir divino” que necesitan, en las páginas siguientes, en una época en que es tan necesario en este mundo lleno de materialismo. Este libro lleva un mensaje inspirador para cada día del año, y cada uno de ellos dejará una impresión duradera en la mente del lector, y pueden convertirse en un punto de inflexión que cambie sus vidas.

OM

Capítulo I Mi nacimiento

El bendito advenimiento - Sri Dikshitar

Sobre esta tierra bendita, en la que uno sólo puede esforzarse y conseguir Mukti, en la cual hasta los Devas desean y tienen que nacer para obtener su beatitud final; de tiempo en tiempo aparecen algunos raros grandes Mahatmas, cuyo única finalidad de existir es irradiar amor, luz, dicha y compasión a su alrededor, servir al pobre al desvalido, llevar consuelo al desamparado y al deprimido, elevar al ignorante, diseminar el conocimiento espiritual entre las personas y llevar la felicidad inmaculada a la humanidad que sufre. Ellos son los Santos y Sabios, Arhats y Buddhas, Fakires y Bhagavatas, Swamis y Yoguis, quienes adornaron esta tierra, en diferentes épocas y en regiones diversas. En el Bhagavad Guita se dice:

“Después de llegar a los mundos de los justos y de vivir allí un número ilimitado de años, el que ha caído del Yoga renace en la casa de unas personas puras y ricas. O incluso nacen en una familia de Yoguis sabios. Esta clase de nacimiento es verdaderamente difícil de lograr en este mundo. (Capítulo VI, 41-42)”.

Sri Appaya Dikshitar fue uno de ellos. Yo tuve el privilegio de nacer en esa gran familia santa. Sri Appaya Dikshitar nació en Adaipalam, cerca de Arni, en el Distrito Arcot Norte.

Un Gigante entre Genios

Sri Appaya Dikshitar, uno de los nombres más grandes en los anales del Sur de la India, es un autor renombrado con más de 104 obras, que abarcan las varias ramas del conocimiento en lenguaje sánscrito. La talla de su eminencia intelectual se evidencia en sus trabajos sobre la filosofía Vedanta. Todas las Escuelas de Vedanta obtuvieron inspiración de sus trabajos únicos, incomparables. De ellos, el ‘Chaturmatasarasangraha’ es famoso –con justicia– por la escrupulosa imparcialidad de la exposición de la doctrina de las cuatro grandes escuelas de Vedanta: Dvaita, Visishtadvaita, Siva-advaita y Advaita, respectivamente, en sus ‘Nyayamuktavali’, ‘Nyamayukhamalika’, ‘Nyayamanimala’, y ‘Nyayamanjari’ (que juntos forman el tratado Chaturmatasarasangraha).

No tuvo rivales en casi todas las ramas de la literatura sánscrita, poesía, retórica, filosofía; y no sólo entre sus contemporáneos, sino también entre los eruditos de muchas décadas antes y después de él. 'Kupalayananda' se considera generalmente como uno de los mejores trabajos sobre retórica. Sus poemas de alabanza a Siva, son los grandes favoritos entre los devotos de Siva. También escribió un comentario sobre Vedanta muy académico, denominado "Parimala", que es un monumento único de erudición filosófica.

Sri Appaya Dikshitar tenía un intelecto poderoso. Incluso en la actualidad se mantiene la reverencia a su persona con gran respeto. También era igualmente reverenciado en vida. Una vez, fue al pueblo donde había nacido su esposa. La gente del pueblo le hizo una gran recepción, estaban orgullosos de considerarlo uno de ellos. Había mucho entusiasmo, la gente decía: "El gran Dikshitar viene a visitarnos". El distinguido huésped, Dikshitar, era saludado por una muchedumbre de personas que habían concurrido a ver al gran "León de la Vedanta". Una mujer anciana, muy curiosa, bastón en mano, salió a ver al "fenómeno". Con la libertad que le concedía su edad, le resulto fácil pasar a través de la multitud y llegar hasta Sri Appaya, a quien miró fijamente durante algunos minutos. En su mente flotaron algunos recuerdos confusos de una cara conocida. Reflexionaba sobre dónde había visto tal rostro antes. De pronto gritó: "¡Espere!, ¡oh sí! ¿No es usted el esposo de Achcha?". El gran erudito confirmó sus recuerdos con una sonrisa. La buena mujer se desilusionó; con su cara y ánimo alicaídos, volvió sobre sus pasos diciendo: "¿Qué están haciendo éstos. Él es sólo el marido de Achcha!". Sri Appaya resumió un mundo de sabiduría cuando perpetuó el incidente en un medio verso -'Asmin Grame Achcha Prasiddha'- "En este pueblo el nombre y la prioridad son de Achcha".

Gran luminaria espiritual

Muchos consideran a Sri Appaya como un Avatar (encarnación) del Señor Siva. Cuando fue al templo de Tirupati, en el Sur de la India, los Vaishnavas (seguidores de Vishnu) le negaron la entrada, ya que él era un Saiva. Pero, ¡oh, sorpresa!, durante esa mañana el Murti de Vishnu se había transformado, tomando la forma de Siva. El Mahant quedó atónito y, pidiendo perdón a Dikshitar, le rogó que el Murti tomase de nuevo la forma de Vishnu, lo que, es innecesario decir, el gran santo hizo.

Sri Dikshitar vivió en la mitad del siglo XVI. En el campo de la poesía fue gran rival de Panditaraja Jagannatha. No tenía opiniones independientes respecto a la doctrina de Sankara y la filosofía Vedanta, pero mantuvo controversias durísimas con los seguidores de Vallabha en Jaypore⁶ y en otros lugares. Su 'Siddhantalesha' es el resumen más admirable de diferencias doctrinales existentes

6. Jaypore, parece referirse a la actual Jaipur, capital del estado de Rajastán, en el noroeste de la India.

entre los diversos seguidores de Sankara. Fue el primero entre las más grandes luminarias espirituales que la India haya producido en su historia. Aunque no haya una biografía detallada de su vida, sus obras permanecen como testimonio suficiente de su grandeza.

Mi lugar de nacimiento

Pattamadai es un lugar adorable, con campos acolchados de verde e hileras de mangos a su alrededor; está a 10 millas del cruce de Tinnevelly (en Tamil Nadu). Un hermoso canal que viene del río Tambraparni, y se llama Kanadiankal, rodea Pattamadai como una guirnalda, tal como los ríos Sarayu o Kaveri rodean Ayodhya o Srirangam. Tambraparni es conocido como Dakshina Ganga (el ganges del Sur). Dado que pasa por un lecho de rocas que tienen cobre, se lo conoce con el significativo nombre de Tambraparni (Tambra quiere decir cobre). El agua es muy dulce y saludable. Pattamadai es un lugar famoso porque se tabican allí las esteras más finas. Las personas admiran mucho las esteras que imitan la seda, que se exhiben en el ashram.

Mi padre, Sri PS. Vengu Iyer, de Pattamadai, descendía de Sri Appaya Dikshitar. Era el Tahsildar (recaudador de impuestos) del estado de Ettiapuram. Un alma virtuosa y pura, un Siva Bhakta (devoto de Siva) y un Jnani (estudioso y erudito en las escrituras del yoga). Lo reverenciaban multitudes incluido el Rajá Sahib de Ettiapuram. Las personas solían decir: “Vengu Iyer es un Mahan, un Maha Purusha”. El juez Subramania Iyer fue su compañero de estudios y sentía la más alta estima por él. Mi padre acostumbraba derramar lágrimas profusamente – Ananda-bhashpam (lágrimas de felicidad)– cada vez que decía: “Sivoham, Sivoham”. Su abuelo fue un gran Zamindar de Pattamadai. Se lo conocía con el nombre de Pannai Subbier. Pannaiar quiere decir terrateniente, o Zamindar.

En Pattamadai hay un instituto de enseñanza superior excelente, fundado y dirigido en ese momento por un erudito, el último Ramasesha Iyer, B.A., L.T. Otro hecho importante de este lugar es que todos los niños nacidos en Pattamadai tienen buen oído musical y pueden cantar muy bien. Pattamadai ha dado muchos músicos eminentes.

Yo fui el tercer hijo de Srimati Parvati Ammal y P.S. Vengu Iyer. Nací el 8 de setiembre de 1887, al amanecer, cuando la estrella Bharani estaba en su ascendente. Mi hermano mayor, Sri P.V. Veeraraghava Iyer, era el asistente personal del Raja de Ettiapuram. Mi otro hermano, Sri P.V. Sivarama Iyer, era inspector de Correos. Mi tío Appaya Sivam era un gran erudito en sánscrito. Las personas del Distrito de Tinnevelly lo apreciaban mucho. Escribió muchos libros de filosofía en sánscrito. Kuppuswami fue el nombre que me dieron mis padres.

7. *Afirmación vedántica que significa 'Yo soy Siva', es decir, la Divinidad.*

Durante mi juventud juntaba flores y hojas de Bael y preparaba hermosas guirnaldas, sirviendo a mis padres en su Pooja a Siva.

La niñez

De niño, al nacer en una familia de devotos, santos y filósofos, fui educado muy cuidadosa y cariñosamente por mis padres, y recibí una preparación excelente. Las personas acostumbraban admirar mi maravilloso cuerpo, mi pecho bien desarrollado y mis fuertes brazos. El Raja de Ettiapuram era todo admiración por mi cuerpo bien desarrollado, mi buena educación y mis hábitos. Yo era audaz, valiente, despreocupado y amistoso por naturaleza. En aquellos días, especialmente en los pueblos, no había lugar para desarrollar ningún tipo de hábitos malos. El entorno y el ambiente eran altamente favorables para progresar en la educación y la cultura. Yo era inusualmente activo para ser un muchacho y tenía mucho empuje.

Aun hoy, recuerdo claramente que cuando Lord Amphill, por entonces gobernador de Madras⁸, vino a cazar a las montañas Kurumalai en 1901 me eligieron para leer el discurso de bienvenida. También canté una hermosa canción de recibimiento en inglés, en la estación de Kumarapuram, próxima a la estación de ferrocarril de Koilpatti. En la distribución anual de premios de la escuela, solía conseguir muchos libros de regalo. Una vez recibí la edición Globe de los discursos y escritos de Shakespeare y Macaulay. Aprobé mi examen de ingreso en 1903 y así me incorporé a la Escuela Superior del Rajah, en Ettiapuram. Luego ingresé en la Facultad S.P.G. de Trichinopoly en la cual el Reverendo H. Pakenham Walsh, actualmente Obispo, era en ese momento su director.

Cuando estaba en la facultad, me interesaba el teatro. En 1905 se representó en la facultad, la obra "Sueño de una Noche de Verano", de Shakespeare, e hice el papel de Elena. Aprobé con buenas notas el examen Madurai Tamil Sangam. Elegí el curso de medicina y dirigí, en Trichinopoly, durante tres años, un periódico médico, llamado "Ambrosia". Era muy ambicioso y entusiasta.

Era un muchacho muy trabajador en la escuela. Durante mis estudios en el Instituto Médico de Tanjore nunca solía volver a casa en vacaciones. Pasaba todo ese tiempo en el hospital. Tenía entrada libre en el quirófano. Andaba de aquí para allá y adquiría conocimientos de cirugía que sólo un estudiante senior podía tener. Un viejo asistente de cirujano tenía que presentarse para un examen en su departamento y, para prepararse, solía pedirme que le leyera sus libros de texto. Todo eso me capacitó para competir con los estudiantes veteranos, de cursos superiores, en las pruebas teóricas. Era el primero en todos los temas.

8. Actualmente denominada Chennai, es una ciudad del sureste de India, y la capital del estado de Tamil Nadu.

Había oído hablar de un asistente muy emprendedor que estaba en el Hospital Mannargudi. Quería llegar a ser como él. Con toda humildad, puedo decir que yo tenía un conocimiento superior al de muchos médicos con títulos muy apreciados. En casa, mi madre y mis hermanos me persuadirían para que realizase algún otro tipo de trabajo en otra dirección diferente, pero me sentía muy firme en mi decisión respecto a seguir la línea médica, pues me gustaba sobremanera. La totalidad de mis horas libres las pasaba estudiando todo tipo de libros médicos.

Ya en el primer año de estudios en la Escuela de Medicina era capaz de responder a preguntas que los estudiantes del último curso no podían. Era el primero de mi clase en todas las asignaturas. Durante mi primer año estudié la medicina Osler con el Dr. Tirumudiswami. Eso fue un raro privilegio. El teniente coronel (Lt.-Col.) Hazel Wright, RIP, me quería mucho. El Dr. Jnanam me admiraba y consideraba que daba realce a la institución. Incluso durante las vacaciones, trabajaba en el hospital y así aprendía muchas nuevas lecciones.

Se me ocurrió que debía impulsar la edición de una revista. Pronto elaboré los detalles. Mi madre me dio cien rupias para los gastos iniciales. Solía convocar a médicos ayurvédicos para que redactaran artículos sobre Ayurveda (antigua ciencia médica india). Escribía también artículos sobre temas diversos y los publicaba en “Ambrosia” bajo seudónimos distintos.

La revista se hizo popular rápidamente, poco después de su lanzamiento en 1909. Personas distinguidas comenzaron a contribuir para su publicación. Una vez mi madre necesitaba celebrar un festival y necesitaba ciento cincuenta rupias para afrontar los gastos. Pude facilitarle la cantidad que necesitaba.

La revista “Ambrosia” se publicó con éxito durante cuatro años, hasta que me embarqué con destino a Malasia. Su tamaño era mediano, cada entrega tenía 32 páginas y su diseño era muy bello. El material que se le presentaba al lector cada mes era atractivo y muy útil para todos los que practicaban la medicina. Un toque espiritual significativo podía sentirse en las páginas de “Ambrosia”. Al contrario de otras revistas médicas, todas las opiniones se basaban en las enseñanzas de los sabios del pasado. La espiritualidad se había infundido en mí incluso desde mi juventud.

Las pruebas de la vida

No estaba contento con el modo en que llevaba adelante la revista. Quería conseguir algún trabajo retribuido, a fin de mantenerme y estabilizar la revista. Por ello, abandoné Trichinopoly⁹ y fui a Madras para unirme a la farmacia del doctor Haller. Allí tuve que manejar cuentas, despachar medicamentos y atender a los pacientes. Tuve que trabajar muy duro. Tenía que terminar con todo eso y buscar tiempo para continuar con la edición y distribución de “Ambrosia”. Traje las antiguas copias que me quedaban de Trichinopoly y las envié a funcionarios de rango elevado, y a personas distinguidas, a fin de lograr su apoyo económico. Tomé la decisión de buscar una posición mejor en algún otro lugar. Finalmente decidí probar suerte en las comunidades malayas en Malasia. Le escribí a un amigo, el doctor Iyengar, que algún tiempo atrás había tenido su establecimiento cerca del doctor Haller, y después se estableció en Singapur. Le escribí al doctor Iyengar que planeaba ir a Malasia. Dejé Madras en el vapor “Tara”.

No estaba acostumbrado a viajes tan largos. No tenía la menor idea sobre qué iba a comer durante el viaje, qué preparativos tenía que hacer para comenzar mi carrera en Malasia, y cuánto dinero necesitaba. Hice las maletas y no olvidé incluir una buena cantidad de dulces que amorosamente mi madre había preparado para mí. Yo pertenecía a una familia ortodoxa y estaba asustado por la idea de tener que consumir la comida no vegetariana disponible a bordo, y por eso llevé una buena cantidad de dulces. En mi juventud me encantaban las comidas dulces. Durante el viaje me las arreglé para sobrevivir con dulces y bebiendo mucha agua. Al no estar acostumbrado a tal dieta, llegué medio muerto a Singapur.

Fue una audaz aventura lanzarme al océano de la incertidumbre. No tenía dinero al que recurrir en el caso que mis expectativas fracasasen. No obstante, tenía una tremenda esperanza, y di un paso adelante para probar mi destino. Una firme fuerza de voluntad y una determinación fogosa jugaron un papel importante en moldear mi vida y mi carrera espiritual. No me aguardaba nada sencillo en los lejanos pantanos malayos, pues allí era un desconocido, no tenía amigos y tampoco tenía un respaldo financiero o similar. Tuve que comenzar completamente desde cero, y enfrentar reveses decepcionantes al principio. Pero los acontecimientos posteriores se volvieron a mi favor y me sentí más seguro.

Cuando desembarqué fui de inmediato a la casa del Dr. Iyengar. Él me dio una carta de recomendación para un conocido suyo, el Dr. Harold Parsons, que practicaba la medicina en Seremban¹⁰, la capital del estado Negeri Sembilan. Cuando llegué a Seremban descubrí que el Dr. Parsons no estaba. En ese momento

9. Actualmente, Tiruchchirappalli, o Tírchirapalli, ciudad del sur de India, en el estado de Tamil Nadu.

10. Ciudad minera y capital del estado de Negeri Sembilan, situada al sur de la península de Malaca. (Malasia). Tiene yacimientos de estaño, produce arroz y caucho.

ya había gastado el poco dinero que tenía. Yo era muy optimista en cuanto a conseguir un trabajo. El Dr. Parsons no necesitaba ningún asistente. Pude impresionar a este médico de tal manera que me llevó a ver al Sr. A.G. Robins, gerente de una hacienda con una plantación de caucho cercana, que tenía su propio hospital.

Por suerte para mi el Sr. A.G. Robins necesitaba en ese momento un asistente para trabajar en el hospital de la plantación. Era un hombre terrible, con un temperamento violento, un cuerpo gigantesco, alto y grueso. Me preguntó: “¿Te puedes arreglar solo para manejar un hospital?”. Mi respuesta fue: “Sí. Puedo dirigir incluso tres hospitales”. Fui designado de inmediato. Un hindú residente allí, me había dicho que no debía aceptar menos de cien dólares mensuales, conforme a las costumbres locales. El Sr. Robins estuvo de acuerdo en darme ciento cincuenta dólares al mes para empezar.

El médico que estaba a cargo el hospital estatal lo dejó justo entonces. Además, me habían dicho que no era muy competente. Adquirí rápidamente un buen conocimiento del equipamiento del hospital y de las medicinas disponibles, y me encontré absorbido por la tarea. Aquí me esperaba nuevamente un trabajo duro. Tenía que dispensar las medicinas, mantener las cuentas al día y atender a los pacientes personalmente, tal como hice para el Dr. Haller en Madras. Comenzaron a caer sobre mí algunas dificultades inusuales y tuve ganas de renunciar al trabajo después de algún tiempo, pero el Sr. A.G. Robins no me permitió marcharme.

Algún tiempo después, cuando estaba en la clínica Johore, mis asistentes tenían la costumbre de aprovecharse demasiado de mi amabilidad e indulgencia, y no eran muy diligentes con sus obligaciones. Yo también tenía que hacer todo su trabajo. En ese lugar ni siquiera podía quejarme de la sobrecarga de trabajo, puesto que si así lo hubiera hecho, mi patrón habría sido duro con ellos. El problema de mi exceso de trabajo nunca se solucionó en Malasia. A pesar de ello, continué en el mismo puesto.

Serví en el hospital de la plantación, cercano a Seremban, durante casi siete años y luego me uní a la clínica Johore (Johore Medical Office, Ltd.) a instancias del Dr. Parsons, quien había regresado de su servicio en la guerra para ese entonces. Trabajé en Johore durante tres años antes de renunciar al mundo.

En Malasia tomé contacto directo con cientos de nativos pobres, y con trabajadores obligados por contratos precarios, así como con los ciudadanos locales. Aprendí el lenguaje malayo y conversaba con los malayos en su propia lengua.

Serví a los obreros de la plantación con amabilidad y les brindé mi cariño a todos ellos. Gané el afecto tanto del patrón como de los trabajadores. Siempre me gustó el servicio a los demás. En un momento estaba en el hospital, al momento siguiente en la casa de algún paciente pobre, atendiéndolo a él y a su familia. El

Dr. Parsons, que era un médico invitado en el hospital de la plantación, me quería mucho. También solía ayudarlo en sus consultas privadas. De vez en cuando, entregaba mi dinero para ayudar a los amigos y pacientes. Llegué incluso al extremo de empeñar algunos de mis bienes personales.

Era amigo tanto de la dirección de la plantación, como de los obreros. Si los basureros hacían huelga, el gerente de la hacienda venía únicamente a mí. Me las arreglaba para hablar con unos y con otros, y conseguía que volviesen al trabajo. Además de mi propio trabajo, iba a visitar otros hospitales y adquirí un conocimiento especial sobre bacteriología y otros temas.

Por aquel entonces, no había un solo libro médico en inglés que no hubiese leído y digerido. Además de todo ello, ayudaba también a mis asistentes y los preparaba diariamente durante algún tiempo, para enviarlos luego a otros hospitales con una carta de recomendación, proporcionándoles dinero para el pasaje del tren de mi propio bolsillo, así como algo más de dinero para emergencias. Pronto fui muy conocido en Seremban y en Johore Bahru. El gerente del banco siempre estaba dispuesto a atenderme, incluso en días festivos. Me hice amigo de todos a través de mi disposición sociable y al servicio prestado. Conseguí ascensos rápidos y con ello mi salario y mi práctica privada aumentaban a pasos agigantados. Todo esto no se logró en un solo día. Fue necesario mucho trabajo duro, una tenacidad incansable, arduos esfuerzos y una fe indomable en los principios de la bondad y la virtud y su aplicación práctica en mi vida diaria.

Durante mi estancia en Malasia contribuí con muchos artículos sobre la salud pública al “Malaya Tribune” de Singapur.

Las primeras lecciones en servicio a la humanidad

Me especialicé en estudios microscópicos y en medicina tropical. Por ello me fui a Johore Bahru, cerca de Singapur, para unirme a los doctores Parsons y Green, y viví allí durante tres años. Los doctores Parsons, Green, Garlik y Glenný me consideraban totalmente competente para la profesión médica y me admiraban por mi naturaleza ágil, diestra y eficiente. Yo era una persona feliz, alegre y vivía satisfecho. Atendía cuidadosamente a todos los pacientes. Nunca reclamaba los honorarios a mis clientes. Me sentía feliz cuando ellos liberaban de la enfermedad y los problemas. Servir a las personas y compartir lo que tengo es mi naturaleza innata.

Solía alegrar a las personas con mi ingenio y humor, y procuraba elevar al enfermo con palabras amorosas y alentadoras. Las personas enfermas se sentían enseguida con una salud nueva, con esperanza, espíritu, vigor y vitalidad. Todos ellos decían que yo tenía un especial, concedido por Dios, debido a las curas milagrosas que experimentaban los pacientes y me elogiaban como un médico amable y simpático, con una personalidad encantadora y majestuosa. En casos

serios acostumbraba a permanecer despierto a su lado durante la noche. Al acompañar a los enfermos comprendía sus sentimientos y me esforzaba por eliminar sus sufrimientos.

Llegué a ser miembro del Instituto Real de Salud Pública, Royal Institute of Public Health (M.R.I.P.H.), y del Instituto Real de Sanidad, Royal Sanitary Institute (A.R.S.I.), de Londres. Durante mi estancia en Malasia publiqué algunos libros médicos, tales como: “Remedios Caseros”, “Las frutas y la salud”, “Las enfermedades y sus nombres en Tamil”, “Algunas consideraciones sobre obstetricia”, y “Catorce lecciones sobre salud pública¹¹”. Protegí a muchas personas mientras estaban desempleadas y les di comida y vestido, ubicándolas en una u otra oficina.

Mis puntos de vista eran generosos. El espíritu de Sannyasa estaba arraigado en mí. No conozco lo retorcido, ni el discurso ambiguo ni el disimulo. Yo era muy candido, franco, sencillo, y con un corazón abierto a todos. Preparé a muchas personas jóvenes en el hospital donde trabajaba y los coloqué en varios hospitales de la plantación. Gasté toda mi energía y mi tiempo en eliminar el sufrimiento humano, mediante el servicio al pobre y al enfermo, día y noche, con un corazón compasivo. Este tipo de servicio desinteresado purificó mi corazón y mi mente, y me condujo a la senda espiritual.

En mi juventud me gustaba mucho la ropa de la clase alta, y coleccionar artículos curiosos y caprichosos, de oro, plata y sándalo. A veces, me compraba varios anillos y collares de oro y los usaba a la vez. Cuando entraba a las tiendas nunca perdía tiempo en elegir. Juntaba todo lo que veía. No me gustaba discutir ni regatear. Pagaba el precio y las cuentas presentadas por los tenderos sin comprobarlas. Incluso ahora, cada vez que entro a una librería, compro los libros por lotes y los agrego a la biblioteca de la Universidad del Bosque, de manera que los estudiantes del Ashram se beneficien de ellos.

Tenía muchos sombreros pero nunca los usaba. Algunas veces utilizaba mi capa de fieltro y el turbante de seda, como si fuese un príncipe rajputa. Preparé yo mismo mis comidas durante mucho tiempo. El ciclismo era mi ejercicio preferido. Entretenía a los invitados y los servía con gran amor y devoción. Malasia era una tierra de tentaciones, pero nada pudo tentarme. Era puro como un cristal y practicaba diariamente mis ritos de culto, rezaba mis oraciones y estudiaba las escrituras sagradas. Solía dirigir el Nandan Charitram¹² y tocaba el armonio. Cantaba Bhajans y Kirtans. En Malasia incluso practicaba Anahat Laya Yoga y Svava Sadhana.

11. Libros publicados originalmente en inglés, bajo los siguientes títulos: “Household Remedies”, “Fruits and Health”, “Diseases and their Tamil Terms”, “Obstetric Ready-Reckoner”, y “Fourteen Lectures on Public Health”.

12. Nandan Charitram, la historia de Nandan, es el título de una ópera escrita en el idioma tamil por el poeta Gopalakrishna Bharati del siglo XIX.

Capítulo II

La llamada de lo inmortal

El amanecer de una nueva visión

“¿No hay misión más elevada en la vida que la lista diaria de tareas profesionales, comer y beber? ¿No hay una forma más elevada de felicidad eterna, más que estos placeres transitorios e ilusorios? ¿Cuán incierta es la vida acá? ¿Qué insegura es la existencia en este plano terrenal, con diversos tipos de enfermedades, inquietudes, preocupaciones, miedo y disgustos! El mundo de los nombres y formas está cambiando permanentemente. El tiempo vuela. Todas las esperanzas de felicidad en este mundo terminan en dolor, desesperación y aflicción”.

Tales eran los pensamientos que surgían constantemente en mi mente. La profesión de médico me dio una prueba evidente de los sufrimientos de este mundo. Para un Vairagi (monje asceta) de corazón compasivo, el mundo está lleno de dolor. La felicidad verdadera y permanente no se puede encontrar simplemente acumulando riqueza. Con la purificación del corazón, lograda por medio del servicio desinteresado, tuve una visión nueva. Estaba convencido profundamente de que debía haber un lugar, un dulce hogar de prístina gloria y pureza, de esplendor divino, donde se podía encontrar la seguridad absoluta, la paz perfecta y la felicidad final, a través de la realización del Ser.

Con frecuencia recordaba la Sruti (escritura) Vakya: “Yadahareva Virajet Tadahareva Pravrajat -El día en que uno consigue Vairagya (desapego, ecuanimidad), ese mismo día debe renunciar al mundo”. Pensaba constantemente: “Sravanartham Sannyasam Kuryat -Para escuchar las Srutis, uno debe tomar Sannyasa”. Las palabras de las escrituras tienen un gran valor. Dejé mi vida cómoda, el bienestar los lujos, y llegué a India en busca de un lugar ideal para orar, meditar y estudiar, y para servir de una forma más elevada a todo el mundo.

En 1923, renuncié a la vida cómoda y a ganar dinero y comencé mi vida como mendigo, un verdadero buscador de la Verdad. Dejé mi equipaje en Malasia con un amigo. Un maestro de escuela en Malasia, que vino al Ashram en 1939, me dijo: “¡El Señor S. todavía mantiene intactas todas sus cosas, aguardando su regreso!”.

La etapa como mendigo errante

De Singapur llegué a Benarés y tuve la Darshan del Señor Siva. Luego fui a Nasik, Poona, y a otros centros religiosos importantes. Desde la ciudad de Poona fui caminando a Pandarpore, a unos 100 kilómetros. Durante el viaje me detuve un par de días en el Ashram del Yogui Narayan Maharaj, en Khedgaon. Luego pasé cuatro meses en Dhalaj, sobre las orillas de Chandrabhaga. Durante mis incesantes viajes, aprendí cómo adaptarme y acomodarme a las diversas clases de personas.

Aprendí mucho de las vidas de yoguis, Mahatmas y grandes hombres. El espíritu de servicio que era parte de mí, me capacitó para llevar una vida de suave paz en todas partes. La vida de mendigo durante mi peregrinación me ayudó a desarrollar en alto grado Titiksha (entereza, tolerancia, paciencia), visión clara y una mente equilibrada ante el placer y el dolor. Me encontré con muchas Mahatmas y aprendí lecciones maravillosas. Algunos días, tuve que andar sin comida, y caminar kilómetro tras kilómetro. Con una sonrisa enfrenté todas las adversidades.

Cómo beneficiarse del peregrinaje

Mahatmas y devotos hacen peregrinaciones y visitan lugares sagrados como parte de la Sadhana espiritual. Tienen diferentes objetivos en perspectiva. Los Mahatmas establecen contacto con devotos sinceros, en lugares diversos, y les imparten su conocimiento y experiencias, guiándolos. Eligen lugares aptos para la meditación, donde encuentran inspiración y facilidad para una Sadhana intensa. Aclaran las dudas de quienes viven en familia, los bendicen y los guían. Los devotos que peregrinan tienen la Darshan de los Mahatmas y logran aclarar sus dudas. Reciben inspiración al ver hombres santos y lugares sagrados, desarrollan diversas clases de cualidades divinas al mezclarse con diversos tipos de personas. Se preparan para adoptar un modo de vida sencillo y a soportar las dificultades.

Hay algunos que pasan toda su vida en peregrinación, yendo frecuentemente de Kadirkamam (en Ceilán) al Monte Kailas (en el Tíbet), de Puri a Dwaraka, de Amarnath (en Cachemira) a Allahabad, de Benarés a Rameswaram. He visto muchas personas arrepentidas en su vejez por haber malgastado de ese modo su juventud, en una vida errante. Yo llevé la vida de un monje errante sólo durante un período corto, buscando a mi Guru y un lugar adecuado cargado con vibraciones espirituales, para pasar mi vida recluido y hacer una Sadhana rigurosa.

La necesidad de un Guru

La senda espiritual está plagada de obstáculos. El Guru guiará a los aspirantes con seguridad y eliminará todas las dificultades a las que tengan que enfrentarse. Inspirará a los estudiantes y les concederá fuerza espiritual a través de sus bendiciones. El Guru, Isvara, la Verdad y el Mantra son una sola cosa. No hay otra manera de superar los fuertes Samskaras mundanos propios de la naturaleza pasional de las personas de mentes terrenales, que no sea el contacto personal y el servicio al Guru.

Buscando un Guru llegué a Rishikesh y recé al Señor para que me concediera Su Gracia. Hay muchos estudiantes egoístas que dicen: “Yo no necesito un Guru. Dios es mi Guru”. Cambian sus hábitos y viven de modo independiente. Cuando enfrentan dificultades y problemas se confunden. No me gusta que se violen las reglas y normas de las escrituras, los sabios y los santos. Cuando cambia el corazón, debería haber también un cambio en la forma externa. La gloria y la libertad de un Sannyasin apenas pueden ser imaginadas por alguien tímido y débil. Recibí la iniciación de las manos sagradas de Paramahansa Viswananda Saraswati, en la orilla del Ganges, el 1 de junio de 1924. El rito religioso del Viraja Homa fue realizado por mi Acharya Guru, Sri Swami Vishnudevanandaji Maharaj, en el Ashram ie Kailas.

Al comienzo se necesita un Guru personal. Sólo él te puede mostrar el camino hacia Dios, quien es el Guru de todos los Gurus, y ayudarte a superar las trampas y los riesgos existentes en tu camino. La realización del Ser es una experiencia trascendental. En la senda espiritual puedes marchar únicamente poniendo una fe absoluta en las palabras de los sabios que han experimentado la Verdad (Apta Vakya) y hayan alcanzado el conocimiento del Ser.

La Gracia del Guru es necesaria para el discípulo. Esto no quiere decir que el discípulo deba quedarse sentado sin hacer nada y espere un milagro del Guru que lo empuje directamente hasta el Samadhi. El Guru no puede hacer la Sadhana por el estudiante. Es del género tonto esperar logros espirituales de una gota agua del Kamandalu (cuenco) del Guru. El Guru puede guiar al estudiante, aclarar sus dudas, preparar el camino, eliminar trampas, peligros y obstáculos y arrojar luz sobre la senda. Pero es el discípulo quien tiene que dar cada paso en la senda espiritual.

El progreso espiritual requiere una fe intensa y constante en las enseñanzas del Guru y de las Sastras, Vairagya ardiente y duradero, un fuerte anhelo por la liberación, una fuerza de voluntad inquebrantable, una resolución ardiente, una determinación de hierro, paciencia inagotable, la tenacidad de una sanguijuela, la regularidad de un reloj, y la simplicidad de un niño.

Si no tienes un Guru, toma al Señor Krishna, o a Siva, o Rama, o a Cristo como tu Guru. Rézale. Medita en Él. Canta Su Nombre. Él te enviará un Guru adecuado.

El fin del viaje

Llegué a Rishikesh en junio de 1924 y encontré allí mi destino. Mi Guru me dio la iniciación, la suficiente fuerza espiritual y sus bendiciones. Eso es lo único que pueden hacer los gurus. El estudiante es quien tiene que hacer una Sadhana intensa y rigurosa. Rishikesh es una estación de tren, en el distrito de Dehra Dun, estado de Uttar Pradesh, en los Himalayas. Es un lugar sagrado, con muchos Mahatmas. Hay Kshetras (casas para peregrinos y mendigos) que dan alimento gratis a todos los Sadhus, Yoguis y buscadores. Ellos pueden quedarse en cualquiera de las Dharmasalas o Kutirs, tener sus propias barracas, cobertizos o cabañas en cualquier lugar. Cerca de Rishikesh, hay muchos lugares encantadores como los bosques de Brahmapuri, Nilakantha, Vasishtha Guha y Tapovanam. Los Sadhus que se quedan en esos lugares reciben sus raciones secas una vez cada quince días y preparan su propia comida.

El paisaje de los Himalayas es encantador y eleva el alma. El sagrado Ganges es una bendición. Uno puede pasar horas y horas contemplándolo, sentado sobre una roca o en los bancos de arena al lado del Ganges.

Hay algunas bibliotecas en las que pueden conseguirse buenos trabajos sobre yoga y filosofía, en sánscrito, inglés e hindi. Algunos Mahatmas instruidos dictan verdaderas clases, diariamente, y brindan instrucción privada a los estudiantes que lo merecen. El clima del lugar es agradable, ligeramente frío en invierno (de noviembre a marzo) y ligeramente caluroso en verano (de abril a junio). Hay hospitales alopáticos y ayurvédicos que atienden a los enfermos. Rishikesh me pareció, de esta forma, un lugar ideal para las prácticas espirituales intensas y sin interrupciones, para todos los buscadores de la Verdad.

Capítulo III

Encima del yunque. Compartiendo el tesoro divino

Distracciones en las ambiciones espirituales

Algunos Mahatmas pasan toda su vida estudiando profundamente las escrituras y obtienen gran placer en discusiones apasionadas y argumentaciones sobre puntos abstrusos de Yoga y Vedanta. Algunos yoguis luchan con los ejercicios de Hatha Yoga con la esperanza de conseguir los Siddhis. Ellos se permiten prácticas que torturan el cuerpo. Hay algunos pocos que son tentados por el Kundalini y las Tantra Sastras para conseguir poderes espirituales que les remitan hacer milagros. Los devotos dedican todo su tiempo en Japa y kirtan y gimen durante horas debido a estar separados del Señor. En este grupo, encontrarás incluso algunos jóvenes instruidos que pasan toda su vida escribiendo artículos y conferencias emocionantes. Ellos planean y preparan una gira por todo el mundo. Yo tengo mucho amor y reverencia por todas esos Mahatmas, por la búsqueda profunda que hacen en varias direcciones. ¿Todos ellos tienen éxito y alcanzan la perfección?

Descubrí que no tienen los recursos adecuados, el bienestar y las oportunidades convenientes. Carecen de la guía de una persona competente. No pueden permanecer firmes y sistemáticos en sus Sadhanas. Sus naturalezas escénicas y los planes que hacen los conducen a cambios frecuentes en sus prácticas diarias. Prestan una atención indebida a sus necesidades o ignoran por completo su salud. Todos ellos piensan mucho en el futuro y ambicionan Siddhis, milagros nombre y fama. Eso sólo engorda sus egos. Un estudio profundo de los caminos seguidos por los Mahatmas abrió mis ojos y me dio la fuerza necesaria para aguantar una Sadhana rigurosa en la dirección correcta. Sentí la Gracia del Señor. Conseguí la fuerza y la guía desde el interior. Hallé caminos para un desarrollo integral. Mi meta en la vida era la realización del Ser y estaba decidido a gastar cada gota de mi energía y tiempo en el estudio, el servicio y la Sadhana.

Como sintetice mi Sadhana

El servicio al enfermo, al pobre y a los Mahatmas purifica el corazón. Ese es un ámbito para desarrollar todas cualidades divinas, tales como compasión, simpatía, piedad, y generosidad. Ellas ayudan a destruir las cualidades e impurezas funestas de la mente, tales como el egoísmo, la mezquindad, el orgullo, el odio, la cólera, la lujuria, los celos, etc. Los Mahatmas y las personas pobres del pueblo no tenían una ayuda médica apropiada cuando enfermaban. Además,

había miles de peregrinos marchando hacia Badrinath y Kedarnath que también necesitaban esa ayuda. Por lo tanto, abrí un pequeño dispensario, Satyasevashram, en Lakshmanjhula¹³, camino a Badri-Kedar, y serví a los devotos con gran amor y devoción. Preparé dietas especiales para los casos serios, y les proporcionaba leche y otros artículos básicos. La evolución espiritual es más rápida por medio del servicio desinteresado hecho con la actitud y el Bhav (sentimiento de devoción y amor) apropiados.

Para conservar un buen estado de salud practicaba Asanas, Pranayamas, Mudras y Bandhas. Al atardecer acostumbraba salir y hacer caminatas vigorosas. También combinaba eso con otros ejercicios físicos enérgicos, tales como el Dand y Bhaitak¹⁴. Presté una atención especial a vivir con sencillez, pensar de modo elevado, tomar comidas ligeras, practicar el estudio profundo, la meditación silenciosa y rezar oraciones diariamente. Amaba la soledad y practicaba Mouna (silencio). No me gustaban las compañías y charlas ociosas. Solía tomar prestado algunos libros de la biblioteca del Ashram de Ram, en Muni-ki-reti (Rishikesh) y le dedicaba cierto tiempo diario al estudio. Tenía siempre conmigo un diccionario para ver el significado de las palabras difíciles. Los momentos de descanso y relajación me dieron fuerza suficiente para continuar con una Sadhana intensa. Estaba cerca de algunos Mahatmas, pero no me permitía discusiones y debates con ellos. El análisis de mi mismo y la introspección fueron mi guía.

A fin de dedicar más tiempo a la oración y la meditación me fui al Ashram de Swarg (Rishikesh). Vivía en un pequeño Kutir de 2,40 por 3,00 metros, con una pequeña terraza al frente, y dependía de la Kali Kambliwala Kshetra para mi comida. Ese Kutir tiene ahora el número 111 y se le agregaron algunas habitaciones adicionales al costado. Continué con mi Sadhana y el servicio a las personas enfermas del lugar. Dedicaba una hora diaria a ir de Kutir en Kutir para atender a los Mahatmas enfermos, preguntarles sobre su bienestar y atendiendo sus necesidades. Pasaba mucho tiempo en meditación y practiqué diversos tipos de Yogas en mi Sadhana. Todas mis experiencias se publicaron como consejos para los aspirantes. Enviaba rápidamente mis pensamientos y experiencias para ayudar al mundo y a los buscadores esforzados en encontrar la Verdad. Era habitual que incluso los grandes Mahatmas conservaran su excepcional conocimiento en secreto y lo enseñaban únicamente a unos pocos elegidos (tradicción de las enseñanzas secretas).

13. *Lakshmanjhula es un distrito de Rishikesh, al norte del centro, situado alrededor del puente del mismo nombre, en honor a Lakshman, hermano del Señor Rama.*

14. *Dand y Bhaitak son nombres originales de antiguos ejercicios físicos, conocidos hoy como Hindu push up y Hindu squat, o flexiones boca abajo con las piernas estiradas y flexiones de pie hasta ponerse en cuclillas, sentadillas.*

La vida en el Ashram Swarg

No pasaba mucho tiempo limpiándome los dientes, lavando ropa y bañándome. Hacía todo eso rápidamente cuando estaba un poco libre de mi Sadhana, del estudio y el servicio. Nunca dependí de nadie, aunque había algunos discípulos que esperaban las oportunidades para servirme. En mi rutina diaria, tenía momentos prefijados para todas las actividades del trabajo, tales como estudiar, escribir notas y cartas a los Sadhakas, para realizar ejercicios, ir por Bhiksha (limosna o comida recogida por un mendicante), etc. Poco a poco las personas fueron acercándose en grandes cantidades. Eso afectó seriamente mi trabajo sistemático. Con el permiso de las personas de la Kshetra, puse un cerco de alambre de púas alrededor de mi Kutir y cerré la puerta con llave.

No mostraba mi erudición ante los visitantes discutiendo en profundidad de filosofías elevadas. Les daba algunas instrucciones breves sobre la Sadhana práctica. Tenía un cartel en mi puerta que decía: “ENTREVISTAS –entre las 4 y las 5 de la tarde –sólo durante cinco minutos por persona”. Durante el invierno los devotos no eran muchos, entonces aprovechaba para hacer caminatas vigorosas, componer y cantar Bhajans y canciones. A veces no salía de mi Kutir durante algunos días. Como alimento tenía el pan seco que solía guardar, que me quedaba cuando salía a pedir limosna diariamente. De esa manera la Sadhana intensa era mi Meta.

Mi alegría era indescriptible cuando pasaba algunas horas, en los atardeceres, sobre los bancos de arena del Ganges, o sentado sobre alguna bonita roca y miraba fijamente la Naturaleza maravillosa. Me volvía uno con la Naturaleza. Durante este período, establecí el Swargashram Sadhu Sangha, para reparar los agravios de los Mahatmas y registré la institución. Invité a grandes Mahatmas y durante algún tiempo organizaba semanalmente conferencias y diariamente Bhajan y Ramayana Katha (lectura de las parábolas, o fragmentos del Ramayana). Durante algunos meses, también tuvimos conferencias sobre el Yoga-Vasishtha, Ramayana de Tulasidas¹⁵ v sobre los Upanishads. Preparé a mis discípulos en el trabajo organizativo por medio del Swargashram Sadhu Sangha.

Servicio divino fuera del Ashram

En 1925 visité la hacienda Sherkot, Dhampur, en el distrito de Bijnoor. La Rani (esposa del raja) de Sherkot, Srimati Phulkumari Devi, me brindó una recepción cordial. Dirigí Bhajan (cantos religiosos) en ese lugar durante muchos

15. Gosvami Tulasidas (1532-1623) fue un gran poeta y filósofo, nacido en Rajapur, Uttar Pradesh, India, durante el reinado del emperador Humayun. Fue un escritor de poemas famosos en hindi y erudito en sánscrito. Su poema más famoso es Ramacaritamanasa, o “El lago de las hazañas de Rama”. Conocido popularmente como Tulsi-krita Ramayana.

días y di ayuda médica a los aldeanos. La Maharani de Mandi, Sri Lalita Kumari Devi, también acudía al Bhajan. Cada vez que la Maharani me encontraba, incluso después de varios años, solía decirme: “No puedo olvidar sus canciones melodiosas e inspiradoras. Ellas están siempre frescas en mi memoria. Puedo sentir en este momento su influencia. Ellas me calmaban y elevaban mi alma”.

De Sherkot volví a Rishikesh caminando y fui visitando las aldeas durante el camino. Di conferencias sobre Yoga y dirigí Kirtans y Bhajans con los grupos de devotos con los que me encontraba. Algunas giras ocasionales me ayudaron en gran medida a desarrollar todas las cualidades divinas y a servir a la humanidad a gran escala. Una vez durante mi vida de Parivrajaka (peregrino), visité Rameswaram y los lugares sagrados del Sur de la India. En este período, estuve durante algún tiempo en el Ashram de Sri Ramana. Sri Chand Narain Harkuli, Abogado, de Sitapur, me acompañaba. Yendo a Puri adoré al Señor Jagannath. Tomé un baño en el mar, en Waltair. En Rameswaram adoré al Señor Ramalinga. Llegué al Ashram el día en que se celebraba el cumpleaños de Sri Ramana. Hice Bhajan y Kirtan en el gran salón ante Sri Bhagavan Ramana y los devotos, también recorrí la Montaña sagrada Arunachala y adoré al Tejas Linga.

Cada vez que encontraba una oportunidad de servir a la gente a gran escala, o cuando éstas me convencían para que presidiera Conferencias Espirituales, lo hacía. Visité varios centros en Bihar, Punjab y en las Provincias Unidas¹⁶. Inicié algunos centros dinámicos de Sadhana y organicé Conferencias Espirituales y Kirtan en Sammelans y participé en las actividades de muchas instituciones educativas, religiosas y espirituales. Incluso mientras viajaba en los trenes enseñaba ejercicios de Yoga a los pasajeros y les daba lecciones sencillas sobre Japa y meditación. Llevaba siempre conmigo una caja con medicamentos y daba ayuda médica a los enfermos.

Los lugares importantes que visité fueron: Lahore, Meerut, Srinagar (Cachemira), Patna, Monghyr, Lucknow, Gaya, Calcuta, Ayodhya, Lakhimpurkheri, Bhagalpur, Ambala, Aligarh, Sitapur, Bulandshaher, Delhi, Shikohabad, Nimsar, Mathura, Vrindavan, Etawah, Mainpuri y muchos otros lugares del norte de la India. En la provincia de Andhra, visité el Santi Ashram en las montañas Totapalli, la Misión de Paz en Waltair y fui también a Rajahmundry, Kakinada, Pithapuram y Lakshmi-narasapuram.

Durante mis viajes llevaba una caja con tinta, plumas, lápices, libros de estudio como el Viveka Chudamani, los Upanishads, la Bhagavad Guita y los Brahma-sutras. También guardaba algunos sellos de correos para contestar la correspondencia urgente. Solía ir a la estación de tren un par de horas antes del horario de llegada de los trenes. En vez de mirar para todos lados, me sentaba bajo un árbol y atendía mi trabajo de escribir. Nunca llevaba conmigo una agenda de

16. *Las Provincias Unidas, de Agra y Oudh, es un término administrativo que incluye un conjunto de provincias del noroeste de India, que posteriormente se convirtieron en Uttar Pradesh, en 1947.*

direcciones, a fin de reunirme con mis devotos o con amigos en lugares importantes de mi viaje, con el propósito de conseguir comida sabrosa o ayuda financiera. Terminaba rápidamente el trabajo, por el cual viajaba, y regresaba a Rishikesh en la primera ocasión que se me presentaba.

Visité Kedarnath y Badrinath, Tunganath y Triyuginath. Swami Balananda y Swami Vidyasagar me acompañaron. Me zambullí en los manantiales de aguas termales de Badri Narayan. A lo largo de todo mi viaje cantaba Kirtan y Bhajan y hacía Japa mental.

Llegué a Ganga Sagar –la confluencia del Ganges en la Bahía de Bengala– en un barco a vapor que tomé en Calcuta. Srimati Maharani Surat Kumari Devi también estaba conmigo. Hay un pequeño templo de Kapila Muni en el sagrado Ganga Sagar. Me bañé en el mar. Había una Mela (feria) cuando llegué. Ayudé a los peregrinos a subir las escaleras sagradas.

La llamada del Monte Kailas

En los primeros años de mi Sadhana en Rishikesh, decidí ir al Monte Kailas. Este monte está en el Tibet occidental. El 21 de junio de 1931 comencé la peregrinación a ese lugar sagrado, con el piadoso Sri Swami Adwaitanandaji, Sri Swami Swayam Jyoti Maharaj, Sri Brahmachari Yogananda, Su Altísima Maharani Sahiba Surat Kumari Devi, O.B.E.¹⁷, del Estado Singhahi, y con Sri Kedarnath, su secretaria. Todos nos dimos una zambullida en el Lago Manasarovar y anduvimos alrededor del Monte Kailas. Yo caminé la distancia completa. No hay lugar en toda esta hermosa tierra que se pueda comparar con Kailas, debido a la belleza maravillosa de sus nieves perpetuas. De todos los Yatras, el viaje al Kailas es el más difícil. Se le llama el Monte Meru, el axis de las Montañas. Al mismo tiempo que fui allí, Su Eminencia el Maharajah Saheb de Mysore también visitaba Kailas. Él es el único Maharajah de la India que ha visitado el monte sagrado. La distancia total desde Almora a Kailas es de unos 350 kilómetros. En dos meses se puede visitar fácilmente el lugar y regresar. Nuestro grupo regresó el 22 de agosto a Almora.

La diseminación masiva del conocimiento espiritual

El 9 de septiembre de 1950, comencé una activa misión de divulgación del Conocimiento, emprendiendo para ello una gira extensa por toda la India y Ceilán que duró dos meses. Luego, regresé a Rishikesh el 7 de noviembre del mismo año. Entonces establecí un estrecho contacto con miles de aspirantes espirituales

17. O.B.E., abreviatura del inglés *Order of the British Empire*, fue una condecoración instituida en 1917 por el Rey Jorge V de Gran Bretaña.

sinceros por todo el país. Me regocijo de corazón porque el Todopoderoso me dio una oportunidad de servirlo a Él y a Sus hijos, al emprender la gira por toda la India y Ceilán. Recuerdo con inmenso deleite la profunda devoción de las personas de India y Ceilán, la veneración que ellos tienen por la Sagrada Orden de Sannyasa y su fuerte anhelo por adquirir el conocimiento del Yoga y el Vedanta.

Visité todas las ciudades importantes además de pueblos y villas por toda la India. Hablé en reuniones públicas y dirigí Kirtans. Di conferencias en muchas escuelas, institutos y universidades, sobre la cultura ética y la Educación Verdadera, y conduje numerosos encuentros públicos sobre temas espirituales generales. Se distribuyeron gratuitamente miles de rupias en libros, entre el público asistente, sin cargo alguno, durante este evento histórico: “La Gira por Toda la India y Ceilán”.

En esas ocasiones, siguiendo con mi costumbre habitual, no dedicaba ningún tiempo a preparar bonitos y largos discursos sobre Yoga, Bhakti y Vedanta. Junto a los Kirtans y las canciones, les daba lecciones prácticas sobre Sadhana. Eso creaba un efecto maravilloso sobre la audiencia. Cuando estaba pleno de un gozo inmenso, en compañía de los devotos hacía también Nritya, la Danza del Señor Siva y del Señor Krishna. En aquellos momentos las personas se estremecían de devoción. Incluso hoy, miles de devotos repiten mis Kirtans favoritos: “Agada Bhum”, “Chidananda-hum”, “Pilade”, etc. En varios lugares, los devotos también se ponían de pie y danzaban durante mucho tiempo en un éxtasis divino.

A todas partes donde iba, me sentía sobrecogido por el amor de la gente. Disfruté en cada lugar de la calidez, de la cordialidad de las personas y su devoción. Me bañé una y otra vez en el océano de la devoción de las masas al Señor. Bebí una y otra vez el Elixir Inmortal del Nombre del Señor, con todas las personas que cantábamos con Bhava y fervor.

El servicio desinteresado me da la Felicidad perfecta. No puedo vivir sin servir, ni siquiera por un segundo. En la gira por toda la India encontré un espacio dinámico para ello. Trabajé sin descanso, sin relajarme durante un período de dos meses. Entonces, sentí que el grupo con el que viajábamos y los horarios estrictos de los viajes por avión, tren, coche y barco, imponían una restricción a mi método de Trabajo intenso. Tenía que atender los diversos compromisos y funciones y no me quedaba tiempo suficiente para atender las necesidades de los devotos.

Cuando estaba en Bombay, en mi viaje de regreso a Rishikesh, quise prescindir del colectivo de la gira de Delhi y de allí en adelante continuar la gira de provincia en provincia, yendo de puerta en puerta, en cada ciudad, pueblo y villa y cantar Kirtans y Bhajans y repetir el Maha-mrityunjaya Mantra por la salud y larga vida de los devotos. Quería llevar el Mensaje de la Vida Divina personalmente a todos y cada uno de los aspirantes.

Las asambleas espirituales

Aunque tenía una predilección especial por la meditación profunda en soledad, durante mi estancia en el Ashram Swarg organizaba periódicamente Satsangas al atardecer. Invitaba a Mahatmas y Brahmacharis. Un Mahatma punjabi solía dar clases sobre el Yoga-Vasishtha y el Ramayana de Tulasidas y antes de terminar yo hacía Bhajan y Kirtan. Ocasionalmente, visité Sitapur, Lakhimpur-kheri, Meerut y otros lugares de U.P. (Uttar Pradesh) y el Punjab. Dirigía Kirtans por la noche, daba charlas en todos los institutos y colegios universitarios, con demostración de ejercicios de Yoga, y distribuía hojas con las “Veinte Instrucciones Espirituales Importantes” e “Importancia del Brahmacharya”. Introduje las oraciones en grupo y la meditación en silencio muy temprano, a las cuatro de la madrugada, e impulsaba a todos los devotos a unirse a la Sadhana colectiva.

Pedía a la gente que hicieran Likhita-Japa (escritura de Mantras). Vi a muchos devotos en los encuentros públicos que se sentaban quietos escribiendo Mantras y observando Mouna (silencio). Yo distribuía presentes a los que escribían la mayor cantidad de Mantras de modo legible. Para animar a las personas también les entregaba libros espirituales como regalos, no solamente a los ganadores, sino también a todos y cada uno de los presentes en el salón. Los devotos solían traer gran cantidad de frutas y todo lo que traían se utilizaba para su distribución entre la audiencia. Al final del reparto, solía tomar un poquito como Prasad.

Las giras dando conferencias

Invariablemente los organizadores acostumbraban a diseñar un programa ajustado que duraba una o dos semanas. Solía haber Akhanda Kirtan durante 2 ó 3 días. Para ayudarme en el trabajo, cuando estaba fuera del Ashram, solía llevar conmigo a mis estudiantes Sri Swami Svarupananda y Sri Swami Atmananda. El primero traducía con rapidez y destreza mis conferencias del inglés al hindi, y el segundo dirigía melodiosos Bhajans y Kirtans. Se imprimían muchos folletos para su distribución sin cargo entre los asistentes.

En 1933 hice esta gira de divulgación del conocimiento espiritual por Lakhimpur-kheri, Meerut y Hardoi. Todos los años viajaba durante una o dos semanas por el Punjab y Bihar. Durante tales giras les pedía a mis discípulos en el Swargashram y de la oficina postal principal de Rishikesh que no me reenviaran mis cartas. No cumplía con este trabajo de correspondencia durante esas giras y me concentraba en un trabajo intenso de diseminación del conocimiento.

Aunque llevaba una vida simple con pan seco –rottis– en Rishikesh, durante esas jornadas de intenso trabajo, día y noche, sentía la necesidad de comer

algo de fruta y otros alimentos más energéticos. Acostumbraba guardar algunos pedazos de pan o galletas en mi bolsillo, ya que el trabajar en diferentes lugares no me quedaba tiempo para mis comidas o para descansar. Antes de comenzar tales conferencias, reunía dinero suficiente para mi billete de regreso. Nunca pedía dinero para mis gastos a los organizadores de las conferencias, pero sí les pedía que imprimiesen una gran cantidad de copias de folletos en lenguajes diferentes para que circularan ampliamente durante las conferencias o Sammelans.

Los estudiantes que me acompañaban en las giras decían invariablemente que: “Es un gozo viajar con Guru Maharaj por el trato maravilloso que te da”. Yo compartía todo con ellos y tenía mucho cuidado con su salud, además convertirlos en personajes populares y conocidos por todos. Algunas veces escribía así a los organizadores: “Tengan suficientes frutas y galletas en mi habitación. Ese es mi Saguna Brahman. Para poder desarrollar un trabajo consistente y sustancial, los trabajadores necesitan una comida nutritiva y frutas energéticas”. Durante mi visita a Sitapur en 1934 inicié una Campaña Médica de Ayuda. Durante mi gira por los Distritos de Andhra, visité muchos pueblos y repartí medicinas a los pobres aldeanos de esos lugares. Sri Swami Omkarji y la hermana Sushila (Sri Ellan St. Clair Nowald) me acompañaron.

La inspiración incesante

Durante los períodos de trabajo intenso acostumbraba relajarme a través de Japa, de meditación, de ejercicios de respiración profunda, de Pranayama Bhastrika y de Kirtan. Todo ello me llenaba de energía y me galvanizaba. Dirigía Nagar Kirtans y Prabhat Pheri en muchos sitios. Dondequiera que fuera, toda la ciudad se cargaba con vibraciones espirituales. Las personas sentían paz y fuerza maravillosas durante varios días. Los discípulos tenían la costumbre de escribirme después de muchos años, diciendo: “Querido Swamiji, nosotros todavía escuchamos hoy su canto del OM y los Kirtans del Maha-Mantra”. La gente que trabajaba en el campo repite, incluso ahora mis Kirtans más populares: los Dhwanis (sonidos) del “Om Namah Sivaya, Chidananda-hum”, y del “Sita Ram, Sita Ram”. Los estudiantes de todos los institutos y escuelas repiten mi Kirtan favorito: “Govinda, Govinda -No fumes, Govinda”. Los resultados de la fueron maravillosos y duraderos.

El trabajo del Ashram era intenso y dejé de hacer giras en 1938. Envíe a mis discípulos a varios centros para dirigir conferencias espirituales, en lugares alejados del Ashram. Algunos seguidores del Punjab me obligaron varias veces haciendo Satyagraha (huelga) frente a mi Kutir, forzándome a visitar Lahore durante sus Congresos Anuales de Sankirtan, en los meses de diciembre.

La transformación dinámica de las masas

Algunas de las cartas que escribí entre 1933 y 1936, se reproducen a continuación y dan una idea del trabajo desarrollado durante mis viajes.

I. “Cuando viajo, derramo toda mi energía a lo largo de una semana. Ahora estoy cansado, pero las personas me obligan que visite Meerut. Todo esto es el resultado de la Gracia de Dios. ¡Hágase Su Voluntad! No me envíen cartas a los lugares que visito durante el viaje, pues interferiría con mi trabajo aquí. Las personas me absorben sin cesar por todas partes. Nada es definitivo. Puede que regrese a Rishikesh en una, o dos semanas”.

II. “Empleo mi tiempo en dar charlas emotivas durante el día, y en dirigir Kirtans por las noches. Infundo gozo y fuerza en los devotos. Rujo como un león. Las personas no me dejan ni siquiera un segundo. Las ciudades de Sitapur y Lakhimpur-kheri son Vaikuntha (el cielo) sobre la tierra en estos momentos. Hicimos un Virat Kirtan (Kirtan gigantesco) con 3.000 personas, algo que Lakhimpur nunca había visto en su historia. Hoy celebraré Kirtan con los Harijans (intocables). Por medio del Movimiento social de Kirtan, podemos revolucionar la India. La India necesita esto. Ahora hay una gran renovación”.

III. “Digan a los organizadores que no estoy del todo satisfecho. El Akhanda Kirtan durante tres días sobre un escenario separado (estrado, plataforma) es muy, pero muy necesario. Esta es la única parte efectiva del trabajo, consistente y sustancial. Otra tarea trascendental es el Sankirtan en los distintos centros, que emociona y electrifica toda la atmósfera. Estos dos elementos son importantes para la paz del mundo. Los disturbios locales y la sección 144¹⁸ no son nada ante el Ram Nam (Nombre de Señor Rama). No tengan miedo de las prohibiciones gubernamentales y los toques de queda”.

Distintos tipos de Kirtan

Incluso hoy, puedo visualizar fácilmente cómo, cuando yo cantaba los Kirtans Agada-Bhum, miles de asistentes solían ponerse de pie y bailar. Después de cada Bhajan y Kirtan, daba lecciones de Sadhana que causaban una profunda impresión entre los oyentes. Dirigí Kirtans desde un camión en Bihar. Fui a varios lugares en un camión con un grupo de devotos y canté Kirtans encima de él. En Rishikesh, en varias ocasiones hice Kirtan subido en un bote.

18. “Section 144” en el original en inglés, se refiere a unas disposiciones del Código Penal de la India cuya aplicación permite restringir el derecho de reunión y las manifestaciones públicas, etc. Aplicado en casos de motines o disturbios sociales.

Otros eventos muy interesantes son los grupos de Kirtan. Yo elegía a los funcionarios gubernamentales entre la audiencia para que hicieran Kirtan desde el escenario. Luego les daba una oportunidad a todos los profesores de instituto, a los médicos, estudiantes, damas y niñas. Eso creaba un gran entusiasmo. Era un hecho novedoso. Al principio, todos ellos dudaban y sentían timidez. Luego sentían el beneficio. Después de algunos meses, todos ellos se convertían en Kirtanistas incondicionales y establecieron Kirtan Mandalis (grupos de Kirtan) en varias ciudades.

Capítulo IV La misión divina

Primera Etapa: Cómo se prepara a los estudiantes

Siempre amaba la Sadhana silenciosa en soledad. De día, dedicaba un corto periodo de tiempo a escribir algunos artículos y cartas a los aspirantes sedientos. No usaba la luz de keroseno, ni trabajaba noche en ningún momento. Acostumbraba salir de mi Kutir sólo ante una hora por la mañana para servir a los enfermos dándoles medicinas, para hacer una caminata vigorosa dentro del Ashram, a bañarme en el Ganges e ir a la Kshetra a obtener mi alimento. Este tipo de rutina se convirtió en hábito durante los treinta y cinco años de mi vida en Rishikesh. Nunca me permití charlas vanas con amigos. Cuando iba a la Kshetra mantenía Mauna (o Mouna, silencio). Para evitar a las personas, solía caminar a través de una pequeña senda que discurría a través de la jungla. Mientras caminaba hacia la Kshetra combinaba algunos ejercicios de respiración profunda con la Japa mental. No tuve ninguna ambición de convertirme en alguien con fama mundial por medio de giras extensas, o de conferencias vibrantes impartidas desde un escenario. Nunca intenté ser un Guru para nadie. No me agrada que las personas me llamen: “Sat Guru”, o “Avatar”. Yo estoy totalmente en contra del “Gurudom¹⁹” (reinado del Guru). Eso es un gran obstáculo y causó la caída de grandes hombres en la senda espiritual. “Gurudom” es una amenaza para la sociedad. Incluso ahora, pido que el Namaskar (saludo tradicional) se me haga mentalmente. Las pocas líneas que escribí a uno de mis discípulos en 1931 muestran mi actitud con claridad:

“Soy solamente un Sadhu común. Puede que no sea capaz de ayudarte mucho. Además no tengo discípulos. Puedo ser tu amigo sincero hasta el fin de mi vida. No me gusta que las personas se queden a mi lado durante mucho tiempo. Les doy lecciones durante un par de meses y pido a mis estudiantes que mediten en algún lugar solitario de Kashmir o Uttarkashi”.

Discreción y humildad

Nunca dije, o hice nada, para tentar a las personas con promesas de grandes resultados, como por ejemplo conseguir Mukti (la liberación espiritual) de una gota de agua de mi Kamandalu (cuenco), o conseguir Samadhi mediante un simple toque. Sí enfatiqué la importancia de la Sadhana, la Japa y la meditación

19. Gurudom, reinado del Guru, mistificación del Guru. Es un término hindú, mezcla de sánscrito e inglés, derivado de Guru y (king-dom), con significado generalmente peyorativo, referido al reinado feudal del Guru sobre sus discípulos, sobre el cual Swami Sivananda se manifiesta en contra.

silenciosas para lograr un progreso sistemático en la senda espiritual. Invariablemente, pedía a todos los aspirantes que purificaran su corazón a través del servicio desinteresado a la humanidad.

En 1933 unos editores de Madras escribieron artículos sobre mi vida y me citaban como un “Avatar”. De inmediato contesté con una respuesta que explicaba mi actitud de siempre:

“Por favor eliminen las palabras ‘Krishna Avatara’ y ‘Bhagawan’. Mantengan la publicación natural y sencilla. De ese modo será atractiva. No exageren demasiado, ni con frecuencia, sobre mí. El jugo se evaporará. No me asignen títulos como “Maestro del Mundo”, ‘Mandaleshwar’ y ‘Bhagawan’. Dejen la verdad desnuda y la Verdad brillará. Llevo una vida simple y natural. Me deleito inmensamente con el servicio desinteresado. El servicio me ha elevado. El servicio me ha purificado. Este cuerpo está hecho para el servicio. Yo vivo para servir a todos y hacer al mundo feliz y alegre”.

Me postro mentalmente incluso ante los burros y otros animales. Hago Namaskar ante mis discípulos y devotos antes que ellos lo hagan. Contemplo la Esencia tras todos los nombres y formas. Esto es Vedanta real en la vida cotidiana.

Guiando los pasos de los neófitos

Desde 1930, muchos estudiantes fervorosos con un deseo ardiente por dedicar sus vidas a propósitos espirituales vinieron a mí buscando consejo. Yo también tengo un deseo ardiente de servir al mundo. Era aquella época en que los Sadhus y Mahatmas vivían en condiciones peculiares, en penosas condiciones, sin un mínimo del bienestar y confort necesarios, ni una dirección adecuada para su evolución espiritual. Muchos torturaban sus cuerpos bajo el sol ardiente y el frío de los Himalayas. Algunos eran adictos a bebidas intoxicantes para inducir lo que ellos llamaban ‘Samadhí’.

A fin de formar un grupo de Sannyasins y Yoguis del modo adecuado, permití a algunos aspirantes que viviesen en los Kutirs adyacentes. Organicé sus comidas en la Kshetra y les di la iniciación. Arreglé todo lo relativo a su bienestar material y necesidades básicas. Los animé y les infundí Vairagya. Me ocupé personalmente de su salud. Les preguntaba con frecuencia sobre su Sadhana y les daba consejos útiles para eliminar las dificultades y obstáculos en su meditación. Cuando me ofrecían sus servicios, les pedía que fuesen de Kutir en Kutir y buscasen a los Mahatmas viejos y enfermos y los sirviesen con Bhakti (devoción) y Sraddha (fe), llevándoles comida de la Kshetra, masajeando sus piernas y lavando sus ropas.

Pedí a algunos estudiantes instruidos que hicieran copias de mis artículos cortos y las enviaran a las revistas y periódicos para su publicación y que dedicaran su tiempo a estudiar y a practicar Japa y meditación. A todos ellos les resultó muy placentero copiar mis artículos, puesto que contenían la esencia de las enseñanzas de todos los sabios y santos y un comentario claro sobre las partes difíciles de los Upanishads y la Guita. Mis artículos contenían lecciones prácticas para controlar los turbulentos sentidos y las fluctuaciones mentales.

En vez de estudiar las antiguas escrituras sagradas durante décadas, los estudiantes pasaban unos pocos minutos diarios haciendo copias de mis artículos y de esa manera aprendían fácilmente Yoga y filosofía en un período de tiempo corto. Yo observaba sus rostros de cerca para ver si les gustaba el trabajo. Luego seleccionaba cuidadosamente los temas adecuados a su gusto y temperamento y les confiaba el trabajo. Algunas veces tuve que hacer todo el trabajo. Amo a los estudiantes. Me ocupaba de sus necesidades sin que me lo pidiesen.

En el caso de personas ancianas que no tenían ataduras con el mundo, les daba la bienvenida, los alentaba a llevar adelante su Sadhana y les pedía que se bañasen en el Ganges e hicieran mucho Japa y Sravana (escuchar las escrituras). Yo bailaba lleno de alegría cuando veía paz y dicha en sus rostros. De este modo, más y más aspirantes venían a mí y quienes dirigían el Swargashram no podían sostener el número creciente de buscadores de la Verdad. Yo amaba el lugar y disfrutaba su paz, pero –en interés de la elevación espiritual de un gran número de Sadhakas cultos– decidí dejar el Swargashram.

Segunda Etapa: Plantando la semilla del roble

Planear y proyectar no estaban en mi naturaleza. Yo dependo de la gracia del Señor. Tenía decidido irme del Swargashram. ¿Adonde iría? Eso era un gran problema. Durante algunos días me quedé en una pequeña habitación de la biblioteca del Ashram de Rama. Unos pocos de mis estudiantes vivían en una pequeña Dharmashala cercana y dependían de la Kshetra para sus comidas. Durante algunos días también fui a la Kshetra para recibir mi Bhiksha (limosna de comida). Para ahorrar tiempo recibía mi Bhiksha a través de un anciano Sadhu de la Kshetra. Así pasaron los meses.

Después, encontré en los alrededores un pequeño Kutir en un estado lamentable. Se mejoró un poco arreglando las puertas y ventanas. Ocupé el lugar y viví allí durante unos ocho años. Podría haber construido fácilmente algunas cabañas techadas con paja en la jungla. Pero ellas no eran adecuadas para un trabajo dinámico. Los libros y documentos podrían dañarse por las hormigas blancas. Vi una serie de habitaciones en una Dharmashala usada por un comerciante como establo. Esas habitaciones no tenían puertas. Gradualmente,

una por una, todas las habitaciones se convirtieron en residencias para los estudiantes.

Cuando los devotos me daban algún dinero para mi uso personal, yo lo utilizaba para imprimir folletos como “Veinte Instrucciones Espirituales Importantes”, “Camino hacia la Paz y la Dicha”, “Cuarenta Preceptos de Oro” y otros impresos, y luego se los daba a los visitantes. También utilizaba el dinero en comprar algunos medicamentos útiles para tratar a los Mahatmas enfermos y para enviar por correo los artículos a los periódicos y las cartas a los aspirantes sedientos por recibirlas. El trabajo creció a paso firme. Yo no fui en busca de los estudiantes.

Vinieron a mí gran cantidad de auténticos buscadores de la Verdad, buscando ayuda y guía. Todos ellos recibieron la iniciación que les di y vivieron en las habitaciones adyacentes de la Dharmashala, trabajando día y noche. Para enfrentar la gran carga de trabajo, conseguí una máquina de escribir y una copiadora. Las personas evidenciaban gran interés en el servicio divino que se hacía para la elevación espiritual del mundo. Yo admiraba su devoción hacia mí. En el trabajo, ellos olvidaban su pasado y se sumergían en aquél para evolucionar por medio del servicio y la Sadhana. Los devotos me daban algunos donativos voluntarios para la noble causa. Al objeto de mantener a los estudiantes recibía raciones secas de la Kali-kambliwala Kshetra de Rishikesh. Para el resto de estudiantes y para los visitantes utilizaba la escasa donación que recibía de algunos pocos admiradores. Todo eso hizo posible que publicase algunos libros para su venta.

Los talentos encuentran sus mejores usos

Con la llegada de manos nuevas y diestras, comencé varias actividades adecuadas a sus gustos y temperamentos. Descubrí diversos talentos y facultades escondidas en ellos y los animé en gran medida. Entonces pusimos en marcha una cocina pequeña a fin de proveer comida para estos esforzados trabajadores, para los visitantes y los desamparados que no podían conseguir Bhiksha de la Kshetra. Mantenía varios tipos direcciones, de los devotos, los institutos, las bibliotecas, los donantes y aspirantes a la vida de Sannyasa (Nivritti Marga) y enviaba mis libros periódicamente a fin de diseminar el conocimiento. Las direcciones estaban bien clasificadas bajo diversos epígrafes, a fin de facilitar su búsqueda. Estos eran algunos de los títulos que tenían las distintas agendas:

Ashrams, asociaciones, abogados, jueces, graduados, vendedores de libros, editores, empresas, médicos, estudiantes por correspondencia, sucursales de la Sociedad de la Vida Divina, sector de las Damas, Brahmacharis y estudiantes de Sannyasa, revistas y periódicos, Maharajahs y Zamindars, estudiantes que

recibieron la iniciación, donantes mensuales, discípulos con vida familiar, policías y militares, patronos y maravillosos tacaños.

Ahora, hay varias agendas de direcciones, con un tomo para cada país. Yo solía completar personalmente las direcciones correctas, anotando los cambios con mucho cuidado. Incluso hoy en día, escribo personalmente las direcciones importantes y permito que los estudiantes mantengan todas estas agendas en perfecto orden.

Tercera Etapa: El nacimiento de una gran institución

Para continuar sistemáticamente y a gran escala la Misión Divina, fundé en 1936 la Fundación de la Sociedad de la Vida Divina y la registré en Ambala. En 1936, cuando estaba volviendo de Lahore tras presidir un congreso de Kirtan, pensé en una fundación y me detuve en Ambala, consulté a un abogado y preparé la documentaron legal de la fundación. Así quedó fundada la Sociedad de la Vida Divina para la diseminación del conocimiento espiritual por todo el mundo y después se abrieron alrededor de 300 sucursales en todas las ciudades importantes. Miles de estudiantes recibieron la iniciación –por mi parte– para ingresar en la orden de Sannyasa. Durante todo el tiempo en que se preparaban para la formación, estaban conmigo y trabajaban. Los estudiantes avanzados iniciaban sus propias misiones (centros) en las ciudades grandes, o hacían su propia Sadhana en las cuevas del Himalaya.

Muchos aspirantes sedientos, de todas partes del mundo, recibían consejo por correspondencia. Se publicaron varias series de artículos, en diversos idiomas, sobre el aspecto práctico del Yoga, sobre Bhakti, Vedanta y la salud, en forma de folletos, hojas sueltas y publicaciones más grandes. Los periódicos más importantes de todos los países publicaban mis artículos sobre Yoga, salud, y sobre temas espirituales generales. Se publican en el Ashram media docena de periódicos, en inglés e hindi, para su circulación por todo el mundo. El Ashram está ahora en una posición que le permite mantener cerca de 400 personas, entre académicos instruidos y cultos, Mahatmas, Yoguis, devotos, personas pobres y enfermos, sin mencionar a los estudiantes de las escuelas de los pueblos vecinos.

Un centro dinámico de regeneración espiritual

Muchos extranjeros vienen al Ashram y pasan algunas semanas o meses, admirando el maravilloso trabajo que se hace en él. Los habitantes de Shivanandanagar (nombre del lugar donde se encuentra el Ashram fundado por S. Sivananda en Rishikesh), jóvenes y viejos, hombres y mujeres, disfrutan de la paz y la dicha de este centro sagrado y ayudan al mundo de diferentes formas. Todos ellos reciben mi atención cuidadosa y personal. Les proporciono todo el confort posible y atiendo sus necesidades, ayudándolos en su evolución.

Hay un gran número de edificios, Kutirs y casas para huéspedes, preparados para su ocupación. Más de treinta mecanógrafos trabajaban día y noche para responder a la correspondencia y al trabajo editorial. La Universidad de Yoga Vedanta del Bosque, forma un gran número de estudiantes por medio de catedráticos y profesores, capaces y cualificados. Los estudiantes se convierten en personas bien instruidas en todas las escrituras. La Imprenta de la Universidad está ahora equipada con muchas máquinas eléctricas automáticas que hacen las tareas de composición, impresión, plegado y encuadernado. Para diseminar el conocimiento entre los jóvenes, se hacen concursos de redacción de ensayos y también se ofrecen becas para que sigan sus estudios en el instituto y la universidad.

El Hospital Sivananda es una bendición para Mahatmas, Yoguis, peregrinos y para las personas pobres de los pueblos vecinos. Varios médicos experimentados en diferentes sistemas médicos atienden el trabajo del hospital. El hospital principal está equipado con aparatos modernos de rayos X, diatermia, un aparato de alta frecuencia para ORL (otorrinolaringología) y para oftalmología.

La adoración especial en el Mandir (templo) dedicado al Señor Viswanath (Siva) ha dado una vida nueva a las personas enfermas de todo el mundo. La gente obtiene paz y prosperidad a través de tal adoración hecha en nombre de los devotos. Me siento lleno de un gozo inmenso cuando recibo cientos de cartas de devotos que dicen que sus vidas se salvaron gracias a las oraciones especiales que se rezan en el "Templo de todas las Fes" del Ashram. Ellos escriben libros enteros sobre las soluciones milagrosas que tuvieron sus vidas.

Algunos líderes y seguidores de otras religiones, y cultos, también vienen y se quedan en el Ashram, encontrando un lugar ideal –una plataforma común– para servir al mundo. Veo ante mí una gran Comunidad Espiritual, llena de Gozo y Dicha en la cara de cada residente. Las personas vienen por muchos motivos (tales como lograr beneficios materiales y espirituales) y se quedan todas conmovidas al ver sus deseos satisfechos en gran medida. Gloria al Señor por concedernos este lugar ideal para todo tipo de buscadores de la Verdad.

Además de las actividades habituales, también se organizan Campamentos Oftalmológicos para aliviar a personas con problemas de visión, que se llevan a

cabo tanto en el Ashram, como fuera de él. Se organizan congresos provinciales sobre la Vida Divina en las ciudades importantes de la India. También vienen al Ashram en grupos, devotos y estudiantes, durante sus vacaciones y se unen a la rutina y a los Satsangas diarios, obteniendo beneficios espirituales incalculables.

Cuarta Etapa: La Sadhana colectiva

Durante el frío invierno, los aspirantes jóvenes, debido a los viejos hábitos, acostumbraban dormir hasta después del amanecer, o hasta las 6 o las 7 de la mañana. Ellos no deben perder su valiosa vida durmiendo en Brahmamuhurta, entre las 4 y las 6 de la madrugada. Ese período es sumamente favorable para la meditación profunda. Además, en ese intervalo la atmósfera se carga de vibraciones Sattvicas. Uno puede alcanzar una concentración maravillosa, durante ese período, sin demasiado esfuerzo.

Desde mi Kutir yo solía cantar, en voz alta y muchas veces, los Mantras: “OM OM OM, SHYAM SHYAM SHYAM, RADHESHYAM RADHESHYAM RADHESHYAM” y de ese modo hacía que los estudiantes se levantaran temprano para orar y meditar. Esto no tenía efecto sobre los aspirantes Tamasicos. Por ello, organizaba las cenas antes del atardecer. Esto les permitía a algunos levantarse temprano de madrugada. Únicamente aquellos que llenan mucho su estómago por las noches encuentran difícil levantarse temprano por la mañana.

En las etapas iniciales de la Sadhana, incluso si las personas meditan solas en una habitación, se levantan solamente para ver que son vencidas por el sueño y duermen durante todo el período de meditación en una postura sentada. Eso me dio la idea de una oración y meditación en grupo durante Brahmamuhurta. Un estudiante haría sonar la campana frente a cada Kutir y reuniría a los aspirantes en un lugar común para la Sadhana colectiva. Me uní al grupo diariamente, durante algunos meses y años.

La oración y las clases

La actividad se iniciaba (cada mañana) con oraciones cantadas, o Kirtans, a Ganesha, las Guru Stotras y la Mahamantra Kirtan. Un estudiante leía un capítulo de la Guita y explicaba el significado de una Sloka. Otro estudiante daba algunos consejos cortos sobre la concentración y la meditación. Al final, yo hablaba durante media hora sobre cómo obtener un progreso espiritual rápido y sugería varios métodos para destruir las malas tendencias de la mente y para controlar los turbulentos sentidos. Ponía un gran énfasis sobre la necesidad de perfeccionar el sentido de la ética. La actividad terminaba con el canto de diez Shanti Mantras en

coro. Los estudiantes mantenían la consciencia divina incluso durante el trabajo del día.

Algunos estudiantes vivían en el Ashram de Brahmananda, a doscientos metros de mi Kutir. En muchas ocasiones, visitaba por sorpresa el entorno de los Kutir a las 4 de la mañana, cantaba OM varias veces y hacía que se levantaran para las oraciones matinales. No obligaba a todos los estudiantes a unirse a la meditación en común. Permitía realizar su propia Sadhana a cada uno en su Kutir. Así, ponía toda mi atención en la elevación espiritual de mis estudiantes. Incluso ahora, muchos de los estudiantes que venían en aquellos días a la oración y meditación en grupo, cuentan cómo eran inspirados por mis cortas charlas sobre la Sadhana.

Para los atardeceres, organicé lo que llamaba “Clase de estudio”, entre las tres y las cuatro de la tarde. Entonces, pedía a un estudiante que leyese un capítulo de cualquiera de mis libros. Al día siguiente les hacía preguntas sobre los puntos más importantes. Preparaba a los aspirantes de diversos modos. Todos ellos se especializaban en el canto de los Mantras de las escrituras, en dirigir Kirtans y en dar charlas breves. Le pedía a un estudiante que hiciera preguntas y a otro que las respondiese. En la clase vespertina introduje la Likhita-Japa y temprano por la mañana, se hacía Tratak y otros ejercicios de yóguicos. Durante el día, todos ellos debían preparar ensayos sobre Yoga y filosofía y escribían sobre sus propias experiencias. Incluso hoy en día, cuando los estudiantes de las escuelas y jóvenes vienen al Ashram, les enseño algunas frases cortas en inglés y les pido que den una charla poderosa. Muchos han aprendido mis Kirtans en inglés, como “Eat a little” (“Come poco”).

Preparaba a mis estudiantes en el trabajo organizativo y administrativo, en mecanografía, en llevar la contabilidad, en gestionar los asuntos de la Sociedad y en atender a los devotos, visitantes y enfermos. De esa manera, ya desde las primeras etapas, la Universidad de Yoga Vedanta del Bosque era muy vigorosa en su trabajo.

La atención a los visitantes

Cuando los visitantes me venían a ver, en lugar de preguntares sobre sus asuntos familiares, les pedía que olvidaran el pasado y cantasen Kirtans conmigo. Les enseñaba música, Bhajan, Kirtan y filosofía. Incluso hoy, cuando los devotos vienen al Ashram recorriendo algún libro para que lo estudien y al día siguiente les pregunto sobre él. Aclaro todas sus dudas y les doy sugerencias útiles para superar sus problemas y obstáculos.

Todos se sienten felices cuando reciben mi atención personal. El trabajo sistemático que se hace en este centro sagrado en el Himalaya, en la orilla del Ganges, atrajo a miles de buscadores de la Verdad desde lugares muy distantes de

toda la India y de otros países. La Sociedad de la Vida Divina, la Universidad de Yoga Vedanta del Bosque y el Ashram Sivananda, se convirtieron en contraseñas para todos los aspirantes. Ahora se desarrolla un trabajo similar, de forma sistemática, en distintos centros, gracias al establecimiento de las sucursales de la Universidad, de la Sociedad de la Vida Divina, del Ashram Sivananda y de la Escuela Sivananda de Yoga.

Presto mucha atención a la dieta de los aspirantes del Ashram. Aquí tienen suficiente para mantenerse en buena forma, pero no para satisfacer la pasión o el antojo de los sentidos y sí encontrarán los elementos útiles para progresar en su Sadhana.

Introduje la dieta sin sal los domingos, simples patatas hervidas y pan los días de Ekdassi, o sólo leche y frutas para algunos estudiantes. Comencé mi trabajo con una docena de estudiantes.

En poco tiempo, muchos devotos vinieron a mí durante las vacaciones; desde Delhi, Madras, Calcuta y otras ciudades de la India. Entonces, introduje una Sadhana Colectiva -un programa especial con los elementos importantes de la Sadhana- una forma de Retiro Espiritual sobre el aspecto práctico del Yoga. Esto adoptó la forma de: "Semanas de Sadhana", que se celebraban durante las vacaciones de Semana Santa y de Navidad. Y ahora ello se ha convertido en un evento habitual durante los últimos veinte años.

Varias sucursales de la Sociedad de la Vida Divina en la India organizan retiros espirituales similares, con el programa de actividades de la semana de Sadhana del Ashram. Invitan a grandes hombres a que den conferencias durante esos retiros. Imprimen muchos folletos, hojas sueltas y libros para su distribución gratuita en tales ocasiones. De esta forma, hay un trabajo dinámico para el despertar espiritual por todo el mundo.

Capítulo V

Mi religión, su técnica y diseminación

El movimiento de la Vida Divina

Amo la soledad. A veces tengo que ocultarme. No anhelo ni tener un nombre, ni fama. No paso mucho tiempo estudiando profundamente todas las escrituras y las religiones del mundo, para preparar conferencias impresionantes. Nunca me gustó gastar el tiempo a escribir bellos ensayos para que se publiquen en libros o en periódicos. No me sentía complacido cuando la gente me llamaba: “Mahatma, Guru Maharaj”. Nunca planeé fundar ninguna institución que perpetuase mi nombre. Pero la Voluntad Divina era otra. El mundo entero vino a mí con toda la plenitud de la gloria y el esplendor divinos. Eso pudo deberse a las intensas oraciones de miles de buscadores sinceros de la Verdad, unido a mis propias tendencias innatas de compartir con los demás lo que tengo y de servir al mundo a gran escala en la dirección correcta, para conseguir la Luz, la Paz, el conocimiento y el Poder.

La inspiración me animó a fundar la Sociedad de la Vida Divina cuando me encontré con ciertos medios y algunas manos útiles para llevar adelante el trabajo. Llevé el mensaje de los sabios y santos, y enseñé al mundo el camino hacia la Paz y la Dicha. Debido a la popularidad de la Sociedad de la Vida Divina, muchas almas piadosas e instruidas, provenientes de tierras lejanas, han llegado para verme y compartiendo conmigo el amor por el servicio desinteresado están haciendo un trabajo valioso al difundir el conocimiento correcto, que es el único capaz de conferir paz y felicidad duraderas. Muchas sucursales extranjeras de la Sociedad de la Vida Divina están reimprimiendo algunas partes de mis escritos y los distribuyen gratuitamente en sus respectivas regiones.

Llegó la hora

El hombre olvida de manera natural todo sobre Dios cuando se enreda en el egoísmo, la codicia, la lujuria y la pasión. Piensa siempre en su cuerpo, su familia y sus hijos. Queda ahogado en el océano del Samsara (ciclo de nacimientos y muertes sucesivos). El materialismo y el escepticismo reinan por encima de todo. Entonces el hombre se irrita por cosas pequeñas y comienza a pelear. Por todos lados hay inquietud, miseria, pánico y caos. En este momento, pareciera que todo el mundo está atrapado en las garras del materialismo. La invención de nuevos tipos de bombas causa terror por todas partes. Las personas han perdido la fe en las escrituras sagradas y en las enseñanzas de los sabios y santos. La gente ha dejado de ser religiosa debido a una educación equivocada y a malas influencias.

Los estremecedores eventos acontecidos desde el advenimiento del siglo veinte no han fallado, al afectar a todas las personas de mente espiritual, Sannyasins, santos y hombres de Dios. Los horrores de las guerras mundiales, los han conmovido profundamente. Esta fatídica epidemia y la depresión mundial que la siguió, tocaron sus corazones compasivos. Ellos vieron que los sufrimientos de la humanidad eran en su mayoría una consecuencia de sus propios actos. Entonces, se sintió la necesidad urgente de la época: despertar al hombre para que se diese cuenta de sus errores y locuras, y para que enmendase sus caminos, de modo que pudiese utilizar su vida con entusiasmo para lograr otros objetivos más valiosos.

Había millones de personas ansiosas que esperaban esa ayuda. La oración silenciosa fue escuchada y contemplé el nacimiento de la Sociedad de la Vida Divina, con su tarea de rescatar al hombre de las fuerzas de la bestialidad y la brutalidad y su empeño de santificar su vida sobre este planeta.

Justo en esta coyuntura crítica, establecí la Sociedad de la Vida Divina. Ahora la gente la considera una bendición para el mundo. Ella tiene como base la quintaesencia de las enseñanzas de todas las religiones y de todos los santos y profetas del mundo. Sus principios son amplios, universales, lo abrazan todo, y están de acuerdo con la ciencia y la razón. Se ha fijado ella misma la tarea de elevar al hombre sobre el sufrimiento y la desdicha de esta vida mundana, haciendo que vea la Divinidad dichosa que está escondida tras todas las formas externas.

Los buenos pensamientos impregnan e influyen en todas las personas buenas. Las corrientes mentales generadas por el Movimiento de la Vida Divina tienen sus efectos hasta las personas de Europa y América y en este momento hay una gran sed de paz alrededor de todo el mundo. Millones de personas temen el desenlace final de la acelerada carrera por las armas nucleares.

Los ideales universales de perfección espiritual

La Sociedad de la Vida Divina es una institución que integra y acoge a todos. Sus objetivos, ideales y metas son muy amplios y universales. No condena ninguno de los principios o doctrinas de ningún culto. Incluye todos los principios fundamentales de todas las religiones y cultos. No hay dogmas ni doctrinas sectarias. Conduce a la gente hacia la senda espiritual. Permite a las personas iniciar con facilidad el camino en la Vida Divina, incluso mientras permanecen en el mundo y siguen las enseñanzas de algún culto o religión en particular.

La Sociedad ha impulsado un vigoroso despertar a lo largo de todo el mundo y ha contribuido mucho a una vida nueva de libertad en la acción, una vida de armonía en medio del desorden mundial y una vida de dicha por medio del desapego y la renuncia mental a los deseos, al egoísmo y al yoísmo (“mine-

ness”, mío, para mí, esto es mío, etc). Hay un aprecio universal por los principios, metas e ideales de la sociedad y su método de trabajo. Se pone un gran énfasis en el aspecto práctico de la Sadhana. Expone de un modo racional y científico el Yoga de la Síntesis. Algunos miembros de diversas instituciones y organizaciones de todas partes del mundo se hacen miembros de la Sociedad de la Vida Divina y me escriben pidiendo guía espiritual. Yo cuido especialmente de ellos y les doy lecciones por medio de cartas, para su progreso y bienestar espiritual. La Sociedad de la Vida Divina proclama que cualquier hombre puede conseguir la Sabiduría en su propio estado de vida, sea éste el de Brahmachari, Grihastha, Vanaprastha o Sannyasi, sea alguien que busca comida en la basura, o un Brahmin, Sudra o Kshatriya, sea un ocupado hombre de mundo o un silencioso Sadhaka (practicante) en el Himalaya. El conocimiento divino no es propiedad únicamente de Sannyasins y monjes ermitaños.

El conocimiento divino explica cómo aunque su fundamento primordial es el Jnana Yoga, Vedanta; también es necesario que uno practique el Karma Yoga para purificar la mente y el corazón; el Hatha Yoga para mantener una buena salud y fortaleza, y también para purificar el Prana y estabilizar la mente; el Raja Yoga para destruir los Sankalpas (pensamientos, imaginaciones) e inducir a la concentración la meditación; y finalmente el Jnana Yoga para eliminar el velo de la ignorancia y así morar en nuestra propia Satchidananda Svarupa (naturaleza esencial de existencia, consciencia y dicha absolutos).

El momento crítico

Los estudiantes abandonan la religión, perdieron la fe, bajo la influencia de la ciencia, son negligentes con el Dharma y comienzan a fumar y apostar.

Las chicas enloquecen con la moda.

Los funcionarios públicos se hacen materialistas y la salud de las personas se deteriora.

Las personas rehuyen las escrituras y el materialismo ejerce su poder.

Establecí la Sociedad de la Vida Divina y fundé la Universidad de Yoga Vedanta del Bosque, en este momento crítico.

Elegí un lugar sagrado y maravilloso del Himalaya, sobre las orillas del Sagrado Ganges en Rishikesh.

Mi objetivo era: revivir la Gloria del Señor, diseminar el conocimiento del Yoga predicar el Yoga de la síntesis, inspirar devoción y fe en las personas, trabajar por la elevación espiritual de la humanidad y traer paz y dicha a cada hogar.

El rápido crecimiento de la misión

Fundé la Sociedad de la Vida Divina en 1936 para la elevación espiritual de la humanidad. Formé a muchos estudiantes sinceros en Yoga. Introduje la oración común matinal con la clase de Asanas en grupo, para la rápida evolución espiritual de los alumnos. Di asistencia médica y establecí un dispensario gratuito para las personas pobres de la localidad y para miles de peregrinos. Se enviaron expertos a otros centros para que diesen charlas sobre Bhakti, Yoga y Vedanta. Se erigió un templo pequeño para orar y adorar. Cuando vino a mí un gran número de estudiantes para que los formara, fue necesario proporcionar alojamiento y comida para todos los estudiantes y visitantes y así surgió el Ashram Sivananda.

La Universidad de Yoga Vedanta del Bosque nació cuando se empezaron a dar clases regulares sobre todas las ramas del Yoga. Para ayudar a estudiantes de todo el mundo, se puso en funcionamiento la imprenta de la universidad, que imprimía las obras necesarias sobre los aspectos prácticos, así como media docena de publicaciones periódicas, gracias a varias máquinas automáticas. El pequeño dispensario creció hasta convertirse en una gran Organización Médica Sivananda con un Hospital General y su edificio propio. Aunque la Sociedad de la Vida Divina continúa siendo la organización central surgieron otras muchas instituciones con el fin de desempeñar las diversas funciones que implica desarrollar un trabajo organizado. Ahora el Ashram, una gran colonia espiritual, parece una inmensa fábrica con la maravillosa e indescriptible Paz del Himalaya. Los aspirantes espirituales que vienen al Ashram y se quedan aquí durante algunos meses, o años, encuentran que hay espacio para el progreso espiritual, tanto trabajando en las diversas instituciones del Ashram, como meditando silenciosamente en los recintos del templo, o en los lugares de retiro de la jungla cercana y cada cual elige su camino según su inclinación personal.

El enfoque esencial

Más que esforzarse por llegar al Cielo después de esta vida, los seguidores de la Vida Divina tratan de crear las condiciones para que el Cielo prevalezcan sobre la tierra. Los principios de la Sociedad de la Vida Divina son de aplicación universal y se alejan completamente del sectarismo. La base del movimiento es la adhesión al triple ideal de verdad, no violencia y pureza; que son principios fundamentales comunes a todas las religiones del mundo. Por lo tanto, el Movimiento de la Vida Divina tiene la buena voluntad de cooperar con las personas de todas las fes y culturas y tiene un Plan de Vida y una Meta que son comunes y aceptables para todos aquellos en la tierra que quieran elevarse por encima del sufrimiento y conseguir la Dicha duradera. Esto es, en esencia, el Movimiento de la Vida Divina.

No hay doctrinas secretas

El camino de la Sadhana de la Vida Divina no es otro que la esencia de todos los Yogas y los principios esenciales de todas las religiones. Aquí todos encuentran elementos adecuados para su desarrollo y que no ofenden su propia fe o creencia. La gran necesidad de un trabajo vigoroso e intenso por sus ideales es más que patente hoy en porque los más recientes desarrollos de la ciencia, la política y la sociología, han conducido a la humanidad –más cerca que nunca– hasta el borde del peligroso precipicio del agnosticismo total y de la autodestrucción violenta. El odio y la violencia, la mentira y el engaño, el vicio y la impureza, se están convirtiendo rápidamente en elementos habituales de la vida cotidiana.

Sólo una poderosa fuerza contraria puede quizás equilibrar, hasta cierto punto, esta tendencia a la decadencia. La Sociedad de la Vida Divina se creó para contrarrestar estas influencias destructivas que actualmente están extendiéndose mucho y para controlar el rápido giro del hombre hacia su ruina. Llevo el mensaje de la paz, la buena voluntad, la fraternidad espiritual y el de experimentar la unidad del Espíritu. No hay dogmas insustanciales, ni doctrinas secretas, ni capítulos esotéricos en este movimiento de la Vida Divina. Los amantes de la Verdad experimentan su plenitud, belleza infinita, majestad y esplendor. Ella brinda espacio y refugio a todos y le permite a uno experimentar la religión del corazón, la religión de la unidad.

La religión verdadera

La religión no puede enseñarse con simples argumentos o a través de discusiones. No sólo con preceptos o cánones morales puedes convertir a una persona para que sea religiosa. No se gana el consentimiento de un aspirante mostrando abundante literatura sagrada, ni los milagros de tu Maestro. Si quieres evolucionar y conseguir la Meta de la Vida, practica la religión y vive según sus enseñanzas. Cualquiera que sea tu religión, quienquiera que sea tu profeta, se cual fuere tu idioma o país, cualquiera que sea tu edad o sexo, puedes crecer fácilmente si sabes cual es el modo de aplastar al ego, la forma de destruir la naturaleza inferior de la mente y de alcanzar el dominio sobre tu cuerpo, tus sentidos y tu mente. Eso es lo que he encontrado que es el camino hacia la verdadera Paz y la dicha eterna. Por lo tanto, no trato de convencer a las personas con debates acalorados ni con argumentos.

La religión verdadera es la religión del corazón. Primero, hay que purificar el corazón. La verdad, el amor y la pureza son las bases de la religión auténtica. La conquista de la naturaleza inferior del hombre, el control de la mente, cultivar las virtudes, servir a la humanidad, la buena voluntad, el compañerismo y las buenas

relaciones mutuas, constituyen los fundamentos de la religión verdadera. Estos ideales están incluidos en el lema de la Sociedad de la Vida Divina. Insisto mucho en propagar estos ideales a gran escala.

No pierdo el tiempo buscando interpretaciones autorizadas adecuadas de las escrituras que satisfagan la curiosidad de los aspirantes. Llevo una vida práctica e intento ser un ejemplo para los estudiantes y así moldear sus vidas. Sepan que la verdadera religión comienza cuando estás por encima de la consciencia corporal. La esencia de las enseñanzas de todos los sabios y santos, los fundamentos de todas las religiones y cultos son los mismos. Las personas pelean sin necesidad alguna sobre lo que no es esencial y se olvidan de la Meta.

¡Ojalá que la Sociedad de la Vida Divina, precursor de la paz, la armonía y la vida elevada, extienda su luz y gloria por todo el mundo!

El evangelio de la Vida Divina

El mundo material es irreal y está plagado de dificultades en cada paso que damos hacia la Meta, Nirvana (liberación final), que el Señor Buddha alcanzó después de años de batalla decidida y firme.

El pensador moderno no tiene el tiempo que se necesita, ni la paciencia requerida, para hacer Tapas riguroso y efectuar prácticas religiosas austeras. Algunas de ellas incluso se han relegado hasta el nivel de lo supersticioso. A fin de que la generación actual obtenga los beneficios que resultan de las prácticas religiosas, para revelarles su significado real y también para convencerlos completamente de su eficacia y utilidad enseñé mi evangelio de la Vida Divina, que es un sistema de vida religiosa apto para todos, que puede practicarse con independencia de nuestra actividad laboral, sin que interfiera indebidamente en la realización de sus tareas habituales diarias. La belleza de la Vida Divina es su simplicidad y su aplicabilidad práctica para los asuntos cotidianos del hombre común. Mientras sigue las enseñanzas de su propia religión, un hombre puede conseguir una rápida evolución espiritual siguiendo los principios de la Vida Divina.

El aspecto práctico

El buscador corriente de la Verdad, a menudo resulta engañado por los caprichos de su mente. Una persona que emprende la senda espiritual se confunde antes de que llegue al final de su viaje y es tentado de forma natural para relajar sus esfuerzos a mitad del camino. Los riesgos son muchos, pero quienes trabajan laboriosamente para llevar una vida divina están seguros de llegar a la meta de su aspiración religiosa, es decir alcanzar la realización del Ser. He puesto un gran

énfasis, en todos mis escritos, sobre la necesidad de disciplinar los sentidos turbulentos, conquistar la mente, purificar el corazón, obtener la paz interior y la fortaleza espiritual para, de esta forma, adecuarlos a las diferentes etapas de la evolución, al gusto y al temperamento de cada individuo.

Los roles de las sucursales de la Vida Divina y los aspirantes espirituales

Mi mensaje para los aspirantes individuales y para las sucursales de la Sociedad de la Vida Divina es el siguiente:

“Ustedes han venido a esta tierra para conseguir la perfección espiritual. Han venido aquí para obtener una Dicha suprema e inmaculada. El propósito del nacimiento humano es el logro de la Consciencia Divina. La Meta de la vida es la realización del Ser. El hombre no es un animal sensual. El hombre, en su naturaleza esencial, es un ser espiritual siempre libre, siempre puro, siempre perfecto e inmortal. Sientan que son el Ser Inmortal. Ustedes son Satchidananda. Recuerden: ‘*Ajo nityah sasvatoyam puranah*’ – “Ustedes son nonatos, eternos, imperecederos y antiguos”. Vivir con esta Consciencia elevada es experimentar un gozo indescriptible en cada momento de sus vidas, es experimentar una libertad sin límites en el Espíritu. Este es su derecho de nacimiento. Este es el objetivo de sus vidas. Esta es la meta. El propósito principal de la Sociedad de la Vida Divina es alcanzar esa meta a través de una vida de verdad, pureza, servicio y devoción”.

“El miedo domina esta era de armas nucleares de destrucción masiva. El odio gobierna las políticas de vastos sectores de la denominada ‘humanidad ilustrada y civilizada’. Esta época de progreso se ha convertido, en realidad, en una era de degeneración de los puntos de vista y los valores, de los ideales y la moral de la mayoría de la humanidad. En este momento crítico, las mujeres y hombres cultos de todo el mundo miran a la sagrada tierra de la India, buscando la luz y el conocimiento. Difundir esta luz del conocimiento espiritual y de los ideales espirituales a todos los rincones del globo es su noble tarea”.

La unidad de la humanidad

“Los Upanishads dicen: ‘En verdad todo esto es el Atman. El Ser Único, Dichoso, mora en el interior de todos los seres’. La unidad espiritual de toda la humanidad es una gran lección que el hombre necesita hoy. Cualquier cosa que haya sido y cualquier cosa que sea en el futuro, todo esto en realidad es solamente el Ser único y eterno. El mensaje de la Vida Divina es:

Ved a Dios en todos los rostros. Servid a todos. Amad a todos. Sed amables con todos. Sed compasivos. Sentid al prójimo como si fuera vosotros mismos.

Servid a los seres que os acompañan con el espíritu de la ofrenda hecha a lo Divino que mora dentro de ellos. Servir al prójimo es, en verdad, adorar a Dios.

¡Dejad que este mensaje sea una llamada a la libertad por todos los confines del mundo! ¡Dejad que este mensaje entre en cada hogar y en el corazón de todos los seres!”.

“Todas las grandes religiones del mundo proclaman este mismo mensaje divino sobre los cimientos espirituales de la vida humana y la fraternidad universal del hombre bajo la paternidad del Señor Todopoderoso. Sabed bien que el corazón de los Vedas, el corazón de la Biblia, el Corán sagrado, los Gathas sagrados, y todas las escrituras del mundo, son en realidad una, y todas cantan al unísono el dulce mensaje del amor y la concordia, la bondad y la amabilidad, el servicio y la devoción. Desechad las barreras de los nombres y las formas. Ved la unidad en el corazón de todos los seres. incluid dentro de vuestro abrazo espiritual a toda la humanidad. Vivid para la paz. Vivid para el amor universal. Vivid en la Vida Divina”.

El toque de clarín de la Vida Divina

Una sucursal o delegación de la Vida Divina es una gran bendición para el hombre en esta época. Es en realidad una gracia divina. Es un campo del Yoga dinámico, un campo de la Vedanta práctica. La propagación de la Vida Divina es la esperanza de la humanidad. Por medio de la Vida Divina, el hombre se liberará a sí mismo de la ignorancia, el dolor y el sufrimiento, irá más allá de las desgracias entrará en el reino de la paz y la dicha, aquí y ahora, en esta misma vida. La Vida Divina trae paz y hermandad a la humanidad. Purifica al hombre, ennoblece su naturaleza y desarrolla su personalidad gloriosa, oculta y divina. La Vida Divina es el regalo de India para todo el mundo en general.

¡Qué el trompetazo de los Upanishads suene a través de cada villa, pueblo y ciudad! ¡Qué el glorioso canto del Nombre divino llene todos las estancias! ¡Dejad que la virtud se implante en cada corazón y que el Dharma y la vida bondadosa se manifiesten en cada paso de la vida. La Vida Divina debe ser práctica. Los ideales de la Vida Divina deben llevarse a la práctica. La Vida Divina debe manifestarse de manera vigorosa en las vidas de las personas. Esto es importante. Sed sinceros. Trabajad en armonía. Sed flexibles. Ajustense, adáptense y acomódense. Recordad siempre que el trabajo es lo importante, y no las opiniones individuales, ni los puntos de vista personales. Por lo tanto, deshaced todas las diferencias y trabajad juntos por la causa de una vida pura y la perfección espiritual.

La perfección del individuo lleva finalmente a la perfección de la humanidad. Difundid la doctrina del servicio desinteresado al prójimo. Inspirad a todos a seguir la senda del Yoga y conseguid la Meta de la vida, una buena salud y

larga vida. No trato de ayudar a los buscadores de la Verdad a través de normas, reglamentos y restricciones. Paso a paso, di instrucciones a través de cartas, boletines y publicaciones valiosas a todos los estudiantes, de modo que se creasen algunas vibraciones espirituales a través de las oraciones colectivas, la meditación en grupo, los Bhajans y los Kirtans. Lo que cuenta para el progreso espiritual, no es el número. Incluso un estudiante sincero solo es capaz de mover al mundo y traer la luz y conocimiento hasta él.

Las siguientes cartas, escritas a mis estudiantes entre 1936 y 1940, explicarán claramente la forma en que comencé una campaña dinámica alrededor de todo el mundo y cómo fundé cerca de 300 sucursales de la Sociedad de la Vida Divina.

1) *Importancia de la Sadhana colectiva*

Siempre puse mucho empeño en la práctica de la Sadhana colectiva.

La evolución es más rápida por medio de la Sadhana colectiva, la oración y la meditación en grupo. El propósito de las sucursales de la Vida Divina no es amasar riqueza, nombre o fama. Es solamente traer la paz y la armonía al mundo, creando vibraciones espirituales en distintos lugares. Organizad reuniones semanales. Invitad a los amigos que tengan una inclinación espiritual. Aclarad las dudas de los devotos. Podéis tener una biblioteca con libros filosóficos. Invitad a personas instruidas del lugar donde vivís para que den charlas. De vez en cuando, imprimid las “Veinte Instrucciones Espirituales Importantes” y otros pequeños libros para su distribución gratuita. Así, podréis sembrar la semilla de una Misión Divina. Ella crecerá lentamente y traerá bienestar espiritual al mundo. Esto contribuirá mucho a vuestra propia evolución y también a elevar a la humanidad.

2) *Cómo iniciar una sucursal de la Sociedad de la Vida Divina*

Un buen comienzo es la mitad del trabajo. No estoy interesado en planes y programas gigantescos. Si el comienzo es bueno y si los colaboradores son sinceros, tienen fe y devoción, entonces el éxito está asegurado. Escribí a unos estudiantes sinceros:

“Habéis hecho un trabajo maravilloso y el comienzo fue bueno. Eso echará raíces y hará germinar pronto los brotes. Podéis organizar es de Yoga en una casa, en una habitación. Poned también un cartel para darlo a conocer. Haced reuniones semanales. Juntad algunos libros de los amigos y formar una biblioteca. Os enviaré todas mis publicaciones. Para afrontar los gastos ordinarios podéis pedir una cuota pequeña a los miembros. Recordad las metas y objetivos siguientes:

a) Experimentar al Ser por medio de Yoga.

b) Regenerar a la juventud por medio de las Asanas, Pranayama y formación ética.

c) Diseminar el Conocimiento de Rishis y Yoguis, tanto cerca como lejos de vosotros.

d) Desarrollar la hermandad universal y el amor divino y cósmico.

Nunca os descorazonéis, ni dudéis. Hay muchos que empezaron una sucursal de la Sociedad de la Vida Divina en sus hogares. Los miembros de la familia se reunían por la mañana y al atardecer para rezar las oraciones en grupo y cantaban Bhajans y Kirtans. Las vibraciones espirituales creaban paz y prosperidad para toda la familia. Haced algo entre vuestros amigos selectos, incluso aunque sean sólo dos miembros”.

Siempre estoy preparado para dar instrucciones detalladas a los aspirantes entusiastas que estén deseosos de difundir el conocimiento divino:

“Reunid a unos pocos miembros. Leed algunas páginas de mis libros. Aclarad las dudas de los aspirantes. Haced algo de Japa, Kirtan, meditación y estudio de la Guita. Pedidles que lleven un diario espiritual y un cuaderno con Likhita Japa. Habéis logrado conocimiento, habilidades y algunas capacidades en las que no tenéis confianza suficiente, o de las que todavía no sois conscientes. Expresad vuestras facultades ocultas. Dad todo lo que tenéis. El mundo resultará así beneficiado. Formad un grupo en vuestro barrio y comenzad actividades similares en diferentes partes de la ciudad. No vaciléis Mantened la esperanza. Podéis hacer maravillas. Irradiad el gozo y la paz. Tened una línea de trabajo bien definida. Trabajad un poco. Esto será suficiente. Podéis pasar el tiempo de forma satisfactoria y útil. Dejad que florezcan los brotes del árbol espiritual. Las abejas vendrán por sí solas. No se necesita demasiado esfuerzo. Simplemente pulsad el botón y todo fluirá. Os deseo éxito, libertad y perfección”.

“Meditad al aire libre con algunos amigos seleccionados. Preparad demostraciones de Asanas yóguicas. Practicad Trataka sobre el OM, o sobre cualquier imagen del Señor durante 5 minutos. Introducid la práctica del ayuno, o Phalahara (comer solamente fruta por la noche) los días de Ekadassi. Dad lecciones sobre los distintos Chakras.

Preparad la lección todos los días, el día anterior por la noche. Concentrad y reunid las ideas. Registradlas y escribidlas en un pedazo de papel, o en un cuaderno. Leed lo escrito si no podéis dar la charla sin su ayuda. Hablad despacio. Recargad vuestra energía con suaves Kumbhakas (retenciones de la respiración) y Japa. Consumid frutas y alimentos nutritivos”.

“Si no podéis dar un discurso brillante, escribid un ensayo y leed luego el documento con énfasis y gran fuerza, desde lo más profundo de vuestro corazón. Poco a poco, lograréis el poder de la oratoria. Cuando os encontréis con almas buenas y sedientas, dadles buenas ideas y pedidles que formen tales grupos en sus propios lugares de residencia. Eso facilitará vuestro trabajo futuro. Pedid a cada una de las personas con las que contactéis que lea diariamente unas pocas Slokas (estrofas) de la Guita y que repita el Mantra Gayatri²⁰. Iniciad a muchos. Alabad la utilidad del Mantra y de Japa (repetición de mantras). Introducid los Malas (rosarios) para la práctica de Japa”.

3) La corriente espiritual debe mantenerse viva

Observo cuidadosamente las actividades de las sucursales y continúo inspirándolas y animándolas en todo momento. Les envió aspirantes capaces y avanzados para mantener viva la corriente espiritual, y para motivarlas a avanzar en sus actividades. Estas son mis instrucciones para uno de ellos:

“¿Cómo está funcionando el centro en estos momentos? ¿Está muerto, apagado, o lleno de vida? Acércate a los directores de los institutos y proponles un buen espectáculo de Asanas yóguicas iluminado con lámparas. No falles en este trabajo. Hice eso en todas las escuelas del Punjab y de U.P. (Uttar Pradesh) durante mis viajes. Por favor, envíame un informe de vuestras actividades de vez en cuando. Nunca pongas excusas falsas. No seas tímido. No te conviertas en un vedantín comodón. Por medio del trabajo que hagáis en escuelas e institutos lograréis que miles de mentes queden impregnadas de los Samskaras espirituales. Cuando llegue el momento, ellos brotarán con fuerza y darán sus frutos”.

“Se valiente. Hasta los titulados universitarios, los jueces y cirujanos son personas mundanas. Tú serás un Avatar ante personas apasionadas. Se valiente y habla con nobleza, humildad y sinceridad. Puedes electrificar y dejar muda a la audiencia. En el estrado asume una personalidad diferente y fuerte. En tus discursos pon fuego, celo y entusiasmo. No pierdas ninguna oportunidad. Cualquier cosa que estés haciendo ahora es suficiente para elevar al mundo. No esperes a convertirte en un gran Pundit (erudito) para realizar esta tarea”.

“Estoy recibiendo muchas cartas con incontables alabanzas de sucursales que visitaste y donde exhibiste la película. Nadie ha realizado esa tarea antes. No hay precedentes. Cuando la tarea te resulte gravosa, reclúyete en tu habitación, o ve a un sitio solitario en búsqueda de un cambio. Recarga la batería a través de la meditación silenciosa en soledad y luego sal afuera con tus energías redobladas. Regula tu energía. No la gastes toda de una sola vez. Descansa lo necesario. Aprende a relajarte. Retírate cuando lo necesites”.

20. *Gayatri: la madre de los Vedas. Procede del Rig Veda y está escrito con la métrica gayatri. Este mantra es también una oración y en él se invoca el principio divino representado por el sol (Savitr, savitur-sol), la luz, el conocimiento, la consciencia y la iluminación. Gayatri también representa el nombre de una diosa o principio femenino de la sabiduría y la educación (Saraswati) y la abundancia (Lakshmi).*

4) El servicio es superior a la meditación

“El trabajo que estás haciendo es un Yoga más grande que el que los vedantines de hoy llaman meditación (una mezcla de dormir hacer castillos en el aire). Tu trabajo es un gran Yajna (sacrificio). Trabaja como un león. Ruge como un león. Te felicito por el noble trabajo que has hecho en varios centros. Todo es el resultado de Su Gracia (la gracia divina). Siente esto. Es Su Voluntad la que trabaja a través de tu mente, tu intelecto y tu cuerpo. Agradécele siempre a Él. Reza por Sus Bendiciones y Su Misericordia. Si los devotos y admiradores te ofrecen algo, no lo rechaces por un sentido falso de Vairagya (desapego). El dinero es necesario para el trabajo, para comprar medicinas para los enfermos y para costear las publicaciones. Conviértete en un Maha Tyagi (renunciante capaz de grandes sacrificios) y un Maha Bhogi (gran transformador). Descansa. No te sobrecargues de trabajo. Regula tu energía. Bebe e inhala mucho ozono. No te mezcles con la gente. Habla poco y solamente sobre puntos esenciales. Dado que estás trabajando duro, cuida mucho tu salud. Consume mucha leche, frutas y almendras. Descansa durante una semana. Descansar quiere decir cambiar de trabajo y no dormir y perder el tiempo con charlas ociosas, o vagar de un lado para otro sin sentido”.

“Sirve a las personas desde el fondo de tu corazón, con alegría, incansablemente, sin quejarte, sin fruncir el entrecejo ni siquiera ocasionalmente. Todo esto es bastante difícil. Hazlo lo mejor posible, da lo mejor de ti. Entonces todo se convertirá en puro Yoga y no necesitarás meditar. No necesitarás hacer Japa. No necesitarás cerrar las fosas nasales para hacer Pranayama. Convierte cada movimiento, cada respiración, cada acto del cuerpo, en un Yoga puro, tal como lo he descrito antes. Mantén este Bhava (sentimiento). Alcanzarás la consciencia cósmica pronto. Recuerda este punto: el trabajo es adoración. El trabajo es meditación. No te olvides de esto. Tendrás que evolucionar a través del trabajo y la meditación. Buscar comida en las basuras es Yoga cuando se hace con el espíritu correcto. La primera tarea que tienes frente a ti es poner tu cabeza a los pies de todos los mayores, Swamis y ante todos en el Ashram, sea un pobre mendigo que busca comida de la basura, o un Zamindar. Siente la unidad con todos. Se alegre. Adáptate a las circunstancias. Soporta la injuria y los insultos. Entrena tu mente para mantener la ecuanimidad en cualquier circunstancia y lugar. Sólo entonces podrás ser realmente fuerte”.

5) *Yoga Integral*

No promuevo un desarrollo desequilibrado sino que impulso a mis discípulos a combinar las ramas importantes del Yoga, con énfasis en el servicio desinteresado dinámico y en el cultivo de las virtudes personales. Al mismo tiempo dejo un espacio amplio de maniobra al criterio individual del aspirante. Veamos un ejemplo:

“No te presiono para que permanezcas en las ciudades. Tu salud y progreso espiritual son muy importantes. Mira cuánto trabajo sólido has hecho en tan corto período. Si aún tienes energía y si piensas que puedes seguir adelante con el trabajo sintiéndote totalmente cómodo, puedes quedarte allí durante algún tiempo adicional. O puedes decir “adiós” a la vida en la ciudad. La decisión es tuya.”

“Puedes venir a finales de este mes. No te quedes más tiempo la ciudad. Ello irá en detrimento de tus intereses y progreso. Ahora necesitas soledad. También es necesario que estudies durante bastante tiempo. Tu conocimiento actual es superficial. Tu naturaleza interna todavía no se ha regenerado. La Sadhana es necesaria. Ahora necesitas descansar, una vida tranquila en la atmósfera del Himalaya y el Ganges, de modo que recargues la batería y así puedas hacer un trabajo dinámico con la energía y el vigor renovados. Una larga estancia en la ciudad debe ser seguida de un cambio frecuente a lugares recoletos. Eso te beneficiará. Por favor, ven y quédate aquí durante un período prolongado. Las visitas efímeras no son de mucho beneficio.”

“Tú estás bendecido. Dios existe. Dios reside en el interior de todo. Dios es el príncipe interno. Dios debe experimentarse. El Dharma conduce a la visión de Dios. La bondad conduce a Dios. El amor conduce a Dios. Medita sobre el Ser Eterno, el Ser más profundo, el Atman. Persevera en la Sadhana. Sumérgete en la Sadhana y la meditación. Entra en el silencio. Conviértete en una llama de Dios. Consigue la dicha eterna por medio de la Vida Divina. Aquel que vive para servir a los demás es muy feliz y es bendecido. Consigue así la realización de Dios. El servicio purifica el corazón y trae consigo la Luz divina. Establécete en el Atman. Esta es la Sadhana verdadera. Reclama tu derecho de nacimiento en medio del trabajo de mecanografía, la edición de libros y la redacción de artículos. Todo eso es mejor que la vida de asceta en una cueva. Todo esto es un Yoga integral y dinámico. Aunque estés en la ciudad, siéntete como si estuvieras en el Ashram, aquí en el Himalaya. Eso es Yoga. Esa fue la prueba que Janaka le puso a Sri Suka²¹”.

21. Aquí, el autor parece referirse a un pasaje del Yoga Vasishta, concretamente al capítulo 1, El Nivana de Suka, del Libro 2º, en el que el rey Janaka somete al vidente Suka a diversas pruebas, en su palacio, tentándole de varias formas para comprobar si era merecedor de sus enseñanzas.

6) Aplicarse a la tarea por todos los medios

“Quiero que mis discípulos sean como yo en cuanto a que se dediquen ellos mismos, de todas las formas posibles, a la propagación del mensaje del Señor y a que desarrollen las cualidades divinas en ellos mismos y las inculquen a los demás”.

“Donde quiera que vayas da, distribuye y disemina tus ideas, tus lemas y tus ideales. Difunde tus sentimientos espirituales. Compártelos con otros. (1°) Da, da, da siempre. Da todo. No pidas nada. (2°) Debes mantener tu rutina habitual para la meditación y el estudio. (3°) Solamente Brahman es real. Menos los Indriyas, tú eres Brahman, “Tat Twam Asi” (Tú eres Eso). No me canso de repetir una y otra vez estas tres ideas. Ellas deben entrar en tus nervios, células sangre y huesos. Martillea estas ideas sobre las mentes de todos, junto con Bhakti y Nishkama Karma (el Yoga del servicio desinteresado). Lleva contigo estas tres ideas en tu bolsillo, en tu Chitta (mente memoria). Este mundo, este cuerpo, están huecos, son Jalam (agua), Svapna (sueño)”.

“Enseña Asanas a miles. Lee mi artículo sobre Brahmacharya en todas las escuelas, institutos y colegios universitarios, junto con una demostración de Asanas y Pranayamas. Después de una meditación silenciosa de 5 ó 10 minutos, canta Kirtan o el mantra OM. Explica los conceptos del Yoga y del Vedanta a los participantes. Toda la ciudad se cargará con las vibraciones espirituales. Tu encantadora clase de Yoga consistirá simplemente en el estudio de mis escritos con una pequeña explicación de los términos yóguicos.

Tengo que recordarte lo siguiente:

- a) Iniciar en el Mantra de tantos miles de estudiantes como sea posible.
- b) Introducir el Japa Mala (uso del rosario en la oración).
- c) Cantar de Kirtan y Bhajan por las noches.
- d) Estudiar la Guita, el Atma-Bodha, el Viveka-Chudamani, los Upanishads, etc.
- e) Imprimir pequeños folletos para su distribución gratuita.

“Los días de Ekadassi organiza un Hari Kirtan²² (canto de mantras ofrecidos a Hari) masivo en un salón grande, o en un templo. Organiza un programa de charlas cortas, dictadas por grandes personalidades. Distribuye Prasad (ofrenda de comida bendecida) al terminar. Haz los preparativos necesarios con siete días de antelación. Conmueve a todo el mundo. Este es un trabajo importante y sagrado donde quiera que vayas. Eso es un Congreso de la Vida Divina en pequeña escala. Yo sé que tú puedes hacerlo”.

22. Hari Nama Kirthanam es una popular canción poética de la India del siglo XIV. Su título se puede traducir como “La canción del Sagrado Nombre de Hari”.

“Verdaderamente estás haciendo un trabajo maravilloso. Es un comienzo hermoso. Este tipo de combinación de Japa, Kirtan, Asanas yoguicas, estudio y conferencias es lo que se necesita. Lleva un cuaderno de notas en tu bolsillo. Anota todos los asuntos que tengas que atender. Mediante ese trabajo podrás mejorar por ti mismo. Desarrollarás tu pensamiento. Conocerás la Naturaleza y Sus diversos caminos. También tendrás más concentración cuando la mente esté totalmente ocupada. Miles de personas serán inspiradas para realizar algún tipo de actividad religiosa. Todo esto es la purificación del corazón y el Yoga para ti”.

“A través de charlas individuales puedes hacer un trabajo real, silencioso y sólido. Es un campo para que tú te prepares e ilumines. Se debe trabajar en diversos lugares de la ciudad. No se trata de un trabajo a ciegas. No es un negocio. Es Su trabajo (del Señor), hecho a través de tu cuerpo y mente. Si eres sincero y firme en tu trabajo dinámico, en el curso de cinco años sobrepasarás a muchos profesores y a renombrados líderes religiosos”.

Capítulo VI El ashram Sivananda

Los problemas de las organizaciones espirituales

Las organizaciones espirituales, que tienen objetivos y metas elevadas, deben ser iniciadas solamente por Mahatmas que estén totalmente libres, sean perfectos y no egoístas. Si las instituciones religiosas fueran fundadas por personas egoístas, se convertirían en centro de peleas y en una amenaza para la sociedad y acarrearían la ruina de los que se asociaran con sus miembros trabajadores. A la larga, debido al manejo enfermizo de algunas instituciones y Ashrams, las personas pierden la fe en Dios y la religión y condenan a todos los Mahatmas como pseudo-yoguis. Algunas veces, hay personas egoístas que fundan instituciones espirituales como si fueran empresas de negocios. Esas personas guían de manera equivocada a gente.

Incluso un Ashram fundado por una persona realizada espiritualmente, con objetivos y metas elevadas en sus etapas iniciales, puede contaminarse más tarde por motivos mercenarios. Los fundadores deben tener una extraordinaria capacidad de servicio a la humanidad. Entonces, y sólo entonces, se podrá hacer un servicio real ante todo el tiempo. Cuando los administradores o propietarios una casa carecen de interés y Sraddha (fe), se hace difícil llevar adelante un trabajo sistemático. Sobre todo, resulta extremadamente difícil conseguir trabajadores que tengan habilidad y devoción. En estos días, los aspirantes no aprecian mucho el valor del servicio desinteresado. Muchos Ashrams sufren la falta de trabajadores competentes.

El Ashram creció por sí mismo

Nunca pensé en fundar un Ashram. Cuando llegó la avalancha de estudiantes y devotos buscando mi consejo espiritual y con el propósito de ayudarlos y hacerles útiles para el mundo, ideé algunas actividades para su evolución y para el bien público, los animé mucho en sus estudios y su Sadhana, y organicé lo necesario para atender a su bienestar físico y necesidades de alojamiento y manutención, usando para ello las donaciones que recibía de algunos seguidores para mi uso personal. Así, con el paso del tiempo, me encontré con un Ashram inmenso a mi alrededor y una institución ideal con un entorno que congeniaba con ella, una gran colonia espiritual: la SIVANANDA NAGAR (la colonia o lugar de Sivananda).

No trabajé con grandes planes o programas. Para conseguir dinero no me acerqué a ningún personaje importante, ni a ningún Maharajah. El mundo apreció el servicio desinteresado que se hacía aquí bajo unas directrices correctas. Una pequeña ayuda vino de la fuente divina y utilicé cuidadosamente cada céntimo para así brindar el máximo bien espiritual al mundo. Se hacían grandes construcciones todos los años y a pesar de ello, falta espacio para los residentes y para el gran flujo de visitantes. A cada paso se observaba un desarrollo notable del trabajo. En muchas ocasiones, los devotos me presionaron para hacer giras de propaganda a fin de conseguir dinero. Eso era imposible para mí. Disfrutaba dando y sirviendo a todos. En 1940 se hicieron muchos preparativos para hacer una gira extensa por el Punjab. Envíe de inmediato un telegrama y cancelé el programa. El mensaje telegráfico transmitía mi actitud con la que manejaba los asuntos del Ashram, a saber:

“No me importa si la Sociedad de la Vida Divina florece, o no. Si esa fuese la Gracia del Señor y si nosotros hacemos nuestra Sadhana y servicio con la actitud correcta, con Bhava y Sraddha, la ayuda llegará seguramente de la Fuente Divina. Dejadme hacer todo lo que sea posible, permaneciendo en mi pequeño Kutir a la orilla del Ganges. Cuando la miel esté allí, entonces las abejas llegarán por sí mismas. Evitad de modo implacable el deseo de dinero”.

El trabajo creció rápidamente. Ahora se imparten clases de Yoga, Bhakti, Vedanta y Salud. Actualmente, más de 300 estudiantes viven a mi lado con todo el bienestar y comodidades necesarias, transitan la senda del Yoga y sirven al mundo en modos diversos. ¡Gloria al Señor! ¡Benditos sean los aspirantes! Diversos estudiantes de cultos y fe diferentes, vienen de países distintos y se quedan conmigo durante semanas y meses. Varios devotos de todas partes de la India vienen con frecuencia al Ashram y se unen a la Sadhana y la Satsanga colectivas.

Un lugar donde todos son bienvenidos

Las escrituras prescriben las condiciones que deben tener los aspirantes de primera clase, que son las siguientes: Viveka (discernimiento), Vairagya (desapego, renuncia), Shat-sampat (las seis virtudes) y Mumukshutva (fuerte anhelo de liberación)²³. Algunos cultos ortodoxos tienen restricciones de casta, e insisten en que los estudiantes pasen por las cuatro etapas de la vida, es decir: Brahmacharya (celibato), Grihastha (casado), Vanaprastha (ermitaño) y luego Sannyasa (monje). Cuando los estudiantes vienen a mí, yo no les pregunto nada sobre sus condiciones, su posición social, parentesco, casta o capacidad. Doy la

23. Véase al respecto la obra “Tattwabodha” (Conocimiento de la Verdad) atribuido a Shankaracharya. Shat-sampat significa una conducta correcta compuesta por: a) mente tranquila (Sama), b) mente disciplinada (Dama), c) abstinencia o renuncia (Uparati), d) resistencia (Titiksha), e) confianza o fe (Sraddha) y f) estabilidad, concentración, ecuanimidad (Samadhana).

bienvenida incluso a los picaros y ladrones, las personas jóvenes y también a los que están enfermos o son viejos. Sé muy bien que todos ellos se convertirán en yoguis dinámicos cuando se encuentren en compañía de sabios y santos, o cuando se les permita estar en un lugar cargado con maravillosas vibraciones espirituales.

La libertad perfecta

Las vibraciones espirituales del Ashram tienen un gran efecto beneficioso en moldear a las personas en el camino del Yoga. Miles de personas lo han experimentado. No impongo ninguna regla o restricción sobre los aspirantes que deseen quedarse en el Ashram. Cualquier cantidad de personas pueden venir y quedarse, tanto tiempo como quieran, y pueden marcharse en el momento en que lo leseen. No les pido ningún trabajo, servicio o ayuda. Les permito seguir con sus estudios y su Sadhana y los ayudo en todas las formas posibles.

Los aspirantes más leales, que aprecian la práctica del servicio desinteresado para su propia evolución, pasan todo su tiempo llevando a cabo tareas útiles y gestionan satisfactoriamente los asuntos de la Sociedad de la Vida Divina. Para ellos, todo es Yoga. Ellos son Yoga Bhrashtas²⁴, ejemplos vivos y modelos para el mundo. Miles de aspirantes han venido al Ashram. Muchos cientos se han ido después de recibir una formación adecuada, bien para continuar una Sadhana intensa en soledad, o para realizar un trabajo activo en las ciudades. El Ashram, aún así, está siempre completo y todos los días una docena de candidatos, al menos, con una educación superior solicitan permiso para vivir en el Ashram. Los estudiantes resultan ayudados misteriosamente cuando asisten a la Satsanga y cuando se bañan en el Ganges sagrado. Por medio de algún trabajo, todos se ponen en estrecho contacto conmigo y aprenden mucho en un período corto, desarrollan con rapidez todas las cualidades divinas sin demasiado esfuerzo y se convierten en grandes yoguis.

El milagro de milagros

¿Cómo es posible llevar adelante un Ashram en tales circunstancias? Es algo sorprendente para muchos. Al mundo le parece un milagro. Las personas se quedan asombradas. No me preocupo, ni siquiera una pizca, si los secretarios y demás responsables del Ashram vienen a verme frecuentemente con una larga lista mostrando las deudas que llegan a sumar hasta cien mil rupias (un lakh). El asombro de la gente no tiene límites cuando, a pesar de tales deudas decido

24. La expresión Yoga-Bhrashta (uno que ha caído de las prácticas del Yoga) se refiere a aquellos seres, que en su vida anterior practicaron una rigurosa Sadhana, pero no fueron capaces de alcanzar la realización del Ser debido a alguna causa o impedimento, pero que en su vida siguiente alcanzan la realización del Ser en un abrir y cerrar de ojos, al nacer como grandes Yoguis casi realizados.

comprar varias imprentas automáticas para la Imprenta de la Universidad, o el último modelo de cámaras fotográficas de gama alta, o proyectores para el estudio, o decido construir grandes salones, templos y Ghats (escaleras de acceso al río) en la ribera del Ganges.

Algunos se quejan de que aquí tienen más comida e instalaciones que las que necesitan para vivir. En general, los residentes se sienten muy felices y ricos. Algunos pueden parecer sencillos aldeanos, otros puede que no hayan recibido mucha educación. Pero encuentro que cada uno de los que viven en el Ashram es un gran santo, con facultades y talentos ocultos que son maravillosos. Ciertas personas prominentes, que visitan el Ashram, quedan estupefactas cuando ven el desarrollo maravilloso de los residentes, admiran sus capacidades y preguntan: “Querido Swamiji Maharaj, ¿cómo hace para encontrar tantas personas con talento?”.

¿Hay un solo ejemplo de algún residente al que yo le haya pedido que se fuese del Ashram, o al que haya expresado malos sentimientos, o contra el que haya usado palabras duras? No, no hay ninguno. Cuando tengo quejas serias sobre algún Sadhaka, relativas a que perturba la paz del Ashram o interfiere con el trabajo armonioso de la institución, le pido al hombre que se vaya y que viva independientemente, en algún otro lugar adecuado. Le doy suficiente dinero para los gastos del viaje y una nota de presentación a los devotos de otro centro para que le ayuden. Le doy consejos espirituales en el momento de su partida y rezo por su bienestar e iluminación. En pocos días o semanas, el hombre siente el Ashram como si fuera su dulce hogar y vuelve con un punto de vista diferente y el corazón cambiado. Lo recibo con todo mi corazón. Olvido el pasado con facilidad. No tengo una naturaleza vengativa. Permito que se queden en el Ashram personas inútiles, personas pesimistas, e incluso a quienes me critican y critican a los responsables del Ashram. Después de una corta estancia esos residentes son milagrosamente transformados. Entonces, veo el gozo y la dicha en sus rostros.

Cómo debe cuidarse a los aspirantes

Tengo una generosidad ilimitada y espontánea, siento amor y afecto por todos los estudiantes de Yoga, independientemente de su edad, sexo, calificación o habilidades. Me complacen mucho aquellos que practican Japa, o un poco de meditación, o algún tipo de servicio a la sociedad, a los enfermos y a los pobres. Doy un voto de confianza a todo tipo de personas para que permanezcan en el Ashram y evolucionen por medio de la Sadhana, o a través del trabajo; para ayudar a la elevación espiritual de la humanidad. Cuido especialmente de los ancianos, los aspirantes jóvenes y las personas enfermas vulnerables. Distribuyo dulces y frutas primero a todos ellos y luego tomo una porción pequeña.

Recuerdo ahora cómo llevaba leche y cuajada a los viejos radhus en el Swargashram y cómo limpiaba sus piernas y les daba medicamentos cuando estaban enfermos. Incluso ahora, envío primero una porción de mi propia comida a algunos Sannyasin, estudiantes y visitantes del Ashram. Durante algunos años, llevé personalmente una parte de mi comida a unas pocas personas que trabajaban duramente y tenían una ingesta escasa y cuya salud era muy delicada. Más tarde, cuando el trabajo aumentó por todas partes, tenía siempre a mi lado a dos jóvenes Brahmacharis para que distribuyesen algunas frutas y galletas a todos los residentes del Ashram. Estos no eran arrojados en habitaciones de las residencias, en el modo usado por la gente mundana cuando practican la caridad con arrogancia. Tengo Bhava (sentimiento) de que estoy sirviendo al Señor en esas formas. Me postro primero ante ellos y luego les ofrezco esos alimentos.

Cuando ocasionalmente envío algún dinero, libros o comestibles a mis estudiantes que residen fuera del Ashram, digo invariablemente: “¡Ojalá que esto sea aceptado con cariño!”. Para el logro espiritual, el Bhav, el sentimiento interior y la motivación son lo más importante. Esto llegó a mí de un modo natural, y no era creado mediante ningún esfuerzo consciente por mi parte. No es como el servicio que hacen las personas egoístas buscando con ello lograr un nombre conocido y buena fama. Esta sola virtud de servir voluntariamente al enfermo, al pobre y al desvalido con toda humildad es mi Yoga principal, y esta precisa virtud me ayudó a desarrollar todas las cualidades divinas y a ver al Señor tras todos los nombres y formas.

El espíritu de servicio y el amor hacia todos

Algunas personas tratan de marcharse del Ashram debido al Prarabdha (destino, karma de vidas anteriores que se experimenta en la presente), o Vikshepa (distracción) de la mente, o al fuerte deseo por experimentar los disfrutes sensuales, o por gozar de algún tipo de lujo, o en razón de la curiosidad por ver lugares diversos. Algunos estudiantes avanzados, después de algunos años de estancia en el Ashram, quieren obtener experiencia en la meditación y quieren practicarla en lo profundo del Himalaya²⁵. Los admiro y les doy todas las facilidades. Todos ellos dependen de limosnas para su alimento, pero también les envío suficiente dinero para pagar su leche especial y frutas.

Algunos estudiantes tienen una naturaleza que los impulsa a ayudar a la humanidad y desean salir fuera del Ashram para viajar dando conferencias de Yoga. Para ellos organizo congresos espirituales y los envío a los distintos centros.

Tiempo atrás, unos pocos estudiantes, con poderosos deseos y sentidos, me criticaron y abusaron del Ashram y de todo el Himalaya, y se marcharon llenos de ira. Los bendije y oré por que tuviesen luz, conocimiento, una comprensión adecuada y fuerza espiritual interna. Pero todos ellos se fueron solamente para

volver al Ashram con un cambio profundo en sus corazones. Les di la bienvenida con gran amor y afecto. Olvido el pasado con rapidez. Así que un residente puede marcharse cien veces y volver. Mi amor por él es más grande que todo eso. Los hombres no se pueden transformar en seres divinos por obligación, o por normas y reglamentos. Todos ellos deben tener sus propias experiencias personales.

En el Ashram, cada cual está a cargo de uno u otro aspecto importante del trabajo. Cuando alguien se marcha de repente, el trabajo se resiente naturalmente por su partida. Cuando otras personas sin experiencia se ocupen del trabajo abandonado hay una gran cantidad de incidencias. En ocasiones puede resultar en una gran pérdida. Sólo me preocupo por el progreso y el bienestar, el conocimiento y la paz de los residentes y por ello no me interpongo en el camino de ninguno que quiera marcharse.

La atención personal y la amabilidad

Algunas de las cartas que escribí, hace varios años, a mis estudiantes residentes fuera del Ashram, explican cómo cuido de ellos:

1) “Sri A. está mejorando maravillosamente. Actualmente es el Acharya senior de la cocina. También es el mecanógrafo senior. Por favor, déle una colección de los Upanishads, una pluma estilográfica y una copia de mi libro “Práctica de Vedanta” y cargúelo todo a mi menta”.

2) “Por favor atiendan con cuidado a Sri S.R.C. Tiene una salud realmente delicada. En este momento, sufre algunas dolencias. Su alimentación es escasa. Déle galletas saladas y frutas. A él no le gustan los dulces. ¡Ojalá que mores en el Señor!”.

3) “Cada vez que necesites dinero, escíbeme de inmediato. En el nombre de Tapasya (Tapas, austeridades) no arruines tu salud. Puedes hacer lo que gustes. De todas formas, utiliza tu tiempo en algo útil. ¡Qué el Señor te bendiga!”.

4) “¿Cómo está tu salud? Escribe todas tus experiencias y envíame un informe de cómo empleas las 24 horas. Mi querido Yogiraj, puedes volver al Ashram en cualquier momento. Este es tu hogar espiritual. Para mantener una Sadhana ininterrumpida y la perfección, se necesitan los siguientes componentes: a) Buena salud por medio de oraciones, descanso, relajación y dieta adecuada a la Sadhana. b) Un lugar tranquilo y fresco con vibraciones espirituales. c) Alimento sencillo a intervalos regulares, d) La ayuda de personas mayores y la guía de estudiantes avanzados o del Guru. e) Ayuda médica en caso de necesidad.

25. La cordillera del Himalaya es un lugar sagrado y legendario para los hindúes, como algunos ríos sagrados de la India (i.e.: Ganges, Saraswati, Yamuna, etc); de ahí que Sivananda emplee la metáfora “abusar del Himalaya”.

Todo eso asegura un progreso espiritual rápido. Por lo tanto, puedes progresar satisfactoriamente en la práctica del Yoga sin procuraciones ni ansiedades. Todas esas facilidades las tienes aquí en el Ashram. ¿Puedo enviarte dinero para el billete del tren? Saludos cordiales”.

Dar ánimo y consejo

Agradezco siempre a aquellos que han servido a la Misión Divina. Aprecio inmensamente sus servicios y siempre soy pródigo en elogios. También me ocupo de las necesidades personales de mis estudiantes, de su salud y su evolución espiritual. Hace algunos años escribí a uno de mis estudiantes lo siguiente:

1) “Sé muy cuidadoso con tu salud. No puedes vivir únicamente de hierbas, agua y aire. Abandona de inmediato tal idea. Come alimentos nutritivos y muchas frutas que te proveerán de energía. Aprende a relajarte, eso es muy importante. Da un largo y vigoroso paseo. Este año has hecho un trabajo importante en la imprenta. Eso ya es totalmente suficiente. Todo eso es Su trabajo. Todo ello es debido a Su Gracia. Siente que eso es así. ¿Te encuentras bien en ese lugar? ¿Puedo enviarte algún dinero para tus gastos personales? Cuando las personas trabajan en el campo activo de la diseminación del conocimiento, o practican una Sadhana rigurosa en soledad, entonces necesitan leche y alimentos nutritivos.

2) Hiciste milagros. No te estoy adulando. Nunca esperé tanto de ti. No te sobrecargues de trabajo. Administra tu energía. Descansa en las afueras de la ciudad cuando estés cansado. Los días de Ekadassi celebra Kirtans en distintos centros. Organiza clases semanales. Ten algunas charlas individuales y tranquilas. Puedes influir más a las personas de este modo. Nunca duermas en casas de familia. No te engarces en amoríos. No juegues ni bromees”.

3) No temas al frío de Rishikesh. No te alarmes innecesariamente. Puedes usar mis mantas. Consume leche y té del almacén y cárgalo en mi cuenta. ¡Ojalá que disfrutes de la Paz de lo Eterno!

4) Descansa. No trabajes duro. Ponte aceite refrescante sobre la cabeza. Haz Pranayama temprano por la mañana, cuando hace fresco. Eso te recargará con energía abundante. Come también fruta. Nunca dejes la meditación matinal, ni la vespertina. La meta de un Sannyasin es la Realización vedántica, ‘Aham Brahma Asmi’ (Yo soy Brahman). Brahma Nishtha (meditación profunda en Brahma) es tu alimento, tu bebida, y todo en todo. Este estado puede mantenerse al mismo tiempo que se hace Karma Yoga.

Tengo un gran respeto por el idioma sánscrito y aliento a mis estudiantes para que lo estudien –quienquiera que tenga aptitud para ello– aunque sea a costa del Ashram. Sobre esta cuestión, escribí una vez a un estudiante:

“Si tuviese un fantasma, o un árbol que diese billetes o monedas de dinero como si fueran frutos, sería entonces capaz de satisfacer fácilmente a esos estudiantes de sánscrito. Sus necesidades son interminables. Tengo que hacer algo para ayudarlos. Están haciendo un magnífico trabajo de investigación y un estudio profundo. Su estudio se verá afectado seriamente si no les proveemos de los libros adecuados. Me gustaría comenzar un instituto de sánscrito con un gran número de estudiantes y arreglar todas las instalaciones para que los estudiantes Sannyasins hagan trabajo de investigación en literatura sánscrita. Deberíamos ser compasivos y debemos servir a los demás, incluso sacrificando nuestras necesidades. Esa es mi naturaleza innata. Ese es el Dharma (deber, sentido de la vida) de un santo”.

El espíritu de adaptabilidad

Cuando uno de mis estudiantes dejó el Ashram por no sé que razón, sentí de inmediato que su valiosa experiencia y capacidades no debían perderse para el servicio a la humanidad. Por ello le escribí como sigue:

“Te estuve enviando dinero para tus gastos menores. El mismo fue devuelto con la anotación: “No reside”. Estoy siempre a tus pies para servirte en todo momento. Tú sólo te niegas a aceptarlo. ¿Por qué vas a depender de otros, cuando estoy aquí para servirlos de todas las maneras? ¿Por qué vivir en ciudades con personas de mente mundana? Aquí hay varias secciones donde puedes trabajar suavemente, ligeramente, lentamente, un poco, sin mezclarte con nadie, de forma independiente, manteniendo contacto únicamente conmigo.

Todas las secciones del trabajo sufren por la falta de personal y de una supervisión adecuada. Incluso si te ocupas de un pequeño trabajo en la sección de correspondencia eso será una gran ayuda para el mundo. Puedes ayudarme de cien maneras diferentes. No trabajes tan duro como antes. Trabaja un poco sin ninguna responsabilidad. Esto es la Bendición de Dios y Su Gracia. Descansa mucho y trabaja un poco. Puedes permanecer fuera del Ashram. Tu comida se dejará en tu habitación. Te daré algún dinero para tus gastos.

Aquí no falta el alimento para ti. Yo no le niego la comida a nadie. ¿Por qué vivir en la ciudad? Gradualmente perderás todas tus facultades, al no estar en contacto con el trabajo espiritual o de servicio desinteresado. La atmósfera mundana de la ciudad no congenia con el progreso espiritual. Por lo tanto, ven enseguida a Rishikesh. ¿Puedo mandarte dinero para el tren? Si quieres, puedes vivir seis meses aquí y seis meses en la ciudad.

Si cambias un poco tu punto de vista, visión, imaginación actitud, puedes ser feliz aquí y en cualquier lugar. El hombre sufre debido a su propia imaginación y su viejo hábito de pensar por lo que nunca se permite cambiar. Eso es Maya (la ilusión, lo irreal, el mundo material). Ajústate y adáptate a las circunstancias. Se feliz y alegre en todo momento. Evolucionar con rapidez y conviértete en un yogui dinámico, brindando Luz y Conocimiento a todo el mundo.

¿Quién puede fundar un Ashram?

Un Ashram es un lugar glorioso para asegurar la paz del mundo. Muchas personas entusiastas fundan Ashrams con una bonita carta con membrete. Eso no es suficiente. Algunos Ashrams fundados por principiantes no consiguen buenos resultados para el mundo. Para llevar adelante un Ashram con éxito se necesitan facultades especiales. Para los principiantes eso será un obstáculo y para los estudiantes avanzados será una caída. Hace muchos años unos Sannyasins me escribieron solicitando ayuda financiera y consejo para mejorar las actividades de sus Ashrams y la respuesta que le di a uno de ellos se reproduce más abajo. En ella explico con claridad mi actitud y principios:

“Querido Swamiji, vuestros logros, ambiciones, metas y objetivos son ciertamente dignos de elogio. ¡Oh Swamiji! cuando fundes un Ashram, o una sociedad religiosa, no aspire al Gurudom (reinado del Guru sobre los discípulos), la comodidad, el nombre y la fama. Generalmente aquellos que ponen en marcha Ashrams son humildes al principio y prestan algún servicio. Cuando se enriquecen y están bien establecidos, no se ocupan del servicio a los demás o de la evolución personal. Se vuelven arrogantes y autocráticos²⁶. Ten cuidado con las tentaciones y trabaja siempre como un dócil Sevak (servidor). Incluso después de alcanzar la realización del Ser no abandones la rutina diaria de la Sadhana

No conozco a ningún rico Rajah o Zamindar. No tengo discípulos. Algunos aspirantes que quieren una formación espiritual auténtica me consideran su Guru. Cuido mucho de ellos. Eso es todo. No te puedo ayudar con dinero. Estoy sirviendo al mundo de maneras diversas y trabajo a través de todos los Ashrams, Mutts (monasterios) e instituciones religiosas.

Si practicas el servicio al prójimo con un espíritu desinteresado, si las personas ven en ti el espíritu de renuncia, entonces ellos mismos te van a ayudar voluntariamente de todos los modos posibles. No remuevas el cielo y la tierra por dinero. No tientes tu suerte en carreras de caballos. Es una pena que los Sadhus piensen en tales posibilidades.

26. Autoritario, o relativo al sistema de gobierno en el cual la voluntad de una sola persona es la suprema ley.

En estos días, los aspirantes no cuidan su progreso espiritual. Afeitan sus cabezas, tiñen sus ropas y se quedan en Rishikesh durante algún tiempo y luego pasan por grandes yoguis. Entonces, comienzan a recolectar dinero para poner en marcha Ashrams al objeto de llevar una vida confortable.

Hay suficientes Ashrams y Mutts en la India. Es raro encontrar trabajadores sinceros y desinteresados. Antes de fundar un Ashram uno debe haber llevado una vida ejemplar. La simple presencia de tal persona debe brindar paz, poder y dicha a todos. Sólo en ese momento puede uno dirigir con éxito la institución”.

No debe olvidarse los ideales

Antes de fundar un Ashram, los ideales, ambiciones y objetivos son, sin lugar a dudas, grandes, encantadores y atractivos. Tan pronto como se recolecta un poco de dinero y fama se olvida el ideal. El espíritu de servicio desinteresado decae. Los objetivos se abandonan. Los fundadores quieren llevar una vida confortable con algunos discípulos y seguidores escogidos. Incluso, suponiendo que los fundadores sean capaces de llevar un vida ideal, sus discípulos no serán capaces de dirigirlo más adelante con el mismo espíritu. Entonces, los Ashrams se convierten en lugares de pelea o de negocios. El director del Ashram y los residentes del centro deben llevar una vida de Vairagya, de renuncia absoluta. Un Ashram que sea dirigido por tales personas se erguirá como un centro o núcleo de paz, dicha y gozo perennes. Atraerá a todos. Millones de personas alrededor del mundo obtendrán inspiración espiritual. El mundo necesita siempre de esta clase de Ashrams

Todos los Sannyasins, todos los estudiantes de Yoga tienen algún defecto. Solamente un yogui desarrollado totalmente está completamente libre de defectos y malas cualidades. Todos estamos en la senda de la evolución. Todos podemos equivocarnos algunas veces, incluso con frecuencia. Se tolerante. Ve lo bueno en cada cosa. Las pequeñas rupturas o fricciones llegarán inevitablemente entre amigos y trabajadores y a veces también entre Sannyasins. Uno debe disculpar al otro, debe reconciliarse con él, y olvidar el pasado. Debes tener la tendencia a ver solo lo bueno de los demás y tratar de enfatizar esto en tu vida cotidiana. Nadie es completamente negativo. Recuerda bien este punto. Tú debes ser adaptable y flexible, cuando te mezcles con otros. Ten un control perfecto sobre los impulsos. Sólo entonces habrá más trabajadores que se sientan felices de vivir contigo y servir en tu Ashram. ¡Qué la noble misión establecida por ti prospere gloriosamente! Estaré siempre feliz de ayudarte”.

Capítulo VII

Luz sobre el camino de la renuncia

La Gloria de la renuncia

Cada religión tiene un grupo de anacoretas que llevan una vida de reclusión y meditación. Hay Bhikkus en el budismo, fakires entre los mahometanos, fakires sufíes en el sufismo, monjes de clausura en el cristianismo. La gloria de una religión se perdería si no hubiese monjes llevando una vida de renuncia y servicio al mundo. Ellos son esas personas quienes mantienen las religiones del mundo. Ellos dan consuelo a los que llevan una vida de familia cuando se enfrentan problemas y sufrimientos. Son los precursores de la paz y la sabiduría. Sanan al enfermo, confortan al que está triste, ayudan al desvalido, brindan gozo al deprimido, fortaleza al débil y conocimiento al ignorante. Un verdadero Sannyasin es capaz de cambiar las corrientes de pensamiento²⁷ del mundo para mejor.

Un Sannyasin auténtico es un potentado poderoso en esta tierra. Los Sannyasins han hecho un trabajo sublime en el pasado. En la actualidad, están haciendo maravillas. Un verdadero Sannyasin es capaz de cambiar el destino de todo el mundo. Bailo de alegría cuando veo, u oigo hablar de algún aspirante que alberga una devoción genuina, una aspiración e inclinación por la senda de la renuncia y que trata de salir de este lodazal del Samsara. Por medio de las oraciones y las corrientes de pensamiento me pongo en contacto estrecho con tales estudiantes y los ayudo mucho. Todos ellos son atraídos hacia mí y dejan rápidamente la vida mundana con una gran esperanza en el futuro. Les doy la bienvenida con mucha alegría, y los preparo adecuadamente de muchas maneras en la senda del Yoga. Cuido de ellos hasta que son capaces de mantenerse firmes en la senda.

La juventud es el mejor período para la renuncia

En las escrituras, la orden de Sannyasa está indicada para quienes han atravesado las etapas previas de la vida de Brahmacharya (celibato), Grihastha (casado, o con vida familiar) y Vanaprastha (ermitaño). Esto significa que las personas toman Sannyasa cuando son ancianos y están al borde de la muerte. Está muy bien tener cierta paz en el momento de morir. Gracias a ello se puede lograr un buen nacimiento en la próxima vida. Mi experiencia me indica que se necesita una tremenda energía para practicar la contemplación, la visión clara y para lograr

27. El término corrientes de pensamiento, una forma de energía mental que crea los pensamientos, es explicado con gran detalle en el libro "El pensamiento y su poder" de Sri Swami Sivananda...

una extraordinaria pureza del cuerpo, la mente y el corazón. Por ello, considero la etapa de la juventud, con su energía abundante y pureza mental, como el requisito más importante para seguir la senda de la renuncia (Sannyasa). Admiro a todos los jóvenes Brahmacharis que no tienen ataduras, ni enredos mundanos. A ellos se les puede formar adecuadamente.

Viveka, Vairagya, Shat-sampat y Mumukshutva son las cualidades primordiales que las escrituras prescriben para los estudiantes. No será posible tener todas esas cualidades cuando se vive en entornos mundanos, con responsabilidades pesadas, ansiedades y preocupaciones. En el momento en que desarrollan una u otra virtud, o tratan de eliminar un solo defecto o impureza de la mente, se ven enredados en otras direcciones diferentes. Las vibraciones del mundo materialista no son favorables para el progreso espiritual en las primeras etapas del camino. Los estudiantes tienen que gastar toda su energía solamente para resistir las tentaciones. Por lo tanto, prefiero a las personas jóvenes. Las calificaciones necesarias llegarán por sí mismas cuando ellos recorran la senda del Yoga, en una atmósfera favorable, y cuando vivan en compañía de algunos Yoguis, en un sitio muy alejado de las tentaciones y de la atracción de los objetos de los sentidos.

No se aplican condiciones rígidas

Doy la bienvenida de corazón a todo tipo de personas. Las personas ancianas pueden bañarse en el sagrado Ganges y pasar su tiempo orando, haciendo Bhajan y disfrutando los beneficios del Satsanga. Las personas jóvenes evolucionarán rápidamente por medio de una Sadhana dinámica y traerán un mayor bienestar espiritual a este mundo. Si la gente muestra aunque sólo sea algún síntoma de disgusto por el disfrute sensorial, junto con cierto gusto por la senda del Yoga, les doy de inmediato la iniciación a Sannyasa, comparto con ellos lo que tengo y les animo intensamente.

Para muchos supone una gran sorpresa saber que doy también la iniciación de Sannyasa por correo postal. Algunos estudiantes no están en una posición que les permita venir al Himalaya y han tomado los votos de Sannyasa recibiendo la ropa sagrada y las instrucciones a través de un paquete postal. No puedo expresar con palabras su alegría. Esos estudiantes han progresado maravillosamente. Los observo de cerca.

Todas las donaciones voluntarias que recibo de mis devotos para mi uso personal, las gasto en proveer algunas comodidades a los estudiantes, para su bienestar, y para crear cientos de caminos en los que sean capaces de evolucionar rápidamente y ayudar así al mundo de diversos modos. En mi método de trabajo para la elevación espiritual de la humanidad, permito que incluso personas casadas tomen la senda de la renuncia y vivan como Sannyasins. Hay muchos que

han tomado los votos de la orden de Sannyasa mientras tenían familia e hijos. Después de prepararse aquí, vuelven y viven cerca de la familia o un poco alejados y cuidan de ella con un desapego completo y prosperan gloriosamente en sus Sadhanas.

La clave en mi método es que observo la motivación y la pureza interna del estudiante. No impongo demasiadas reglas, ni restricciones, en la comida y el vestido. La conformidad externa a las reglas no es de mucho valor. Mis estudiantes pueden vivir en cualquier lugar, vestirse de cualquier modo y aun así seguir de manera efectiva mis instrucciones. Todos ellos son un ejemplo para el mundo entero. ¡Loado sea el Sannyasin verdadero e ideal, que lleva una vida ejemplar! Este mundo necesita los Sannyasins ideales que sirvan al país y la humanidad con la consciencia divina y que diseminen el conocimiento verdadero, llevando el mensaje de los sabios y los santos a todas las puertas. ¡Ojalá que los Sannyasins, depositarios del conocimiento divino, portadores de la antorcha de la Verdad, faros de luz que guían al mundo, piedras angulares de los edificios espirituales y columnas centrales del Dharma eterno o la religión, guíen las naciones del mundo!

¿Quiénes son adecuados para ser mis discípulos?

Aunque doy mucha libertad en el vestido y las formas externas, soy muy estricto con mis estudiantes en lo que respecta a lo esencial. Las reglas prescritas para la orden de Sannyasa deben seguirse. Sólo entonces podrán ellos brillar como Sannyasins ideales. Una renuncia cómoda es muy peligrosa. No debéis darle ninguna indulgencia a la mente. Los Sannyasins de moda, independientes, son una amenaza para la sociedad. Las personas que viven en el mundo maldicen a tales Sannyasins, les faltan el respeto y los desprecian. Los Sannyasins, a pesar de lo elevados que estén en la vida espiritual no deben vivir en compañía de mujeres u hombres de familia, ni mezclarse libremente con otras personas. El ideal en todo momento de sus vidas debe ser Vairagya ardiente, una vida simple y un pensamiento elevado.

No hay ninguna duda de que la renuncia es mental. Eso no quiere decir que puedas hacer cualquier cosa y vivir de la manera que quieras. Eso te hará caer. Esfuérzate por la perfección siguiendo las reglas tradicionales de la disciplina y el control de la mente y de los sentidos. La disciplina, en la alimentación y el vestido, se manifestará por sí misma si tienes genuino Vairagya e imparcialidad. La observancia externa de reglas te ayudará a mantenerte en el camino correcto. ¡Maya hace estragos! ¡Maya engaña! ¡Ten cuidado! Se cauto en cada paso y observa los Vrittis de la mente.

Mis discípulos no deberían tener ningún complejo de superioridad. Ellos no son secos filósofos que gastan todo su tiempo y energía solamente en predicar.

Se sacrifican personalmente y sirven al mundo con su silencio y su Sadhana intensa. En medio de un servicio intenso, aprenden el modo de mantener la mente en su Lakshya (objetivo). Tienen su mente arraigada en la idea siguiente: “El mundo es un largo sueño (Deergha Svapna) perecedero, sólo la Verdad es Real”. Para mis estudiantes no hay mundo. Ellos perciben la Divinidad tras todos los nombres y formas.

Purifica la naturaleza interior

Purifica tu mente. Desarrolla cualidades sattvicas (de Sattva. pureza, luz) tales como la nobleza, el coraje, la magnanimidad, la generosidad, el amor, la rectitud y la veracidad. Erradica todas las malas cualidades, tales como la lujuria, la codicia, la cólera, la avaricia, Raga y Dvesha (el apego y la aversión) y otros rasgos de carácter negativos que se interpongan en tu camino de perfección ética y realización del Ser. La perfección ética es un requisito previo a la realización del Ser. Por mucha práctica que haga el aspirante, ésta puede no tener valor alguno si ignora ese aspecto clave de la Sadhana. ¡Ama a todos!. ¡Póstrate ante todos!. ¡Vuélvete humilde!. Habla con palabras amorosas, dulces y simpáticas. Abandona la mezquindad, el orgullo, el egoísmo y la hipocresía. Regenera tu naturaleza inferior.

Descubre, por medio de la introspección, si de verdad quieres la liberación real, o sólo tienes curiosidad sobre las cosas más elevadas. Comprueba si tienes un deseo oculto por conseguir dinero, nombre y fama por medio de la exhibición de poderes espirituales. Se sincero. Todas las cualidades vendrán por sí mismas cuando estés en compañía de personas evolucionadas y vivas en una atmósfera cargada con las vibraciones espirituales.

La actitud hacia las mujeres

Ofrezco mi silenciosa adoración y postración a todas las mujeres, que son las manifestaciones de la Madre Divina, Sakti o Kaali. Ellas son columna vertebral de la sociedad y las defensoras de la religión. Si ellas están inspiradas, todo el mundo lo estará. Ellas tienen un instinto religioso singular dentro de sí. Tienen cualidades divinas naturales, innatas. En la antigüedad, las damas hindúes también llevaron una vida de celibato, sirvieron a los Rishis (sabios legendarios), meditaron en el Atman y consiguieron alcanzar Brahma Jnana (el conocimiento de Brahman). En los tiempos antiguos, hubo muchas mujeres Siddhas (con Siddhis), Brahma Jnanis (concedoras de Brahman), Vairagis (renunciantes), Bhaktas (devotas) y yoguinis avanzadas. Gracias a su pureza y perfección eran capaces de hacer cosas milagrosas, cuando se presentaban ocasiones para usar su poder espiritual. Hay ejemplos en los que devolvieron la vida a los muertos, detuvieron

el movimiento del sol naciente y también controlaron los elementos de la naturaleza. Incluso actualmente puedes encontrar muchas mujeres en Rishikesh, Haridwar, Brindavan, Benarés y en otros lugares santos de la India, que han renunciado al mundo y tomado la senda del Yoga.

Yo no detesto a nadie. Reverencio a la mujer como a mi propio ser. Las considero como a la Madre Durga, o la Madre Divina. Las mujeres son fuerzas dinámicas sobre la tierra. La religión se sostiene gracias a su piedad. A los jóvenes apasionados les he escrito mucho sobre la naturaleza perecedera del cuerpo físico de las mujeres. Lo he hecho sólo para desarrollar en ellos Vairagya fuerte y ayudarlos así a controlar sus sentidos y mente. Aunque, a fin de inducir Vairagya en los hombres, he podido dar una descripción aparentemente negativa de las mujeres, siento una gran reverencia por ellas. Las sirvo. He cantado muchos Kirtans con ellas en diversos Sankirtans Sammelans (congresos de asambleas de cantos religiosos) en el Punjab y en el estado de U.P. Muchas damas vienen al Ashram desde Delhi y de otros lugares en cuanto consiguen dos o tres días de vacaciones. Vienen en grupos y se unen a la Satsanga diaria y tienen paz y dicha, quedándose dentro del Ashram durante varios días y semanas.

¿Deberían las mujeres renunciar al mundo?

Indudablemente, resulta difícil a las mujeres jóvenes seguir el camino de Sannyasa. Ellas no tienen la misma libertad que los hombres. Ellos pueden vivir y andar de un lado para otro, dormir donde quieren. Pueden ir de puerta en puerta pidiendo limosnas y mantenerse por sí mismos. Pero las mujeres están en desventaja y sufren por ello. Es una pena que no haya muchas instituciones adecuadas en la India que estén destinadas exclusivamente a las mujeres, donde ellas puedan vivir en paz, servir al mundo y evolucionar. Actualmente hay una gran necesidad de tener instituciones confortables para mujeres inclinadas hacia la vida espiritual. Este trabajo importante, para ellas, ha sido descuidado durante eras. Recibo cartas de algunas damas cultas y sinceras que expresan su deseo de transitar la senda de la renuncia. En 1936 contesté a una devota dándole las sugerencias útiles siguientes:

“No puedo sugerirte ningún Ashram que me parezca seguro y en el cual puedas evolucionar y vivir en paz. Debes conseguir una buena cantidad de dinero de tus padres. Inviértelo en un banco. Puedes llevar una vida sencilla con el interés que consigas del depósito bancario. Ese es el mejor camino. Entonces, vive en un Ashram donde haya almas avanzadas, Mahatmas, o bien, vive con algunas damas mayores con temperamento religioso. Dedicar todo tu tiempo al estudio de los Upanishads, la Guita y a la Sadhana. Especialízate en Kirtan y Bhajan. Cuando hayas avanzado en la senda espiritual puedes ir de pueblo en pueblo y elevar a las masas, desarrollando Bhakti en ellas. El mundo te adorará si así lo haces. Si eso no es posible puedes pedirle a tu hermano una cantidad mensual. Esto te hará

dependiente de él y desarrollarás una mentalidad pedigüeña. Todos los meses deberás estar esperando su simpatía. Eso no es seguro.

Si te inclinas por la senda de la renuncia pero no puedes conseguir la independencia económica, puedes dar clases particulares a algunas niñas. A cambio de ello, sus padres te pagarán. No quiero decir que te conviertas en maestra de escuela o en enfermera. Eso sería una ocupación mundana. Consumiría todo tu tiempo y no tendrías fuerza, ni energía, para hacer una Sadhana intensa y regular. Las tentaciones del mundo te afectarían a la larga. Vairagya se desvanecería lentamente. El lujo y las comodidades excesivas aumentarían. Perderías la Meta [divina]. Por ello, no serás capaz de mantener la misma mente y la Bhav (devoción) que ahora tienes, si llevas una vida cómoda y te mezclas libremente con personas mundanas. Mantén la pureza del diamante. No cambies nunca tu mente. Ten una confianza total en Dios”.

El servicio a las mujeres

La misión de servir a las mujeres sinceras, me es muy querida. No tengo dinero. No tengo el don de recolectar el dinero de la gente, de los Rajahs y Zamindars, ni de los hombres de negocios. No salgo fuera para recaudar dinero en nombre del servicio. En ocasiones recibo algún dinero de los devotos. Gasto esa donación voluntaria para la elevación espiritual de quienes me rodean y de aquellos que se mantienen en un contacto estrecho conmigo en los distintos centros. Mis libros se venden en grandes cantidades, en muchos lugares del mundo, pero no gano dinero con esas publicaciones. Reparto mis libros de forma gratuita y abundante. No sé de negocios. En este momento, no dispongo de recursos, u otro tipo de instalaciones, para fundar una institución sólo para señoras.

Algunas personas ortodoxas y Sannyasins dicen que las mujeres no son aptas para la senda de la renuncia. Mi punto de vista es diferente. Ellas también son aptas para caminar por la senda del Yoga la renuncia. Muchas veces he pensado en concentrarme más en brindar un verdadero servicio a la humanidad poniendo en marcha un Ashram que sea exclusivamente para mujeres. Eso sería beneficioso para el mundo. Ante la carencia de apoyo adecuado por parte de la gente, para sostener una institución ideal, exclusiva para mujeres, he permitido a muchas damas educadas e instruidas que vivan en este Ashram. Atiendo personalmente sus necesidades y las preparo en todas las ramas del Yoga, los Bhajans y Kirtans. Muchas de ellas han aprendido los ejercicios del Yoga y han obtenido beneficios incalculables.

Entre todas ellas, también hay muchas que vienen de otros países. Las inicio en la orden de Sannyasa. Después de prepararse en el Ashram durante algún tiempo, luego vuelven a los distintos centros y continúan su Sadhana y

servicio al mundo. Las sucursales de la Sociedad de la Vida Divina tienen secciones de damas en todo el mundo, donde ellas tienen un ámbito amplio, no sólo para su propia evolución, sino también para servir a las mujeres del mundo. Las mujeres que se quedan en el Ashram tienen todas las comodidades disponen de todas las instalaciones y libertad. En ausencia de un Ashram separado, exclusivo para mujeres, esta institución se ha convertido en un centro ideal para su evolución espiritual. ¡Ojalá todas ellas prosperen y alcancen la paz, y la Gloria y Esplendor divinos!

A los que quieren tomar Sannyasa

Muchos buscadores sinceros de la Verdad, de diferentes partes del mundo, me escriben muy a menudo expresando su anhelo emprender el camino de la renuncia, o ingresar en la Orden Sannyasa. He aprendido, por la propia experiencia, que muchos aquellos que renuncian al mundo debido a un Vairagya de tipo emocional, que puedan haber sido inducidos a ello por alguna u otra razón especial, fallan finalmente en mantener el espíritu de renuncia y, en consecuencia, vuelven al mundo, o se convierten en una vergüenza para la Orden de Sannyasa. Aunque a los que tienen un Vairagya genuino y una aspiración ardiente, les recomiendo una renuncia inmediata; en cambio, a otros les aconsejo –como indico en el siguiente párrafo–, a fin de darles una oportunidad amplia de desarrollar su Vairagya y de prepararse para el camino:

“La grandeza mundana no es nada, es un juego de niños. Debes convertirte en un gran hombre en el campo espiritual. Permanece en el mundo, pero no tengas una mente mundana. La mera instrucción académica no te puede hacer grande. Mientras permaneces en el mundo, prepárate adecuadamente para la senda de Sannyasa. Tú tienes Vairagya, pero no tienes experiencia en esa línea. Estoy listo para darte Sannyasa en cualquier momento. Supongamos que te quedas conmigo como Sannyasin; ¿tienes la fortaleza para enfrentarte a tu madre, tu hermana y hermanos, cuando ellos lloren amargamente con su corazón roto frente a mi Kutir? Piensa bien sobre este punto y luego, decide. Primero destruye a Moha (el apego a personas y cosas). De vez en cuando, ve y vive en un lugar solitario durante uno o dos meses, lejos de tu familia y observa si tu mente se va con frecuencia hacia ellos, hacia tus propiedades y hacia tu lugar natal. Prueba tu fortaleza mental.

La mera emoción y el simple entusiasmo no te servirán de mucho en la senda de la renuncia. La senda de Sannyasa está plagada de dificultades. Pero, para el hombre de determinación firme, paciencia y fortaleza, es suave, y está llena de gozo y alegría. La vida un Sannyasin es la mejor clase de vida en el mundo. Un verdadero Sannyasin es el verdadero monarca de los tres mundos. Hasta un simple aspirante es un emperador de los tres mundos. ¡Se valiente! ¡Tren coraje! ¡Date cuenta que el mundo es una simple ilusión! ¡Afirma tu verdadera

Satchidananda Svarupa (naturaleza esencial de existencia, consciencia y bienaventuranza absolutos).

Siéntate solo, durante un momento, en una habitación silenciosa. ¡Indaga, reflexiona e investiga! Trata de eliminar tus defectos y debilidades. Esa es la verdadera Sadhana.

Durante la primera parte de tu vida haz una Sadhana intensa en soledad y un poco de servicio a los Mahatmas. Sirve tanto como puedas a los enfermos y los pobres. No pienses en dar clases de Yoga y predicar, presidiendo grandes conferencias. No albergues la idea de una gira mundial y en convertirte en Profesor del Mundo. Todas esas esperanzas sólo terminan en caídas. Cuando seas joven, haz una Sadhana intensa y estudia profundamente. Olvida el pasado y el futuro. El mismísimo Señor Jesús se retiró y vivió en soledad durante muchos años. Luego salió de su retiro y por un lapso de tres años electrificó al mundo y lo estremeció con sus poderes espirituales y su iluminación. Los cartuchos de pólvora sin perdigones no pueden socar a los pájaros. Las palabras de un hombre que no tiene cierto desarrollo ético, ni espiritual, son como los cartuchos sin perdigones. No pueden tener ninguna influencia sobre las mentes mundanas. Conviértete en una personalidad dinámica. A través del pensamiento (Satsankalpa) puedes revolucionar el mundo material. No caigas en la tentación de lograr un gran nombre y fama, o alcanzar lujos y comodidades. Lleva una esforzada y laboriosa”.

Combina el servicio con la meditación

Cuando vives en medio de la jungla, o en una cueva, hay una dificultad. Cuando eres un neófito, no sabes como regular tu energía, ajustar tu rutina diaria y utilizar el tiempo de forma provechosa. No sabes cómo superar la depresión cuando ésta se manifiesta. Los principiantes no pueden pasar las veinticuatro horas del día solamente meditando. Al principio, tienen que trabajar también para purificar su corazón. Deberían combinar trabajo y meditación. No me he encontrado nunca, en toda mi vida, con personas que hayan permanecido siempre meditando únicamente y que hayan salido de ella volando por los aires. Lo que quiero enfatizar es que los principiantes no pueden avanzar en soledad. Después de una etapa prolongada en soledad se hacen tamásicos (perezosos) y pierden sus talentos y facultades latentes.

La independencia financiera

He estudiado de cerca las vidas de muchos Sannyasins y he llegado a la conclusión definitiva que una pequeña cantidad de dinero ayuda al Sadhaka en su Sadhana y evolución. La independencia financiera traerá paz mental y fortaleza durante el período de la Sadhana. Las caídas vienen únicamente cuando tratas de incrementar ese importe y de aumentar el saldo bancario. No obstante no es necesario que te preocupes sobre el dinero, si tienes una gran resistencia, paciencia y una salud apropiada, si tu Vairagya es intenso y continuado y si anhelas hacer un servicio desinteresado a la humanidad. Puedes renunciar al mundo incluso en este mismo momento. No es aconsejable que gastes tu preciosa vida tratando de ganar más y ahorrar mucho. Hay en abundancia de todo para los Sadhakas sinceros en cualquier lugar. Deja rápido el mundo. Vuela, vuela lejos de la compañía de personas de mente mundana. Libérate del barullo de las ciudades y del mundo tumultuoso. Corre con rapidez a lugares solitarios como Rishikesh. Y así estarás fuera de la zona de peligro.

Los buenos Sadhus son bien recibidos y cuidados en todas partes. Solamente los mendigos que se hacen pasar por Mahatmas molestan a la gente. No es fácil para las personas comunes diferenciar a los Mahatmas auténticos de los mendigos a simple vista. Pero es bastante posible descubrir a los Mahatmas verdaderos de los mendigos por su conversación, su modo de caminar y sus actos. En estos días falta Sraddha (fe) entre los que viven en familia. Para evitar interrupciones en la Sadhana les pido a los estudiantes que tengan dinero suficiente con ellos como para afrontar sus necesidades y que se abstengan de una mentalidad pedigüena. Si es posible hay que tener para las necesidades mínimas o unirse a un Ashram o alguna institución religiosa.

La importancia del servicio

Pido a los estudiantes que se sumerjan en el servicio activo durante algunos meses o años, como medida drástica para superar la naturaleza viciosa de los Samskaras mundanos. Esto los capacita para olvidar el pasado por completo y dedicar toda su energía y tiempo a los propósitos espirituales. Olvidan así su cuerpo y el entorno que los rodea. Entrenan sus mentes para contemplar de manera automática la esencia escondida tras todos los nombres y todas las formas. Aprenden a mantener un estado mental equilibrado en cualquier ecuación de la vida, placentera o dolorosa. El período de preparación varía según la evolución y el tipo de estudiante.

En mi método, todo estudiante debe aprender a cocinar, lavar, curar, servir a los Sadhus, los Mahatmas y a los enfermos, de todos los modos posibles. Deben pasar horas y horas en el estudio profundo, la meditación, practicando Japa y

orando. Incluso durante el tiempo de trabajo deben hacer Japa mental. Deben aprender a ajustarse y adaptarse a las diversas circunstancias y personas. Todos ellos también deben aprender a escribir a máquina y tener conocimientos de primeros auxilios. Deben aprender Bhajans y Kirtans, y deben preparar buenos ensayos y artículos sobre Yoga y Vedanta. Les prescribo todos los elementos importantes de la Sadhana para que puedan lograr así una evolución espiritual rápida y les proporciono todas las facilidades y comodidades necesarias. Cuando veo que progresan, entonces los envío a algunos lugares fríos para que practiquen la meditación profunda.

Los Samnyasins y la política

En estos días de agitación política, los líderes políticos les piden incluso a los Samnyasins que se unan a ella. Eso es un error lamentable. Estos líderes no han comprendido la gloria y el significado de la vida pura de la Nivritti Marga. Estos Samnyasins purifican al mundo –aun cuando permanezcan en las cuevas del Himalaya– por medio de las oraciones espirituales de sus pensamientos. Ellos ayudan mejor al mundo de esa forma. Mi terreno es la senda espiritual. Dejad a los políticos y los científicos que trabajen en sus propios campos. Puede que no se pueda separar la política de la religión. Sin embargo, creo que diferentes grupos de personas deben trabajar en esos campos distintos, según su capacidad y temperamento. Todos ellos son importantes y grandes en sus propios ámbitos de actividad.

¿Es indispensable el Guru?

Sólo los aspirantes genuinos y espiritualmente sedientos, rre conocen.

Los aspirantes no tienen que temer los peligros y trampas que existen en la senda espiritual. El mundo espiritual entero está preparado para respaldar a los estudiantes sinceros que están intentando elevarse en la ciénaga del Samsara. Los aspirantes deben nutrir sus buenos Samskaras a través de Japa y meditación regular.

La India está llena de aspirantes sedientos que quieren a Dios y solamente a Dios incluso en esta era materialista y que en su búsqueda de la realización de Dios, están preparados para abandonar sin remordimientos: la riqueza, la familia y los hijos. Y todo ello porque Le consideran como el origen y el fin de sus existencias. Esta es una tierra de sabios y santos. Miles de buscadores de la Verdad están en contacto estrecho conmigo, en todas partes del mundo. Muchos extranjeros vienen a la India en búsqueda de yoguis y Mahatmas. ¡Gloria a la India y a todos los devotos!

La senda espiritual está plagada de obstáculos. El Guru, que ya la ha recorrido, guiará a los estudiantes de forma segura y eliminará todo tipo de obstáculos y dificultades. Por lo tanto, es necesario un Guru personal.

Para los aspirantes, no hay medio más poderoso de vencer a la naturaleza viciosa y los viejos Samskaras, que el contacto personal y el servicio al Guru. La Gracia del Guru permitirá a los discípulos, de un modo misterioso, percibir el poder espiritual que tienen dentro de sí mismos, aunque es imposible para el Guru revelar que esto, o aquello, sean Dios o Brahman.

La iniciación transforma la mente

La iniciación (Diksha) no es un mero cambio en las formas externas. Después de recibir la iniciación dada por un Brahmavidya Guru (maestro con conocimiento verdadero de Brahman) el aspirante experimentará un cambio real en su mente y una visión y comprensión más claras. Muchos estudiantes, según su capricho, seleccionan para sí mismos un método concreto de Sadhana, sin tener en cuenta las consecuencias. Una dieta inadecuada, una Sadhana errónea sin la guía apropiada, algunas austeridades duras e imprudentes sobre un cuerpo débil, torturar el cuerpo en nombre de Tapasya, han arruinado por completo a muchos aspirantes. Por ello, se necesita un Guru personal que dé instrucciones adecuadas y oportunas según el cambio de las estaciones, las circunstancias y el grado de progreso del discípulo.

La Gracia de un Guru es necesaria. Eso no quiere decir que el discípulo se deba sentar a holgazanear. Un Guru puede aclarar las dudas, mostrar cual es la senda que mejor se adapte al aspirante y servirle de inspiración. El resto de la tarea tendrá que ser realizada por propios aspirantes. Es ridículo pensar que uno pueda lograr alcanzar todos los Siddhis (poderes síquicos) y conseguir Mukti (la liberación final) de una gota del Kamandalu de un Mahatma o de un Yogui. No hay una píldora mágica para conseguir el Samadhi. Pensar así es simplemente engañarse.

Primero merécelo, luego deséalo

Encontrar un Guru que cuide sinceramente de los intereses de discípulo es una tarea difícil en este mundo. Eso es totalmente cierto. Pero encontrar un discípulo que actúe con sinceridad, de acuerdo con las instrucciones de su Guru, es también una tarea muy, pero que muy difícil.

Dado que los discípulos son arrogantes, desobedientes y quieren hacer su propia voluntad, ningún adulto en la senda espiritual querrá aceptar discípulos para formarlos, pues sólo le traerán problemas. No quieren cumplir con sus

instrucciones. Se convierten en Gurus al cabo de pocos días. Este problema del Guru y los discípulos embarazoso. Si no puedes encontrar un Guru de primera clase, al menos trata de encontrar alguien que haya caminado por la senda durante algunos años, que sea compasivo, que no sea egoísta y que se tome un interés especial en tu bienestar y progreso.

Las almas realizadas no son raras, pero no pueden ser reconocidas con facilidad por personas ignorantes, o de mentes mundanas. Sólo unas pocas personas, que sean puras y tengan todas las virtudes, pueden comprender a las almas realizadas. Sólo ellas se verán beneficiadas con su compañía.

No tiene sentido andar de aquí para allá buscando hombres realizados. Incluso aunque el Señor Krishna se quedara a tu lado, Él no podría hacer nada por ti, a menos que estuvieras preparado para recibirlo.

Servir a Dios y a Mammón²⁸ (afán de riquezas) al mismo tiempo, es imposible. Tendrás que sacrificar uno u otro. No puedes tener luz y oscuridad al mismo tiempo. Si quieres gozar de la dicha espiritual, tendrás que renunciar a los placeres sensuales.

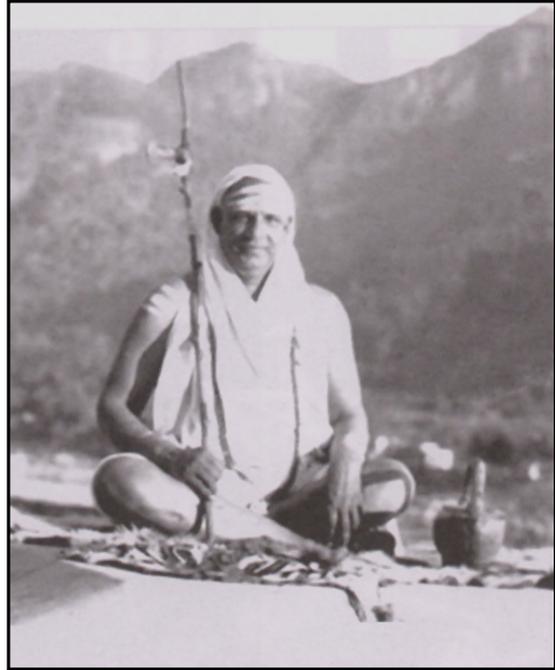
Mi existencia estaría justificada solamente con que uno de mis discípulos levante la cabeza de la ciénaga del Samsara. El servicio más grande que puedo hacer a la humanidad es preparar y moldear a los aspirantes. Cada estudiante yóguico, una vez que esté purificado y elevado, se convertirá en un centro de espiritualidad. Por medio de su aura magnética atraerá hacia él a miles de almas infantiles para su transformación espiritual y su regeneración.

No es necesario que los estudiantes que llevan una vida de familia con sus responsabilidades, esperen para conseguir un Guru. Deberían seleccionar su propia Ishta Devata (forma concreta del Señor por la que sientan una devoción especial) y un Mantra, que se adapten a su idiosincrasia y practicar Sadhana y la oración. En el momento apropiado, aparecerá un Guru para ellos. Es mejor recibir el Mantra personal de un Guru. El Mantra recibido del Guru tiene una influencia misteriosa.

28. Mammón es un término bíblico, de origen arameo y etimología confusa, utilizado en el Nuevo Testamento para describir la abundancia o avaricia material. En la Biblia, Mammón se personifica como símbolo de las riquezas en Lucas 16,13, y Mateo 6,24, último verso que repite a Lucas 16,13. En algunas traducciones, Lucas 16,9 y Lucas 16,11, también personifica a Mammón; pero en otros, se traduce como "abundancia deshonestá" o equivalente.



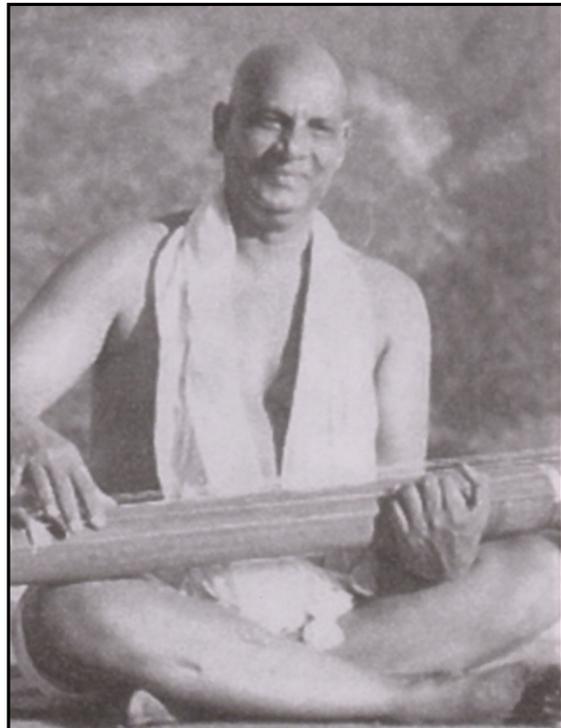
Con una sombrilla para el sol



En la postura tradicional de
Sri Sankaracharya



Con Pat Person, una devota de
Sur África



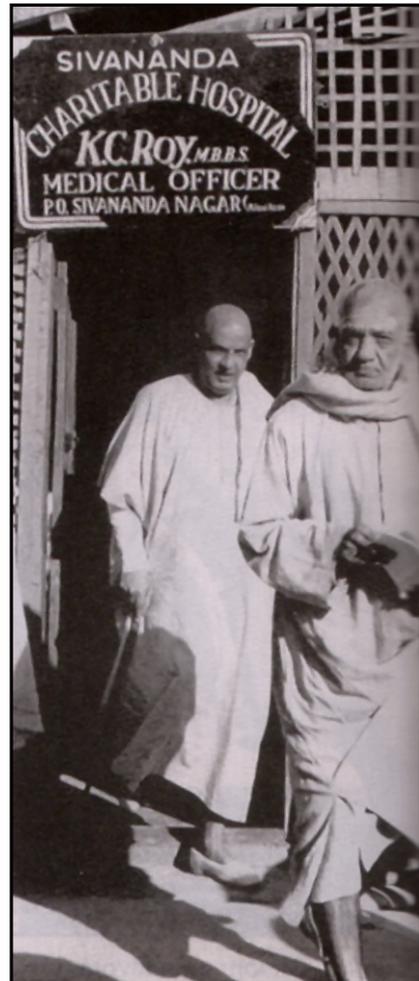
Tocando un Tampura



Como Dr. Kuppuswami en Malasia



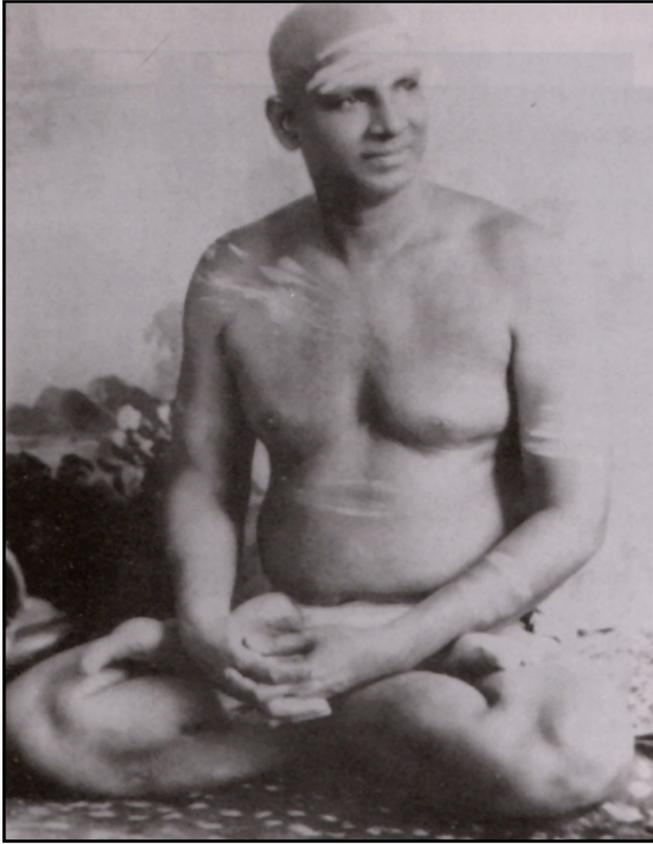
Sello del Estado de India,
Commemorativo de
Swami Sivananda



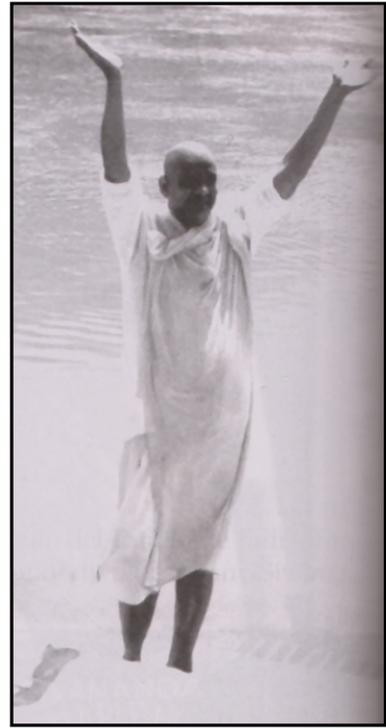
Uno de sus hospitales de caridad



Con Swami Sivananda-Hridayananda y Swami Venkatesananda



Preparado para la meditación



Tras un baño en el río



Meditando en grupo junto al Ganges



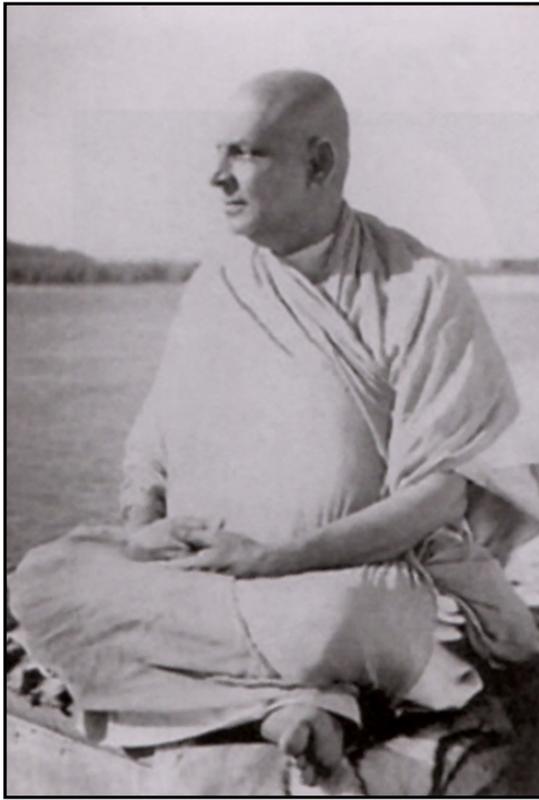
Un paseo por el campo



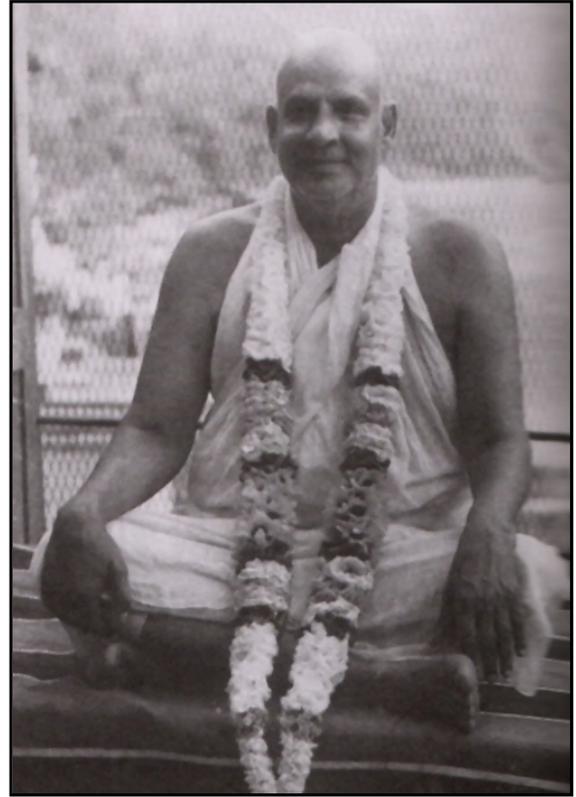
En actitud meditativa



Predicando frente al río



Frente al ganges



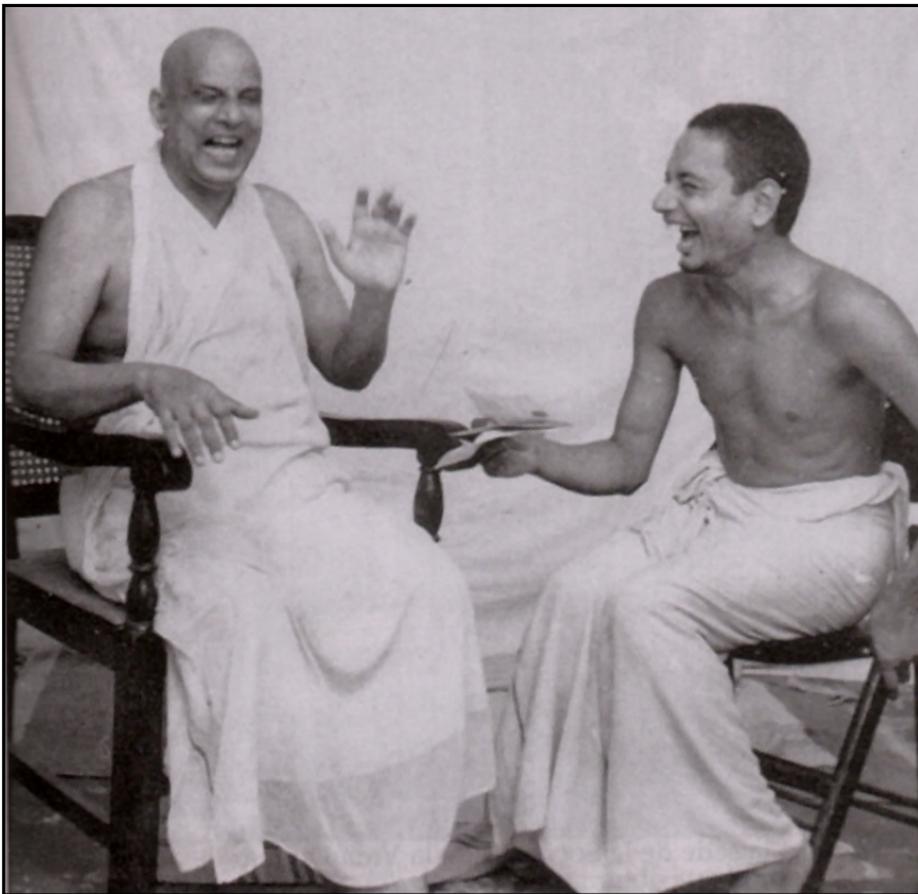
Adornado con las ofrendas de flores



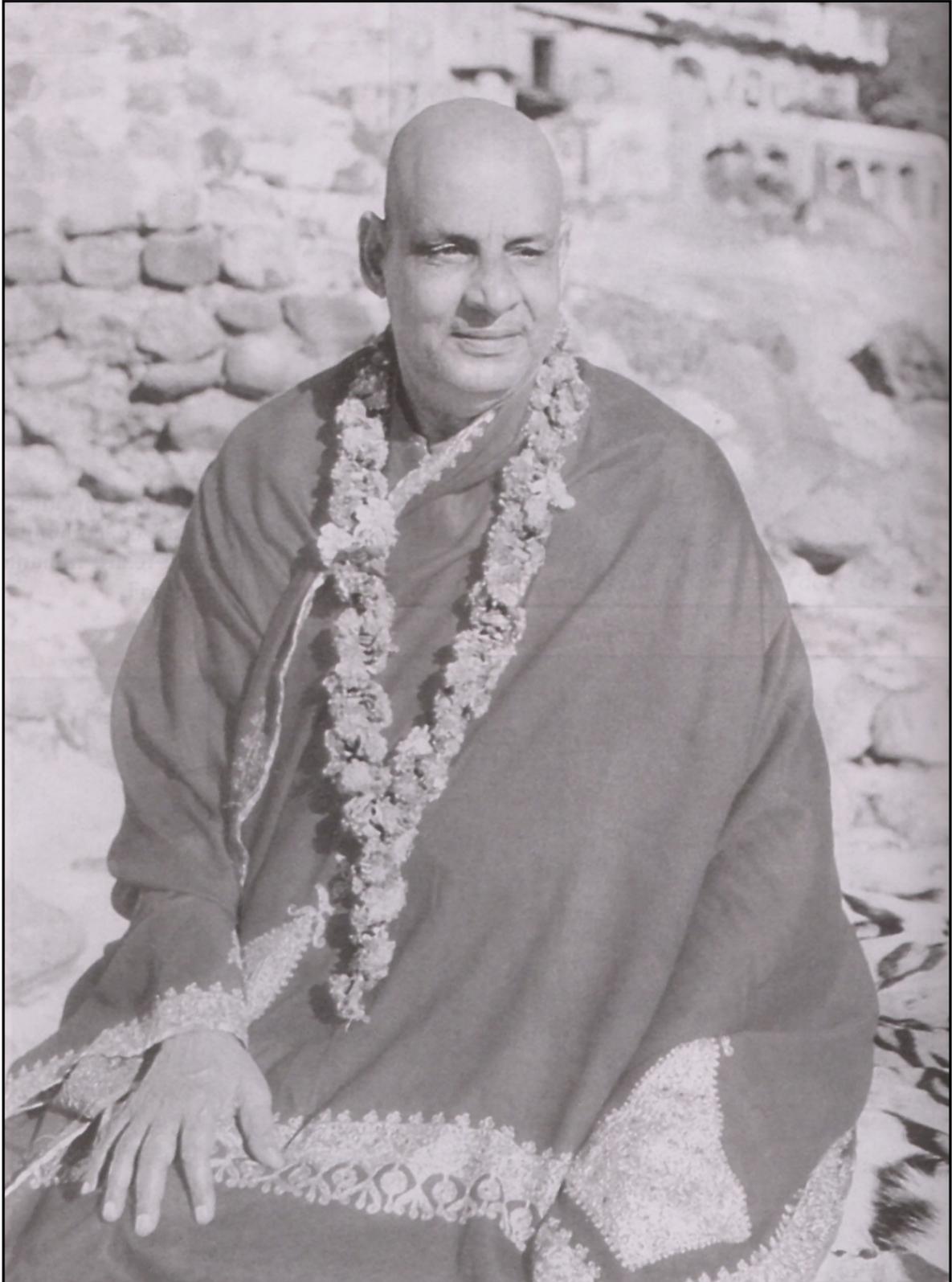
Un joven Swami Sivananda ataviado con ropa tradicional



Una de las fotos más difundidas de Swami Sivananda, en la plenitud de su vida con un rostro radiante de paz y felicidad



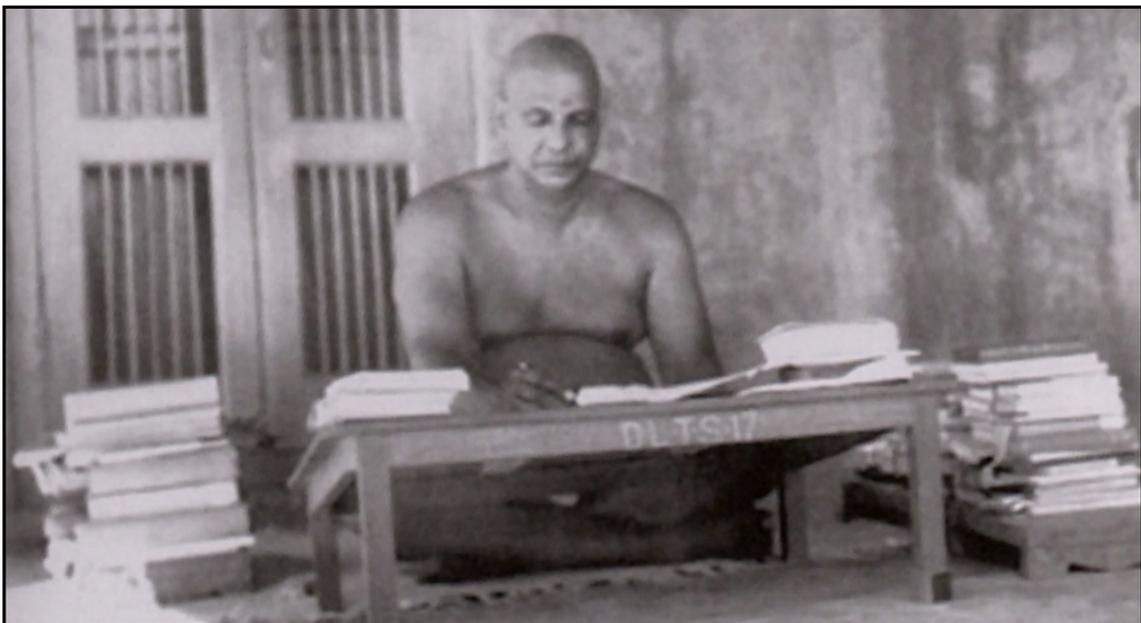
En una actitud divertida durante una conversación con Swami Venkatesananda



Frente a la sede de la Sociedad de la Vida Divina



Símbolo de la Sociedad de la vida divina



Leyendo y preparando sus libros

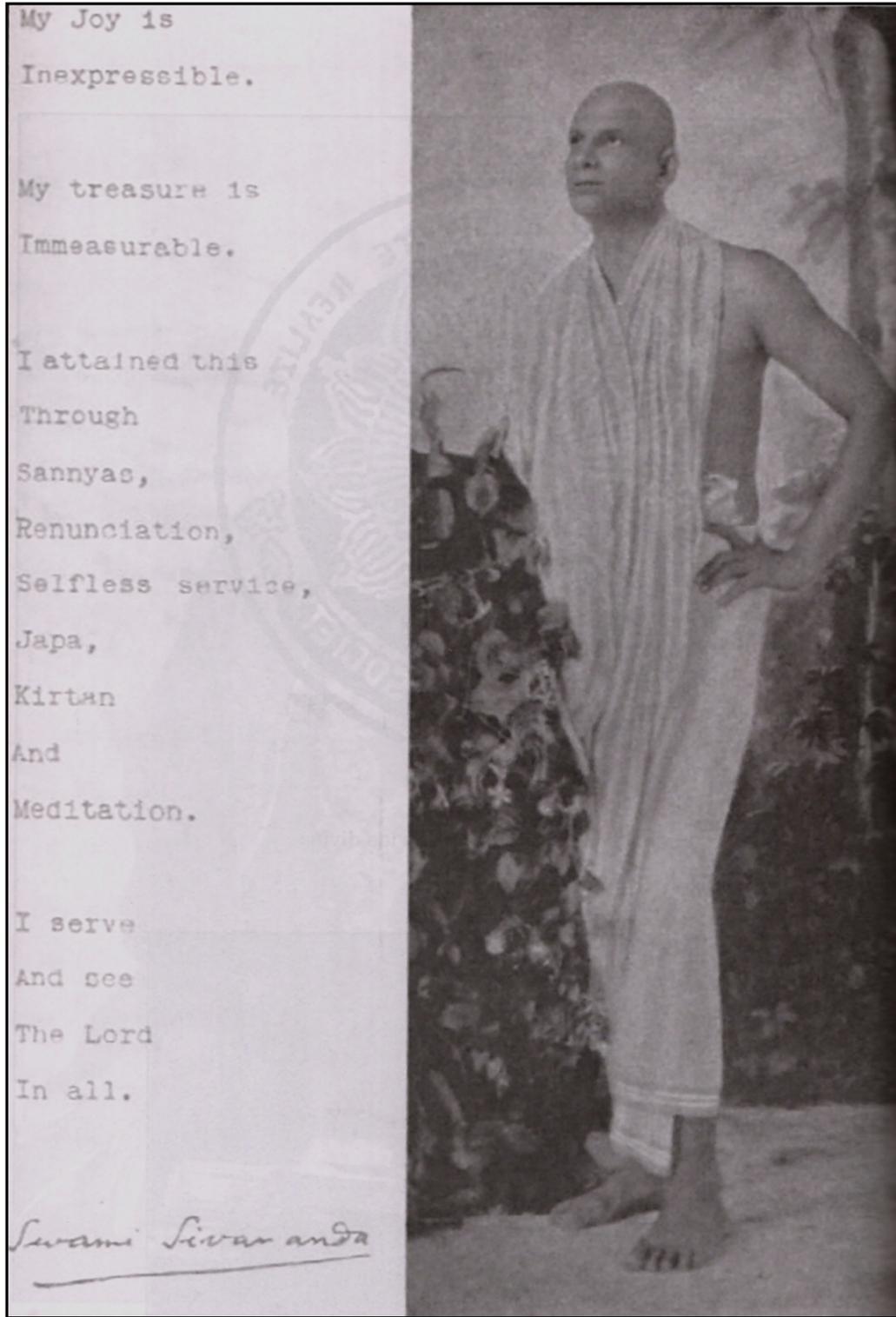
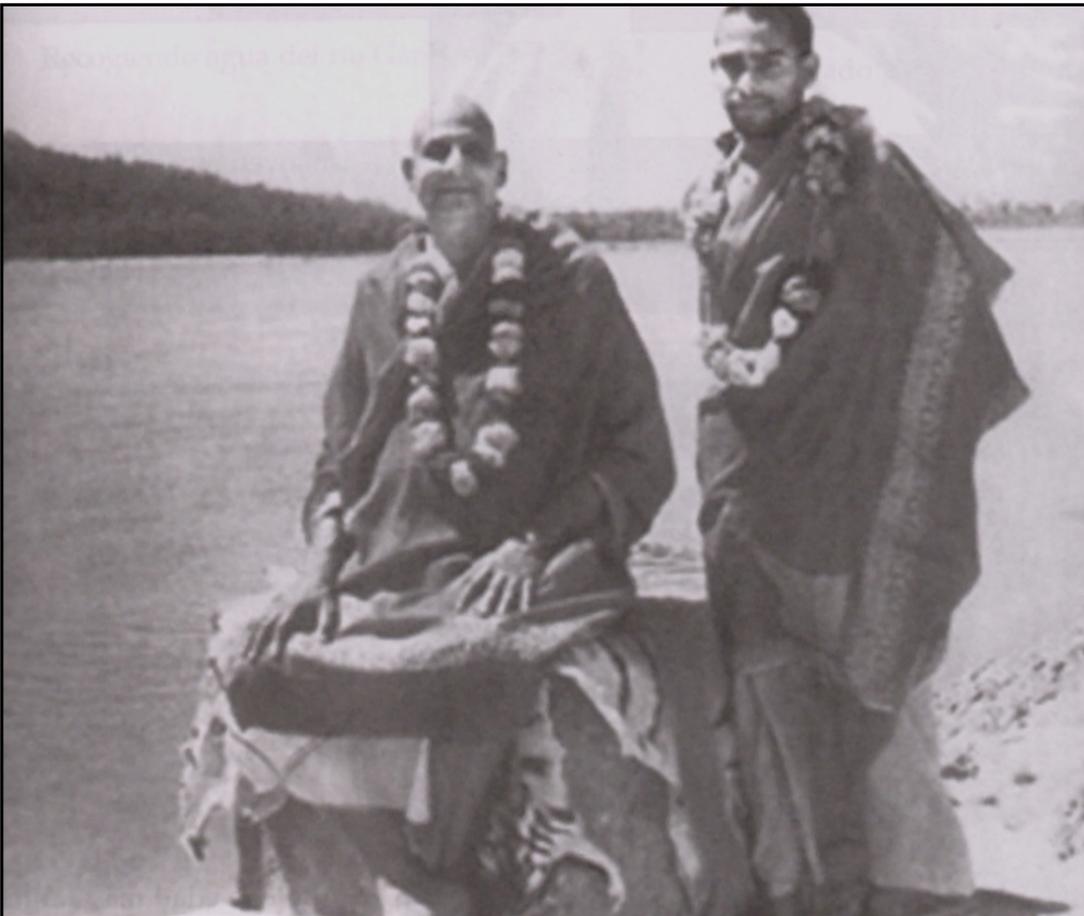


Foto recordatoria de un joven Swami Sivananda expresando sus intenciones



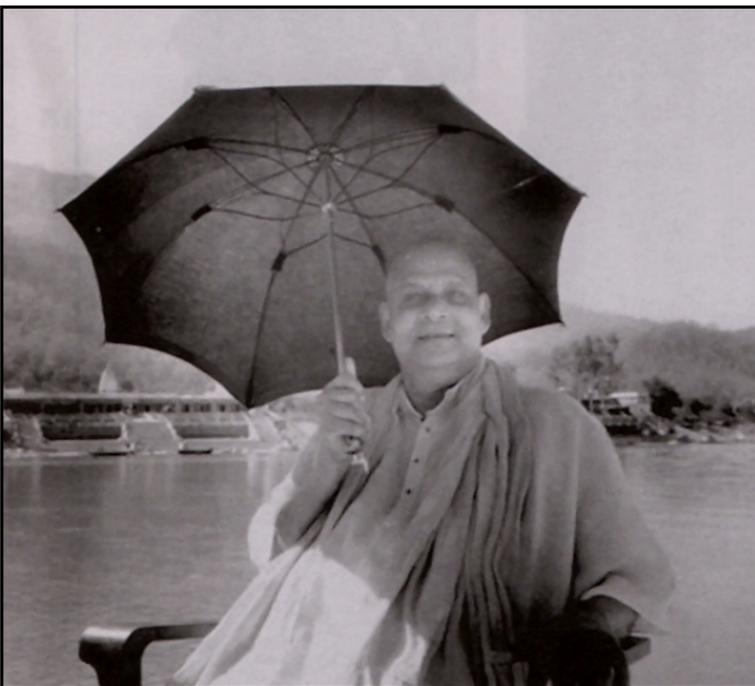
Con Swami Venkatesananda



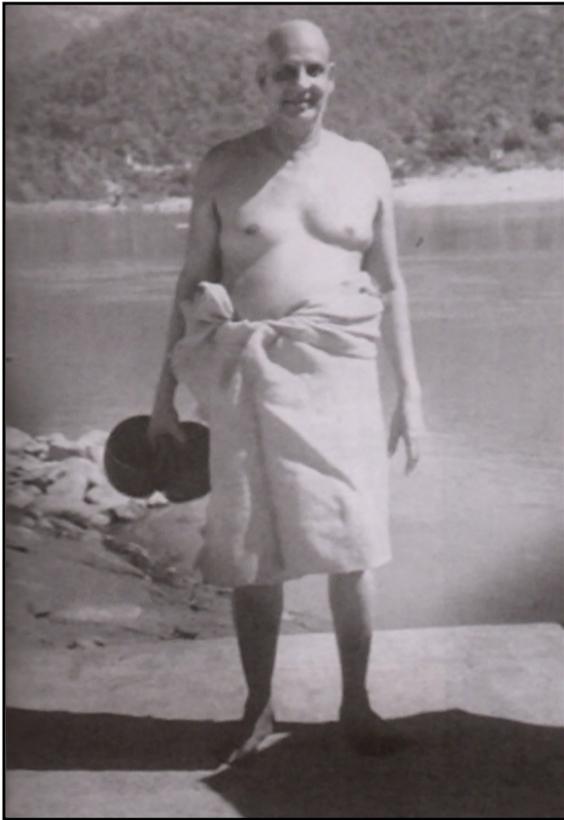
Con Swami Vishnudevananda en un lugar habitual de meditación



Un joven Swami Sivananda



En una edad más adulta



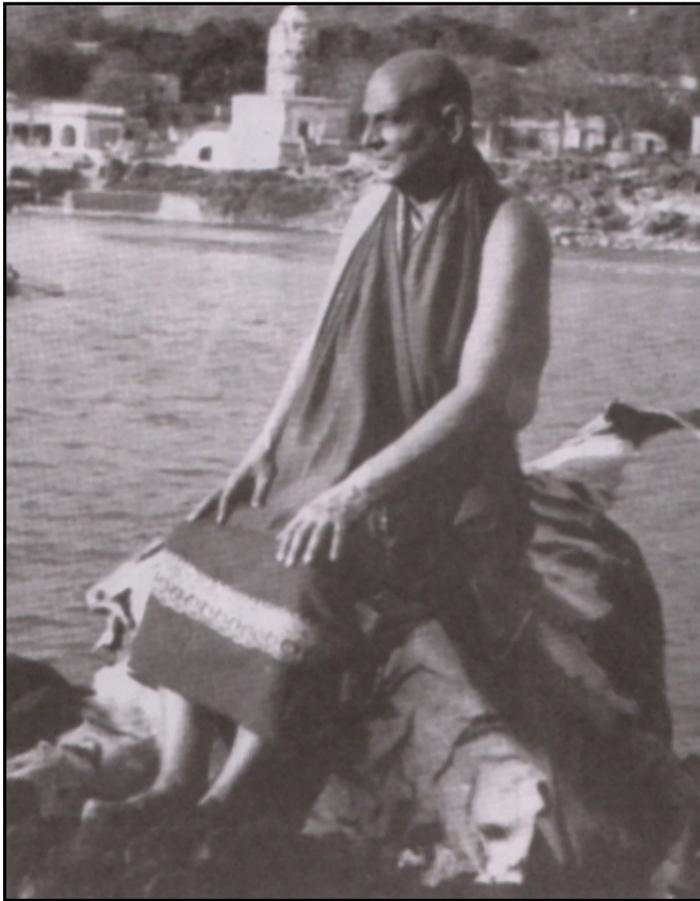
Recogiendo agua del río Ganges



Preparado para una ceremonia



Swami Vishnudevananda en una clase de yoga frente al Ganges



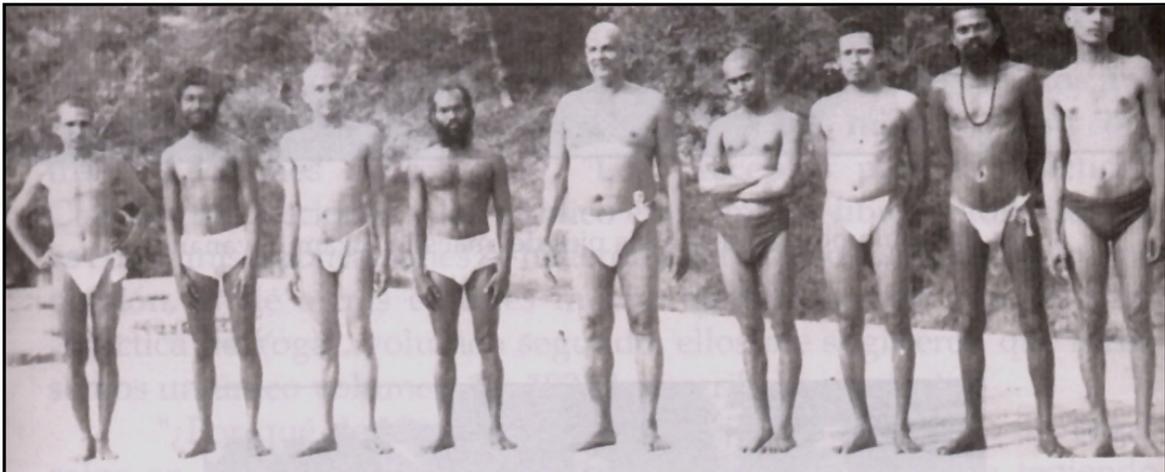
En un lugar de meditación, con el Swarg Ashram al fondo



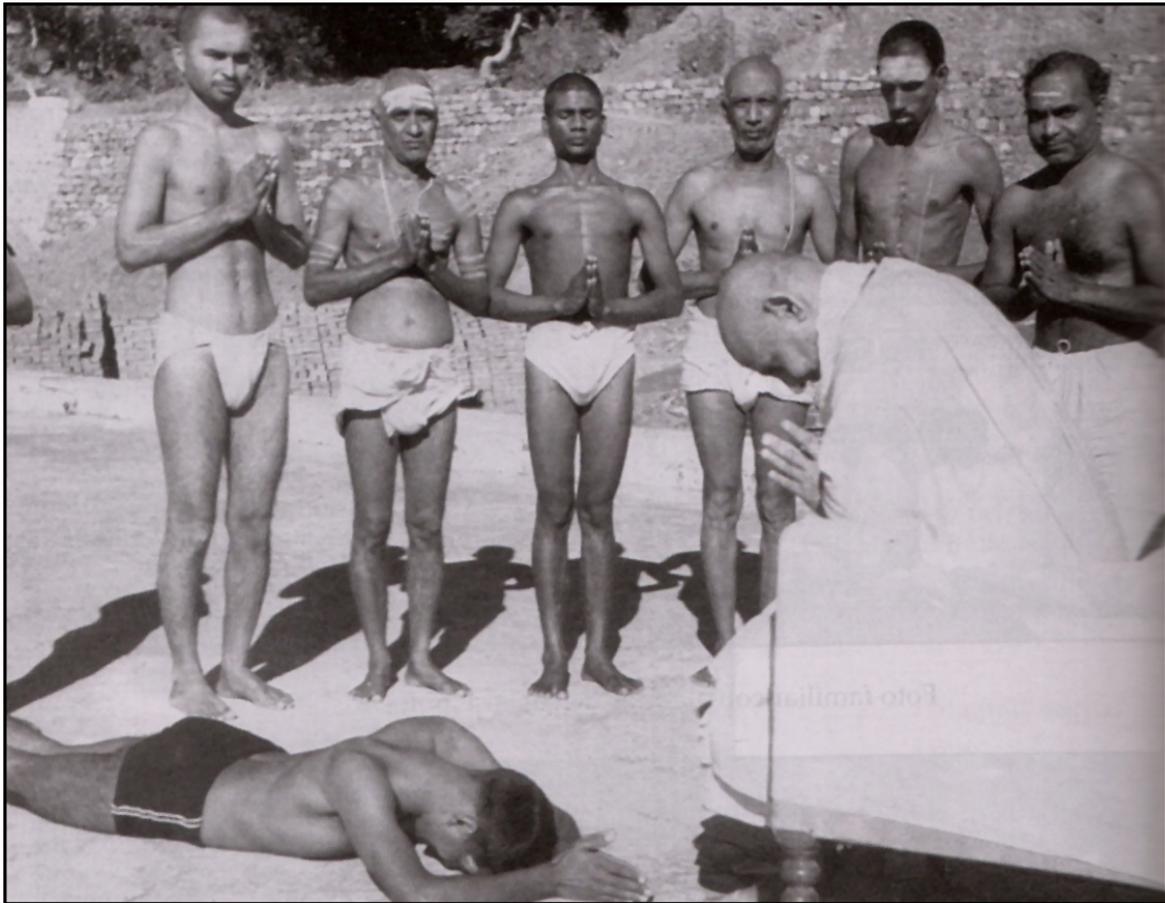
De izquierda a derecha: Swami Vishnudevananda, Swami Saswathananda, Swami Chinmayananda, Swami Krishnananda, Swami Chidananda; Swami Raghavananda y Swami Harisananda. con Swami Sivananda



Foto familiar con algunos de sus discípulos



Una clase de yoga con Swami Vishnudevananda y otros discípulos



Un discípulo postrándose a los pies del maestro Swami Sivananda



Demostración de yoga en la Academia Nacional de Defensa de India

Capítulo VIII

Jnana Yajna²⁹

Las experiencias profundas florecen en forma de innumerables publicaciones

Cuando estudio las escrituras anoto los puntos importantes. Pienso constantemente sobre los mismos y reflexiono. Encuentro así algunas maneras eficaces de superar las dificultades y obstáculos. Escribo mis vivencias personales. Miles vienen a mí, personalmente o por carta, buscando un remedio para solucionar sus problemas. Les doy consejo y algunos consejos, basados en mis propias experiencias. No pierdo ni siquiera un pensamiento, puesto que los anoto todos. Doy también un valor muy grande a lo que experimentan los estudiantes. Observo detalladamente y anoto sus observaciones para que se beneficien otros estudiantes. Me ocupo de que tales experiencias lleguen de inmediato a todos los aspirantes de lugares lejanos, por medio de las cartas, artículos y mensajes y a través de las revistas y de los periódicos más importantes, en diversos idiomas.

Al objeto de guiar a tantas almas luchadoras, hice públicas mis experiencias en libros tales como “La mente, sus misterios y su control”, “Lecciones espirituales”, “Los preceptos para la práctica”. Clasifico las lecciones y las publico en forma de libros y folletos. Así es como mis publicaciones se hicieron tan numerosas. Cuando en una ocasión, envié a mis editores mucho material nuevo para el libro “Práctica de Yoga”, volumen segundo, ellos me sugirieron que hiciésemos un único volumen. En 1933 les escribí lo siguiente:

“¿Por qué detienen mi trabajo? Dejen que “Práctica de Yoga” salga en muchos volúmenes, 3, 4, 5, etc., conforme vaya teniendo ideas y lecciones completamente nuevas. Déjenme que trabaje tanto tiempo como me permitan mis ojos, y mientras tenga nuevos mensajes y lecciones para los que buscan la Verdad. Mi amor por el servicio a la humanidad es tan grande que continuaré publicando trabajos con la ayuda de mecanógrafos y secretarios capaces, incluso si pierdo la vista. Dejen que el trabajo divino crezca y traiga paz y dicha al mundo”.

Por qué hay repeticiones en mis libros

Creo en el desarrollo armónico del corazón, el intelecto, la mente y el cuerpo. Un desarrollo parcial o unilateral, no es muy beneficioso. No ignoro ninguna de las enseñanzas de los sabios y santos de las religiones y cultos diversos. Para facilitar un progreso espiritual rápido de los estudiantes con gustos

29. Inana Yajna significa el sacrificio de la sabiduría.

y temperamentos diferentes, enseñé la esencia de todas las fuentes. Lo denominé: “Yoga de la síntesis”, o “Yoga integral”. Las lecciones que doy son el resultado de mis propias investigaciones y también de las experiencias de miles de devotos.

En todos mis libros destaco los puntos esenciales del aspecto práctico del Yoga para lograr un desarrollo completo. Pero algunos consideran esto como una “repetición”. Pero esos aspectos prácticos son muy útiles para los estudiantes sinceros. Los aspirantes son capaces de comprender el valor, la importancia y la utilidad de tales repeticiones, que están dirigidas a crear una impresión profunda e indeleble sobre las mentes de los aspirantes. Mientras describo un tema concreto, con la perspectiva de que el libro sea útil para todos los lectores, repito los puntos vitales que deben observarse en la vida diaria. Esto ha demostrado ser muy útil. Esas repeticiones martillean la mente, que es a su vez sacudida por la influencia materialista cotidiana y ayudan a desarrollar la fuerza de voluntad. Hay un mensaje para el consuelo, la paz, la libertad y la perfección de cada persona.

Hay algunos devotos que tienen una gran biblioteca con una colección completa de mis libros y a pesar de eso me escriben con frecuencia pidiendo los nuevos libros que están todavía en la imprenta. Me dicen: “La belleza única que encuentro en sus libros es que sus lecciones crean en mí la sensibilidad por el progreso espiritual y me tientan a seguir algunas de ellas, aunque soy consciente que no tengo una preferencia o inclinación natural para seguir la senda espiritual. Las lecciones tienen gran sentido para mí y las encuentro también muy útiles para mi progreso material. Siento nuevas fuerzas y esperanzas renovadas en mí, después de leer unas pocas páginas de su libro: “La mente, sus misterios y su control”.

En 1935 los editores me enviaron la carta de un devoto que se quejaba de que mis libros tenían un montón de repeticiones. Les contesté así: “La repetición debe evitarse cuidadosamente. Ustedes deberán sentarse 3 ó 4 noches con termos llenos de té y trabajar duro para eliminarlas. Por miedo a la repetición no omitan las partes importantes. Las repeticiones son necesarias cuando las lecciones se han diseñado para cincelar una mente mundana. Este mundo es una esfera de repetición. No podemos complacer a todo el mundo. El Guita, los Upanishads y otras escrituras están llenas de repeticiones. Esto no puede evitarse. Sin el trabajo repetido del cincel, la naturaleza se niega a cambiar. Después de algunos años, cuando hagamos ediciones nuevas, podremos revisar minuciosamente cada uno de los libros, cada párrafo, cada frase y así perfeccionar la edición. Impriman todo lo que les he dado. No omitan ni siquiera una simple coma, ni una sola palabra”. ¡El devoto que escribió la carta dice que mis libros están llenos de repeticiones y a pesar de eso quiere tener una lista completa de mis últimas publicaciones! Cuando finaliza su carta, añade: “Esto es alimento y vida para mí”.

Será una gran sorpresa para el mundo ver que autorizo a muchos editores a imprimir ediciones nuevas de muchos de mis libros. El mismo libro sale de imprentas diferentes de la India, Alemania, Suiza, Indonesia y América. Quiero la

mayor cantidad de trabajo en el menor tiempo posible. Mis cartas, escritas entre 1934 y 1936, explican mi método dinámico de trabajo para hacer un trabajo por medio de la imprenta, a saber:

“Me gustan las ediciones de sólo 20, ó 10 días. ¿Pueden hacer un trabajo “Dhana-dhan” o “Fata-fut”? ¿Son capaces de imprimir 3 o 4 libros al mismo tiempo? Utilicen varias imprentas. Eso es un trabajo Dhana-dhan, como el que hacemos aquí en Rishikesh con imprentas pequeñas. No se preocupen por los pagos. De un modo u otro, se pagarán las facturas más pronto o más tarde”.

“Dediquen varias imprentas para terminar rápido con este material. No dependan de una sola. Los impresores, los orfebres y los sastres pertenecen a la misma categoría. Hacen las cosas muy lentamente, muy tranquilamente. No se comprometen con sus promesas”. Mi objetivo es realizar el trabajo deprisa y diseminar rápidamente el conocimiento espiritual. Destaco eso en mi carta siguiente.

El trabajo rápido es mi ideal

No soy restrictivo con mis publicaciones. Cualquier material bueno debe compartirse con los lectores de inmediato, para su beneficio espiritual rápido. No quiero que mis lectores tengan que esperar hasta que esté lista una nueva publicación. Por lo tanto, si surgen ideas nuevas inmediatamente las agrego al último libro que esté pendiente de publicación, aunque pueda no tener una conexión directa con el tema de ese libro. Tampoco quiero que el tiempo valioso se desperdicie en escrutar cuidadosamente cada palabra.

“No se preocupen si hay errores en la impresión. No tengan miedo de los errores. Si me envían las pruebas yo las corregiré. No limiten el libro a 125 páginas. Si tienen buen material, inclúyanlo y aumenten unas pocas annas³⁰ el precio del libro. ¿Qué daño hace que el libro tenga 200 ó 300 páginas? Uds. pueden ayudar al mundo con trabajos autorizados y sustanciales”.

Donde corresponde un reconocimiento del mérito, no dudo en expresarlo. Por ejemplo:

“El libro ‘Asanas Yóguicas’ es hermoso. Tiene su encanto personal en ese campo, aunque haya muchos libros en el mercado”.

30. “Anna” es una moneda antigua de cobre, de poco valor. En su época equivalía a 1/16 de una rupia, usada en India y Pakistán durante el dominio británico y la primera década de su independencia.

La atención a los detalles

También soy muy cuidadoso en dar instrucciones detalladas a los editores, como las que muestro a continuación:

“Podéis introducir la meditación en OM poniendo su dibujo. Eso es meditación Saguna y Nirguna al mismo tiempo. Imprimid algunos gráficos bonitos con el símbolo OM y a pie de página escribid algunas instrucciones sobre la concentración y la meditación. Insertad también las cuatro Mahavakyas³¹ en los cuatro lados. Me gustaría que tuviéramos una hoja para Japa: Imprimid OM, 108 veces en una página. Aquellos a los que no les guste tener un Mala para Japa pueden usar esta página”.

* * *

“Adjunto un artículo detallado sobre Brahmarandhra³². Eso será suficiente. La descripción minuciosa sobre pericarpio, el fuego Nibodhaka, Nirvana Sakti, etc. no ayuda mucho al estudiante. Es como si fuera griego y latín crípticos. No extracten material de ningún otro libro. Cualquier cosa que yo haya escrito es suficiente. No copien material de ninguna otra fuente que estropee la belleza de los libros”.

* * *

Observo con mucho cuidado la forma en que se imprimen los libros. Algunas veces los editores piensan en omitir algunas partes, que ellos no consideran apropiadas o pertinentes. Pero no quiero que ningún material valioso se pierda en este proceso. Por lo tanto, pueden ver en la carta siguiente cómo destaco su importancia y también les pido que sean cuidadosos en preservar la fuerza del texto escrito original, que podría perderse en el proceso de cambiar el lenguaje. A mí no me gustan mucho las correcciones y revisiones editoriales.

“Pueden eliminar algunas partes. Pero recuerden que no es el lenguaje o el estilo lo que influye a las personas, sino el poder que existe detrás del pensamiento. Al tratar de mejorar el lenguaje, etc., la fuerza debe preservarse. Cada vez que hagan un cambio deben reflexionar sobre los puntos de vista del escritor. La simple decoración metafísica o los adornos florales no supondrán ninguna mejora. La fuerza del escritor no debe perderse nunca. Tengan esto presente cuando piensen sobre cualquier mejora en las publicaciones”.

31. Las cuatro grandes sentencias o Mahavakyas, descritas en los Upanishads, son: (1) Prajnanam Brahma – La Consciencia es Brahman; (2) Aham Brahmasmí – Yo soy Brahman; (3) Tat Toam Asi – Tú eres Eso; (4) Ayam Atma Brahma – Este Ser (Alma) es Brahman.

32. Brahmarandhra, literalmente agujero de Brahma, está relacionado con el chakra de la cumbre de la cabeza, Sahasrara Chakra.

Las observaciones siguientes mostrarán cómo aprecio una buena producción editorial y también el hecho que no me gusta que se borren partes de los libros:

“El libro es muy bello con la Introducción. Ustedes pueden pensar que los editores los criticarán. Eso es sólo una imaginación errónea. Algunos periódicos alabarán el libro. Si ustedes hacen una publicidad atractiva, las copias se venderán como pasteles. Junto al libro ‘Práctica de Vedanta’ formarán una combinación adecuada para el estudio de la Vedanta”.

* * *

“En ‘Yoga Asanas’, hay una gran diferencia entre la primera y la segunda edición. Han omitido todas las palabras sánscritas como ‘Parichchinna Ananda, Bimba Ananda’, etc. Las palabras sánscritas tienen un significado y poder grandes y especiales. Debido a que se contagiaron del editor de un semanario humorístico, han omitido las palabras sánscritas. En el futuro, por favor no omitan ni siquiera una sola sílaba. En las palabras en sánscrito hay fuerza, belleza y elegancia. No habrá por ello la menor ruptura en la continuidad del pensamiento, mientras se va leyendo el libro”.

Ningún apego a los derechos de autor

No espero remuneración por los derechos de autor por parte de los editores. Para hacer un trabajo dinámico, pido a todos los editores que hagan varias ediciones de mis libros en idiomas diferentes. No les pido nada en concepto de derechos de autor. Me los den o no, permito que cualquier otro editor imprima mis libros para que éstos circulen por todo el mundo. Habitualmente me dan 100 copias por cada 1000 ejemplares publicados. No vendo esas copias, ni obtengo beneficios. En cambio, las distribuyo por todas las bibliotecas importantes, las instituciones educativas y religiosas, y por las editoras de diarios para que las den a conocer. Eso ha demostrado ser un canal de publicidad eficiente y las copias impresas se venden rápido. De ese modo, los editores ganan dinero. Deseo que todos prosperen.

Mi objetivo es difundir el conocimiento. Sentado en un pequeño Kutir en el Himalaya, sobre las riberas del Ganges, he publicado cientos de libros útiles, en todos los idiomas, para que circulen por todo el mundo. Esto fue posible porque no albergué ningún motivo lucrativo. Mis opiniones liberales atrajeron a muchos editores en varios países, tales como: Alemania, Suiza, Estados Unidos de América e Indonesia. A ciertos editores no les gusta publicar libros valiosos sobre Vedanta avanzado. Ellos quieren ganar mucho dinero vendiendo libros con rapidez, sobre magia, milagros y Yoga. Los trabajos importantes sobre Vedanta y salud, se venden gradualmente y por eso no les interesan demasiado.

Por ello, pensé en hacer mis propias ediciones. Considerando el interés de las generaciones futuras y para preservar los libros valiosos, ahora restrinjo la cesión de los derechos de autor de todos mis trabajos a la Sociedad de la Vida Divina, o a la Universidad de Yoga Vedanta del Bosque. A pesar de eso, permito también que otros editores publiquen mis libros.

Aunque no demando ningún derecho por copia, amablemente les digo a los editores, de modo convincente, que me den algunas copias para su distribución gratuita. Ellos me dan voluntariamente 100 o 150 copias por cada mil ejemplares. Denomino a estas copias: Ghanesa Pooja, como ofrendas al Señor. En 1936 escribí las siguientes líneas a un editor hindú:

“Por favor recuerde las copias Ganesha Pooja. Ello va en vuestro propio interés. Cada vez que un árbol da fruto, el primero de ellos debe ofrecerse a Dios, o a los Sannyasins. Entonces, el hombre prospera con gran éxito. Considere a las copias Ghanesa Pooja del mismo modo. El editor consigue prosperidad, ahora y en el futuro. Uso las copias como una publicidad maravillosa para los libros”.

Me complace en grado sumo que todos los libros se impriman en la imprenta de la Universidad del Bosque, pues aquí tengo una libertad total. Cuando las copias se reciben de la imprenta, entrego de forma gratuita todas las copias a los residentes, visitantes, peregrinos y, vía postal, a todos los devotos, sucursales de la Sociedad de la Vida Divina y a todas las instituciones religiosas y educativas. Todos los días vacío los estantes de la oficina y aún así un stock nuevo de libros llega en forma continua de la imprenta. Hay muchos devotos en la actualidad, en todas partes de la India y en Hong Kong, que imprimen una gran cantidad de copias de mis libros. Luego me las envían en su distribución postal. Mi alegría es grande, cuando los devotos me envían contribuciones para este trabajo de difusión, para el mantenimiento de los Sadhakas del Ashram, o para aliviar a las personas enfermas que están en el Hospital.

La actitud hacia el beneficio económico

Cuando hubo alguna discrepancia en las cuentas con un editor, le pedí a uno de mis discípulos que se comportase de forma correcta y mantuviese la mente serena. Algunas de las cartas que le mandé, que se reproducen a continuación, explican mi actitud hacia los comerciantes:

“Permanece tranquilo y sereno. No te inquietes. Se magnánimo y ‘Gambhira’ (majestuoso). El mundo entero es tuyo, es tu cuerpo y tu hogar. ¡Sé un Sakshi! ¡Observa!”.

“No te pelees. En cualquier situación sé amable, civilizado y cortés. El dinero no es nada. Se siempre amistoso con los editores. No tengas miedo. No te pelees por las cuentas. Se noble. Se razonable. Si están equivocados, indícales el error. Si persisten y se mantienen en sus errores, mantén silencio. Ignora todo el asunto, incluso a costa de que tengamos que soportar grandes pérdidas. No uses ninguna palabra áspera en tu carta. La amabilidad y la cortesía deben respirarse en cada línea. Liquidada las cuentas sin acudir a los tribunales. Consulta un abogado sobre la cuestión. No te irrites. Actúa como un Sannyasin”.

Capítulo IX El ideal de vida

La filosofía de la vida

La meta de la filosofía es vivir con rectitud. El significado de vivir con rectitud depende de lo que entendamos por este tipo de vida. Una vida filosófica se caracteriza por una vida de sabiduría, libre de las imperfecciones. La filosofía no es ni una diversión intelectual, ni una pedantería aristocrática que pasan por alto los hechos de la experiencia en el mundo. En contraposición a una hazaña académica, o un simple pasatiempo de mentes descuidadas, la filosofía es el análisis inteligente de las implicaciones de la experiencia y también es una teoría científica que evoluciona a partir de meditaciones lúcidas, a fin de regular las funciones responsables de las diversas experiencias en el mundo. Por lo tanto, la filosofía es el gran arte de llevar una vida perfecta, un tipo de vida donde la noción común de la vida es trascendida y donde se experimenta la Vida Suprema, que es idéntica a la existencia misma

La filosofía que enseño no es una doctrina de ensueños, ni subjetiva, ni una doctrina ilusoria que niegue al mundo, ni una simple teoría humanista que reafirma el mundo. Es la teoría de la divinidad del universo, la inmortalidad del alma del hombre, la cual es idéntica al Ser Absoluto del universo, siendo una unidad esencial con todo lo existente en el universo, con el Brahman más elevado, que es la única Realidad que existe. La filosofía Vedanta no cierra sus ojos a la penosa y descorazonadora situación del mundo, ni ignora el cuerpo y la mente, con sus tendencias hacia una vida empírica inferior, a pesar de que el Vedanta está más allá de este mundo material.

El desarrollo integral

El único Brahman, o el Ser Supremo, aparece como el universo multiforme, en todos sus planos existenciales, o diversos grados de manifestación y por lo tanto, el aspirante tiene que pagar su tributo en el plano de la manifestación inferior, antes de que pueda subir al siguiente plano. Una buena salud, un entendimiento claro, un conocimiento profundo, una voluntad poderosa y la integridad moral, son todas ellas partes del proceso de realización del Ideal predicado por la Filosofía Vedanta. Insisto en disciplinar completamente al ser inferior. Las enseñanzas de la Vedanta no están en conflicto con la práctica del Yoga, Bhakti y Karma. Todas estas ciencias se funden entre sí, como elementos constitutivos de un todo en los diversos estados de su experiencia.

Algunos de los factores más importantes que contribuyen a construir mi filosofía de vida son: ajustarse, adaptarse y acomodarse, ver lo bueno de todo, poner en práctica todos los principios de la Naturaleza en el proceso de evolución del individuo hacia la Realización del Ser, que incluya con un desarrollo integrado de las capacidades humanas. Amar a todos y ver a Dios en todo, servir a todos, ya que Dios es todo, experimentar a Dios como la identidad de todo en una plenitud de perfección, son los cánones principales. En todos mis escritos he prescrito métodos para superar y adquirir el dominio sobre los planos de consciencia físico, vital (pránico), mental e intelectual; a fin de capacitar al aspirante para llevar adelante su Sadhana, sin impedimentos, hacia este gran destino espiritual: la realización del Absoluto. Vedanta es una filosofía y un modo de vida, que enseña: el método de realización espiritual, la experiencia directa de lo inmortal, la omnipresente naturaleza del Ser, donde el universo se experimenta como idéntico con el Ser, donde nada aparte del Ser puede existir. Como resultado de esa experiencia elevada, el sabio realizado se convierte en el Salvador del Universo, Sarva-bhuta-hite Ratah

Mi credo

Mi credo es contemplar al Atman, al Ser, en cada ser o en cada forma, sentir la consciencia brahmica en cualquier lugar, en todo momento y en cualquier condición de la vida y ver, oír, saborear, oler y sentir al Atman en todas las cosas. Vivir en Brahman, fundirme en Brahman y sumergirme y disolverme en Brahman es mi credo. Morar en unión con Brahman, utilizar las manos, la mente, los sentidos y el cuerpo para el servicio a la humanidad, cantar los Nombres del Señor para elevar a los Bhaktas (devotos), dar instrucciones a los aspirantes sinceros y diseminar el conocimiento -a lo largo y a lo ancho del mundo- por medio de libros, folletos, hojas sueltas, revistas y dar charlas espirituales, éste es mi credo.

Ser un amigo de todos y un benefactor cósmico, amigo del pobre, del triste, del desesperado y del caído, es mi credo. Mi credo sagrado es servir a las personas enfermas, cuidar de ellas atentamente, con simpatía y amor, alegrar al deprimido, infundir fuerza y gozo en todos, sentir la unidad con todas y cada una de las criaturas y tratar a todas con visión equilibrada³³. En mi credo no hay ni santos ni pecadores, ni campesinos ni reyes, ni mendigos ni emperadores, ni amigos ni enemigos, ni femenino ni masculino, ni Gurus ni Chelas (discípulos). Todo es Brahman. Todo es Satchidananda.

33. En el original 'equal visión', traducido como *visión clara, que significa una visión equilibrada, justa, igualitaria, proporcionada, imparcial, y equitativa.*

El secreto de la energía y del trabajo dinámico

Ahora tengo 72 años (en 1958). Me mantengo ocupado. Estoy siempre dichoso y feliz. Puedo trabajar más. Atiendo personalmente a cientos de estudiantes en el Ashram y gestiono los asuntos de la Sociedad de la Vida Divina, la Universidad del Bosque, el Hospital General y guío a miles de estudiantes de lugares lejanos a través del correo postal. Presto mucha atención a la imprenta del Ashram y a los envíos de libros útiles para los estudiantes, bibliotecas e instituciones religiosas. Puedo hacer más. El secreto de mi energía para este trabajo dinámico es que mantengo la Consciencia Divina permanentemente.

Cambia de perspectiva y se siempre alegre y feliz. Ve sólo lo bueno en todas partes. Danza con gozo. Satura la mente con pensamientos divinos. De inmediato sentirás una fortaleza espiritual interna tremenda, y un poder espiritual que viene de tu interior. La paz que experimentarás entonces, no se puede describir con palabras. Adopta cualquier método que sea capaz de dirigir tu mente hacia adentro, que sea capaz de concentrar la mente en una sola cosa y mantenerla estable. Mantén el control sobre los sentidos. Mantén una vigilia cuidadosa y una fe intensa. Desarrolla la fuerza de voluntad. De otro modo, Vikshepa y Alasya (oscilación mental y pereza) te vencerán.

Sanar a través de las oraciones

Por todo el mundo, los médicos experimentan sobre los pacientes pobres con muchos medicamentos. ¿Cómo se puede esperar una cura permanente y duradera si los médicos trabajan con la motivación egoísta de ganar más y más dinero? En el sistema del Ayurveda (medicina milenaria hindú basada en principios naturales y en el equilibrio de los Doshas), los expertos preparan medicinas genuinas de plantas, semillas y raíces que provienen del Himalaya. Estudian el pulso de los pacientes y diagnostican adecuadamente el caso, prescribiendo medicinas efectivas para lograr una cura permanente en los enfermos. Además, éstos deben seguir métodos naturales básicamente y dietas adecuadas, además de otros consejos que los médicos les indican.

En este Ashram combino todos los métodos terapéuticos en el Hospital General Sivananda. Hay médicos expertos en todos los sistemas de medicina. Además de ello, tengo una gran fe en el poder del Mantra y en la gracia del Señor. Mediante oraciones especiales que se efectúan en el Mandir (templo) del Señor Viswanath, he visto curas milagrosas de casos desahuciados, incluso de pacientes que se encontraban en lugares distantes del Ashram. Tengo una fe tremenda en el poder de sanar a través de las oraciones, cantando Mantras y rezando. Los resultados son maravillosos. El Nombre del Señor es muy, muy efectivo. Llamo a esto: NAMAPATHY. (Que en castellano, aunque el término no esté muy difundido, se podría traducir por Namopatía: Curación a través del mantra).

Capítulo X

Mi metodología para el proceso evolutivo

1. Desapegado, pero cuidadoso

En mi Kutir, hay muchos baúles con cientos de libros valiosos, artículos y ropa. Desconozco el contenido exacto de los baúles. No llevo llaves encima. No guardo nada como si fuera un “secreto”. No puedo comer nada en privado. No pretendo ser un Vairagi con las manos vacías, esperando que otros tengan lo suficiente y me lo entreguen para mi uso personal. Cuando viajo en giras divulgativas, guardo dinero suficiente en dos o tres bolsillos. Entrego monederos separados, llenos de dinero, a quienes me acompañan.

Soy muy cuidadoso con cosas tales como mi estilográfica, las gafas, los libros de estudio y algunos artículos que me han entregado ciertos grandes hombres y devotos. Cuando cierro mi Kutir antes de salir para dar una corta y rápida caminata, ato cuidadosamente la llave a mi ropa. Puedo usar un abrigo rasgado y remendado, pero debo dar a los demás los artículos de mejor calidad. No me preocupan las deudas. Encuentro el apoyo necesario espontáneamente, que llega de la Fuente divina. Siento la gracia del Señor a cada paso. Siento la presencia del Señor en todo momento, detrás de todos los nombres y formas.

2. Sadhana hasta el fin de la vida

Los Sadhus y yoguis practican Sadhana y estudian durante algún tiempo, y luego abandonan el hábito cuando consiguen un poco de fama y un cierto nombre. ¡Eso es una gran pena! Es la causa de sus caídas. Los Sadhus y Mahatmas perfectos deben continuar la Sadhana hasta el último momento de sus vidas. Sólo entonces será posible mantener la Consciencia divina. Ello será también un ejemplo adecuado y una fuente de inspiración para los demás. El santo no necesita hablar y predicar. Su propia vida es una escritura que ilumina al mundo. Incluso hoy escribo los Mantras ‘OM, OM, OM’ y ‘HARI OM TAT SAT’ en todas mis cartas. Lleno media página de mi carta con el Mantra o con ideas filosóficas. Antes de comenzar a escribir cualquier cosa en un cuaderno, o en las cartas a los estudiantes, escribo el Mantra.

Llevo acabo alrededor de cinco o seis prácticas de la Sadhana durante las 24 horas del día, a saber: Japa, meditación, ejercicios que incluyen Asanas y Pranayama, adoración, estudio, escribo y sirvo al mundo, ayudo a los Mahatmas, a los enfermos y a los pobres. Así, lleno mi mente con la consciencia divina, en todo momento. Combino apropiadamente el descanso y la relajación con ejercicios de respiración profunda. He pasado de ese modo mis 35 años de vida en Rishikesh y

obtuve de ello nueva energía espiritual y fortaleza en abundancia. Mantengo un alto nivel de salud y disfruto de paz y dicha en cada instante. Sólo salgo de mi Kutir una hora por las mañanas, gestiono todos los asuntos del Ashram y doy trabajo a los que viven en él y pienso también en aquellos que viven en lugares lejanos. Y todavía siento que puedo trabajar otras diez horas cada día. El secreto es mi Sadhana sistemática y la Gracia del Señor.

3. ¿Por qué tantas fotografías?

En los templos sagrados, las autoridades no permiten tomar fotos de los ídolos. En Badri y Dekar, no se permite a los visitantes que lleven cámaras dentro de los templos. Esto es extraño. Algunos de los grandes hombres y sabios de la India tienen serias objeciones a que les hagan fotos, o que se hagan fotos de las imágenes. Piensan que el poder espiritual disminuirá si se hacen esas fotos. No creo, para nada, en tales cosas. Permito que todos me hagan las fotos que quieran, mientras estoy sentado, corro, camino, hablo, como, juego, nado en el Ganges, o permanezco en meditación, en estudio o rezo en el templo. Cuando los devotos miran una imagen, obtienen inspiración. Los libros y revistas tienen un encanto especial cuando vienen acompañadas de imágenes bellas e instructivas. No tengo ninguna restricción. Sólo veo el bien en todas las cosas.

Algunos grandes hombres de muchos países vienen al Ashram. Devotos sinceros de todas partes del mundo vienen y se quedan conmigo durante algunos meses o años. Todos ellos quieren hacerse una foto conmigo. ¿Por qué me voy a negarme sin necesidad y a disgustarlos? Varios grupos de estudiantes que vienen a Rishikesh durante las vacaciones quieren tener una foto del grupo, conmigo en el medio. Me he fotografiado con grandes hombres del mundo, Maharajahs, sabios, santos, devotos, trabajadores del Ashram, personas enfermas en el Hospital y niños de la escuela. Me han fotografiado con mi sombrero y mi traje, en ropa interior y con abrigo, también con un turbante como maestro de escuela, en un automóvil, en un avión y en un camión en Rameswaram durante mi Gira por toda la India en 1950 y también en un rickshaw (bicicleta de transporte tirado por una persona) durante mi estancia en Roorkee en 1953. No hago distinciones entre hacerme una foto con un Maharajah, un devoto, un coolie (mozo de carga) en la estación de trenes, con grandes Mahatmas del Himalaya, o con quienes revuelven la basura del Ashram. Incluyo en las fotos a los vivaces monos del Ashram, a gatos, perros, peces, vacas, elefantes y también a los leopardos. No creo en el dicho de que mi poder espiritual se perderá, o se verá influenciado por el mal de ojo. Considero los beneficios maravillosos que el mundo obtendrá. Disfruto cuando encuentro personas a mi alrededor que están felices y alegres.

4. Autosuficiencia

Atiendo personalmente mis tareas domésticas, limpio la habitación, traigo agua del Ganges para beber, lavo mi ropa y utensilios, voy a la Kshetra para recoger mi comida. También solía mecanografiar mis artículos y las cartas a los aspirantes. Preparo cuidadosamente los paquetes y sobres, y los envío por correo. Nunca dependo de mis estudiantes. No me gusta que entren con frecuencia en mi Kutir y perturben mi rutina diaria. Cuando salgo de gira, cargo personalmente mi equipaje. Cuando los mozos de carga acarrear algunos de mis equipajes pesados – cargados con libros y folletos para su distribución gratuita– les pago generosamente. Me dan pena las personas ricas que pelean con ellos en el andén por un par de armas.

Cuando se multiplica el trabajo en el Ashram, no tengo tiempo para ocuparme de esas tareas. Entonces, varios estudiantes sinceros se ocupan de algunas de ellas. Dado que el servicio desinteresado purifica el corazón, les permito que hagan ese trabajo y que sirvan a otros Mahatmas y a los enfermos. Atiendo cuidadosamente las necesidades de los visitantes y los residentes. Me ocupo personalmente de que tengan en sus habitaciones los candiles (por entonces no había electricidad), catres, camas y libros de estudio y que tengan té, leche y comida a la hora apropiada. En estos momentos, cientos de estudiantes han venido al Ashram. Las cosas suceden de modo organizado, automáticamente. Me siento en silencio, observo y gozo de la gracia del Señor. Superviso cada parte del trabajo, doy instrucciones a todos los miembros y pongo a los más capacitados al frente del trabajo de cada departamento. Incluso las personas sin ninguna habilidad ni cualificación, aprenden rápido sus tareas en poco tiempo, cuando les doy libertad total y responsabilidad, mostrando confianza en ellos.

5. Un propósito tras cada cosa

Soy serio por naturaleza. Incluso hoy, soy muy serio en mi Sadhana, el estudio y el servicio. Nada puede apartarme de mi concentración, ni perturbar mi paz. Puedo permanecer feliz y ocuparme de mi trabajo de forma estable bajo cualquier circunstancia. Algunas veces me presento como alguien cómico con el propósito de animar al deprimido y alegrar al aburrido. Puede que cuente chistes y juegue con mis estudiantes y visitantes y les haga reír como niños. Pero, tras cada broma, diversión y sentido del humor, hay un propósito. Tengo un límite para cada cosa. Cada acción, o palabra, tiene un objetivo concreto en la evolución de las personas que me rodean. Por medio de la alegría y el humor, a través de galletas, frutas y ropas, averiguo el gusto, temperamento y debilidades de los estudiantes y les enseño el modo de superar sus dificultades y defectos.

No admito los chismes, las risitas tontas y las risotadas. Les pido a mis estudiantes que eviten las charlas disolutas y que vivan únicamente en la introspección o el trabajo. Cuando salen para bañarse en el Ganges, o a comer, o para dar una caminata al atardecer, les pido que vayan solos y que practiquen Japa.

6. Una vida sencilla y generosidad

Soy frugal. No gasto mucho en mis necesidades personales. He vivido durante años una vida dura dependiendo de la comida de la Kshetra. Soy muy feliz cuando llevo una vida dura y sin comodidades. Vivir con sencillez ayuda a pensar de modo elevado y a conseguir la maestría sobre la mente y el cuerpo. Incluso hoy, me encantan las limosnas que me dan en la Kshetra y uso ropas remendadas. Martilleo siempre la mente con las palabras: 'Kaupeenavantah khalu bhagyavantah' – 'Benditos sean los ecuanímenes'. Vivo en un edificio alquilado en la orilla del Ganges sagrado, aunque hay muchas casas palaciegas en el Ashram, con todas las comodidades. Hay una alegría especial en llevar una vida sencilla. Pero no sufro, practico Tapas. Cuando se necesitan ciertos elementos para que el Ashram mejore, o para la evolución de cualquier persona, insisto en la necesidad de hacerlo de inmediato.

A cada paso, pienso en el bienestar del mundo y en la evolución de los aspirantes. Cuando los devotos me dan con gran devoción elementos valiosos y dulces, los acepto con gran amor y cariño. Los utilizo para complacer a los donantes, o los doy en seguida a las personas que lo merecen. Cuando sirvo y ayudo a otros, quiero la mejor calidad en todo. Cuando consigo una estilográfica de calidad superior, un mejor abrigo, un chal, o un sillón, inmediatamente quiero tener las mismas cosas para todos los trabajadores y las personas relevantes del Ashram. Espero la oportunidad de comprarlos, puesto que en una institución en crecimiento, donde el trabajo se lleva adelante con donaciones voluntarias, es difícil encontrar los fondos inmediatamente. Espero las oportunidades. Atiendo las necesidades de todos los residentes del Ashram, uno por uno.

Cuando consigo golosinas, o frutas, no como ninguna de ellas en secreto en mi Kutir, sino que llevo el paquete al salón del Satsanga y allí las distribuyo entre las personas reunidas y tomo un pedacito al final como Prasad. A pesar de mi problema con la diabetes, algunas veces como un montón de dulces que me traen los devotos con devoción, amor y afecto. Cuando lo hago en esas circunstancias, no me sientan mal en absoluto.

7. No ser esclavo de la moda y el estilo

No entiendo de modas ni estilos. Son una maldición. No vivo para el goce sensual. Son el producto de Maya, del engaño, de las formas del egoísta y del ignorante. Uso siempre mi dhoti³⁴ sobre mis rodillas. Por el modo en que las personas se visten, caminan, hablan y se comportan, puedo detectar fácilmente sus egos y prescribirles algunos métodos para destruirlo. Algunas veces uso turbante y un bastón bien largo. En el Ashram Swarg, cuando hacía mi caminata vespertina, llevaba el gran bastón. Usaba este Yoga Danda (bastón) para cambiar el flujo de la respiración de una fosa nasal, a la otra, y así mantener la Swara Sadhana. En mis primeras etapas de Sadhana, no usaba nunca zapatos o sombrilla. Nuestras actitudes, formas y maneras se transforman en otros totalmente diferentes por el uso constante de zapatos, bastón y sombrilla.

8. Evolución para todos

Las Sadhanas difieren entre sí según el estado de evolución, la fortaleza del ego, las debilidades y la naturaleza del Ser inferior. Una constitución fuerte y robusta, una salud apropiada, son en sí mismas una buenas calificaciones para el estudiante. Todas las otras calificaciones pueden desarrollarse cuando uno está ubicado en ambientes favorables. En la senda espiritual, cualquier tipo de estudiante es capaz de progresar y evolucionar si está dotado de Sraddha (sinceridad y fe). No son necesarios talentos o condiciones especiales en el estudiante. Tampoco hay necesidad de realizar estudios profundos durante años y hacer Japa sobre una pierna durante décadas. Lo que se necesita es un corazón voluntarioso y amoroso. Recoger basura, escribir a máquina o a mano, acarrear agua, cuidar a los enfermos, ayudar a los pobres, son formas de servicio que pueden convertirse en YOGA si se hacen con la actitud mental correcta. El estudiante debe tener un nuevo punto de vista e intentar aplastar al ego en cada paso, mediante la disciplina, el discernimiento y el desapego. Cargad la mente con la Consciencia Divina por medio de Japa constante, oraciones y meditación sistemática.

9. Atención personal y disposición liberal

La cocina es el centro de peleas en un Ashram. De allí surgen todo tipo de problemas, malos entendidos, rencores y celos entre quienes trabajan en el lugar. Puedo averiguar fácilmente el gusto, el temperamento, el progreso espiritual y control de los sentidos de los estudiantes según las historias que escucho sobre lo

34. Prenda típica de los hindúes, que tapa la cintura y entrepierna a modo de pantalón y calzón.

que sucede en la cocina. Ese es el principal centro de conflictos en un Ashram. Pero es el mejor campo para una evolución espiritual rápida de los que trabajen allí, y para desarrollar el amor cósmico, la simpatía, la compasión, la paciencia, y la generosidad. La cocina es un lugar maravilloso para aprender a ajustarse y a adaptarse.

Debido a la gran cantidad de residentes y a la afluencia repentina de numerosos visitantes, se han adoptado las medidas para proveer una comida base y abundante y dos o tres variedades que se adapten a los diversos gustos de las personas de las diferentes provincias indias y de otros países. Con humor, les digo a todos que: “Si no consiguen ghee³⁵, tomen leche. Si la leche no está disponible, pidan mantequilla. Si tampoco la pueden conseguir tomen mucha agua del Ganges”.

No deberían murmurar. Uno tiene que ser muy cauto en ajustarse y adaptarse a las diversas circunstancias, si quiere disfrutar de paz. Les pido que no piensen mucho en su cuerpo, su pan, o su barba. Todos deben pensar constantemente en Brahman que todo lo impregna.

Presto una atención especial a proveer de comida energética y fruta a los trabajadores del Ashram que están ocupados con trabajos de cierta responsabilidad, o que practican una Sadhana silenciosa e intensa, así como a los que necesitan una mejor nutrición. Les envío frutas especiales, galletas y mantequilla a sus Kutirs. Se lo sirvo aunque no lo pidan. Su salud no debe sufrir en el nombre de Tapasya. Del mismo modo, atiendo también cuidadosamente a los visitantes. Ellos no pueden cambiar sus hábitos en un día de estancia en el Ashram. Eso podría afectar a su salud y no serían capaces de hacer ningún tipo de Sadhana si hacen un cambio repentino y drástico en su alimentación, vestimenta y descanso. Por lo tanto, no insisto en reglas y restricciones estrictas para nadie respecto a la dieta.

Incluso si hay algún mal hábito como el del té, el café y fumar, les permito que continúen de ese modo durante algún tiempo. Cuando consiguen la pureza mental y la fuerza de voluntad, todos los malos hábitos caen por sí solos. La influencia misteriosa de la atmósfera del Ashram tiene también sus propios efectos. Este tipo de libertad dada a los aspirantes, capacita incluso a los aspirantes aburridos para que se sientan en el Ashram como en su casa y para que se sumerjan en un trabajo dinámico, desarrollando sus facultades ocultas. Soy particularmente liberal con las personas enfermas. Cuando no hay frutas disponibles en el bazar local, envío un mensajero especial incluso hasta Delhi, lo que implica un gasto enorme, para que traigan naranjas para los pacientes que están en el hospital. Más vale prevenir que curar.

35. *Mantequilla purificada y clarificada, típica de la India, usada para cocinar, en lugar del aceite.*

10. No a la coerción y sí a la libertad plena

Durante algún tiempo dejo que las personas sigan sus tendencias propias y trabajen en cualquier tarea apropiada a su gusto e inclinación, mientras se va creando en ellos un gusto natural por la línea de trabajo y de Sadhana correctos. Algunas cartas que escribí en 1938, a uno de mis estudiantes, explicarán mi método de trabajo y mi consideración hacia el bienestar y las preferencias de temperamento de los estudiantes. Veamos:

“Necesitas mucho descanso. Lo tendrás en cuanto termines el trabajo actual. No es necesario que trabajes duro. No hay prisa. Tómate tu tiempo. No te preocupes innecesariamente sobre las cosas. Me haré cargo de todas las responsabilidades y los errores. No es necesario que te preocupes de las actividades de la Sociedad de la Vida Divina. Cualquier pequeña ayuda que puedas dar, podrás prestarla en el futuro, si así lo deseas. Has hecho suficiente por ahora. Se feliz y alegre. ¿Puedo enviarte algún dinero para tus gastos?”.

“Después de que termines uno o dos libros, puedes volver a Rishikesh. Pero una sugerencia: descansa dos semanas en algún pueblo. Detén por completo todo el trabajo de edición e impresión. Luego vuelve al trabajo. Si te quedas durante uno o dos meses podrás hacer algún trabajo sólido. Puedes quedarte en Rishikesh durante dos años seguidos sin salir del Ashram. Si tu salud lo permite, puedes reflexionar sobre este punto, o venir a Rishikesh de inmediato. La decisión es tuya. Todo queda a tu conveniencia y criterio”.

“No vincularé tu nombre con la Sociedad de la Vida Divina. Puedes ayudarme si quieres, sin ninguna etiqueta ni formalidades, cada vez que encuentres tiempo disponible, cuando tú quieras. Tú eres libre siempre”.

“Me estoy marchando y tú me estás esclavizando por medio del auténtico afecto. No tengas ningún Moha (apego) por este cuerpo mío. Vuélvete independiente. Te he hecho libre. Puedo ayudarte más cuando estés fuera del Ashram. No quiero que nadie trabaje para mí durante un largo período de tiempo”.

“No le tengas miedo al trabajo. Puedes ir a Uttarakashi el año próximo. No es necesario que te ocupes de ninguna tarea. Pero prepara a otras manos hábiles para que continúen tu labor. Hay aquí buenas personas que están saturadas y absorbidas por el trabajo de mecanografiado. Reza, no detengas el trabajo de mi libro. Deja que haya varias series de libros ad infinitum. Estoy seguro de que las personas perseguirán mis obras, debido a las lecciones prácticas y al consejo que se da en ellas”.

11. El modo de lograr que las cosas se hagan

En el pasado, tenía un cuaderno donde anotaba los diferentes trabajos confiados a las distintas personas. Lo llamaba "LATIGO". Si se olvidaban de sus responsabilidades, aunque ello fuera debido a la presión del trabajo, no los dejaba tranquilos hasta que el trabajo se completaba. Se lo recordaba frecuentemente de una manera amable. Pero lo hacía con sentido del humor, y cargado de afecto. De esa manera ninguno se sentía molesto cuando les enviaba varios recordatorios sobre la necesidad de finalizar la misma tarea. A las personas tamásicas (perezosas) les escribía notas con mucha firmeza, pero al final de ellas agregaba algunas líneas con consejos para que se pusieran alegres y felices. Algunas de las cartas originales se reproducen abajo. Primero les preguntaba sobre su salud y progreso espiritual y luego acerca del trabajo que les había confiado.

"¿Cómo estás? ¿Mantienes ardiendo la Llama Divina, recordando Su Nombre, sintiendo Su presencia en todas partes, y viéndole en todos los rostros, incluso en medio de tus diversas actividades? Trabaja duro. Medita. Haz Swadhyaya (estudio de las escrituras). No hables demasiado. No te mezcles mucho con la gente. No tengas curiosidad por lo novedoso. Al atardecer haz una caminata en solitario. No seas negligente y mantén tu diario espiritual. Él es tu Guru cercano. Escribe el mantra "Hari Om", diez veces al empezar tus cartas. Eso es una Sadhana sencilla para alcanzar la realización del Ser y recordar a Dios durante las actividades intensas. Por favor, cuida mucho tu salud. Se regular en tu Japa, meditación y estudio. Cambia gradualmente tu naturaleza y tus hábitos".

"Espero que mantengas tu buena salud con Brahma Chintana, junto con el Karma Yoga. ¿Cómo va el libro la 'Ciencia del Pranayama'? ¿Está terminado? ¿Por qué no hablas de este tema? Por favor, ten la amabilidad de enviarme una copia de las pruebas definitivas".

"Espero que estés bien. Ten Smaran (pensamiento constante) en Rama, Krishna o Siva, al mismo tiempo que trabajas. Te convertirás en un yogui y un Jnani. Ese es un Yoga fácil para cuando estás en medio de diversas actividades. Extrae energía y paz interiores de la meditación silenciosa. Por la mañana temprano, medita al menos unos pocos minutos. Tengo que repetir una y otra vez que el mundo es un sueño, es Jaalam, un juego de la mente. Es Bhrama (mera apariencia). Tú eres Atman (Satchidananda). Afirma esto. Niega al cuerpo. Con mucho esfuerzo establécete en este Bhava. Siente: "Yo soy Uno -Ekam, Chidakasa, Akhanda Brahman, el Ser de todos los seres, yo soy Sakshi (consciencia testigo), yo soy Akarta (el que no actúa)". Elimina los siseantes Indriyas y Vasanas. Esa es la esencia de los Upanishads. Más que suficiente para destruir la ignorancia. Por favor, envíame un informe de como pasas las 24 horas del día".

Nunca olvido los intereses espirituales de mis estudiantes y les recuerdo continuamente el propósito de la vida y la importancia de la Sadhana, incluso aunque ellos puedan tener un montón de trabajo pendiente de hacer para la misión divina. He aquí otra carta:

“Este mundo es Deergha Swapna (un largo sueño). Tú eres Vyapaka Atma (alma omnipresente). Mantente firme en esta única idea. Tengo que martillar con mucha frecuencia sobre este punto. Envía el acuse de recibo del artículo: ‘Sat Guru Marti Mala’³⁶. Si no lo haces, te enviaré varios recordatorios una y otra vez, hasta que obtenga una respuesta. Para evitar este aburrimiento, di: “Sí, recibí Sat Guru Mani Mala”. Eso ahorrará mucho tiempo y energía”.

“Te he escrito varias veces para compilar en forma de libro todas las cartas que te envié. Serán sólo un pequeño extracto de algunas partes repetidas y que seleccionen las lecciones útiles para los aspirantes. No he tenido ninguna respuesta tuya. Si no quieres hacer este trabajo ahora, tendré que esperar. No te resultará demasiado gravoso. Puedes hacerlo lentamente”.

12. Un mensaje de alegría

No me gusta que se difundan chismes escandalosos. Hay que perdonar incluso al peor pecador. Hay esperanza para que todos puedan mejorar y progresar en la senda espiritual. Quiero que mis discípulos sean fuertes, valientes y alegres. Quiero que ellos lleven a cabo la misión del Señor de un modo activo y solícito. Mis cartas atestiguan esta actitud:

“No gastes innecesariamente tu energía en preocupaciones. Nuestra tarea está aumentando a pasos agigantados. ¿Debemos ocuparnos de escándalos y críticas, o seguir adelante con nuestras actividades yóguicas? Olvida. Perdona. Perdona”.

“Incluso si alguna persona te anuncia en los diarios con una mujer tu lado, no lo voy a creer. Ese es el engaño de los promotores de chismes. Aunque te encontrara con tus manos ardientes sobre una mujer, te disculparía. Esos son tan sólo errores en la senda y no crímenes horrendos. Te voy a decir: “No vuelvas a hacerlo. Sigue adelante en la senda de la luz”. Te estás preocupando sin necesidad. Quise enviarte un telegrama para animarte. Tú tienes muchos trabajos nobles por hacer. Estoy preparando el terreno, facilitando el camino para tus futuras actividades espirituales”.

“Quiero que muchos estudiantes como tú florezcan en la India para ayudar al mundo. Se valiente. Se siempre alegre. Proclama la Verdad, en cualquier lugar. Ponte de pie. Prepárate para la acción y predica en todas partes Vedanta, Yoga y Bhakti. No te preocupes ni una pizca. Nadie en el mundo te puede hacer

36. Refiriéndose a un artículo sobre ‘Maní-Mala’ del S. M. Tagore (1879), I. C. Bose & Co, Calcuta.

daño. Tú eres invencible. Ruge como un león sobre el escenario, morando en la Verdad. Los pequeños defectos que existen en ti, se desvanecerán pronto. No te preocupes. En el Atman hay pureza. Es Niranján (Shiva), inmaculado. Tú eres Niranján. Mantente firme en esta idea. Las impurezas desaparecerán. Hay un método positivo de eliminar, de erradicar los defectos. La fuerza, la alegría, la paz, la felicidad y la inmortalidad son tu verdadera naturaleza. Afirma esto y experimentalo”.

13. Actitud hacia la difamación

He aquí una carta, fechada en 1937, que envié a uno de mis estudiantes que había publicado un panfleto, atacando al fundador de un Ashram famoso en el Punjab:

“Me enteré de que has publicado un pequeño panfleto donde atacas de manera indirecta a un Ashram del Punjab. No debiste hacer eso. Eso es difamar. Olvida el pasado. No es un acto noble para un Sannyasin. Únicamente las personas mezquinas se comportan de ese modo. Sannyasa es magnanimidad. En el futuro no hagas nada parecido. Ello me afecta indirectamente. ¿Cómo está tu salud?”.

Quiero que mis discípulos se ocupen de sus propios asuntos, y no pierdan energía y tiempo criticando a los demás. Quiero que ellos tengan una visión amplia, que adquieran equilibrio mental y cultiven el espíritu de la tolerancia y el perdón. La carta continúa así:

“Tu trabajo sufrirá si hay agitación, aunque ésta sea pequeña. Mantente en silencio y trabaja con la atención bien enfocada en ello. No te distraigas con nadie. Deja que todo termine de forma pacífica. Olvida todo. Todavía eres muy débil. Las palabras, los malabarismos te alteran y te sacuden aún. Conviértete en un diamante. “Ojo por ojo” es la naturaleza propia de las personas mundanas, pero no lo es para los Sannyasins. Soportar el insulto y la ofensa es la Svabhava (naturaleza) de los Sannyasins. Es fortaleza espiritual. Es equilibrio. Alterarse por nimiedades, preocuparse durante meses, o gastar energía en la dirección incorrecta no es de sabios”.

“Mantente en calma. No pienses nunca en viejos asuntos. Al hacerlo gastas tu energía pensando en direcciones equivocadas. Esto interferirá con nuestro trabajo que requiere tranquilidad para su desarrollo. No vendas las copias restantes del panfleto y destrúyelas. Hermano: el fundador de ese Ashram es un querido amigo mío. No debes hacer nada que sea capaz de molestarle lo más mínimo, ni siquiera de forma indirecta. Tú eres consciente de que en ese panfleto están escritas ciertas cosas perjudiciales. Olvídalo todo. Descansa en paz. No publiques semejante tipo de obras. Escribe únicamente sobre filosofía, Yoga, Bhakti y Vedanta. No des a conocer informaciones de ese tipo. Incluso aunque

estés en lo cierto, cuando la otra parte pudiera resultar agraviada debes ser compasivo. No publiques tales escritos, aunque el material sea bueno. Se cuidadoso. Cuando la otra parte está dolorida, ¿cómo puedes cavarles la fosa, y escarbar una y otra vez sobre tales asuntos? Ese no es el Dharma de un Sannyasin. ¿Durante cuánto tiempo quieres continuar con este tipo de asunto? Mantén tu mente serena y dirige tu atención a nuestras publicaciones, a la meditación y a otros trabajos útiles”.

14. Elévate por encima de las críticas

No estoy interesado en argumentos inútiles, sino que me ocupo únicamente de la acción rápida y la obediencia. No quiero que mis discípulos se alteren por las críticas. He aquí mi fuerte exhortación:

“Este asunto es serio. Quiero que en el futuro mantengas un silencio absoluto. Esto necesita tu acción inmediata. No quiero oír tus argumentos, justificaciones, etc. El asunto debe detenerse por completo. Puede que sea algo parcial e injusto. No es necesario que me envíes una contestación. Pero, por favor, ocúpate de actuar según te lo pido, de un modo inmediato y sin fallo alguno. Sannyasa es para hacer un trabajo pacífico y constructivo. ¿Qué más puedo decirte? ¿Eres tú el Atman, o la mente y el cuerpo? Aunque hubieras leído mis escritos 1001 veces, aún así seguirías identificándote con la mente y el cuerpo. Las personas pueden criticar tu mente y tu cuerpo. A ti mismo, te disgusta tu cuerpo y mente. Aquellos que critican tu cuerpo son tus verdaderos amigos. ¿Por qué te agitas entonces? Eres débil. Ignora la crítica. ¿Cuál es la razón por la que te dejas obsesionar por el pasado? Ese es un mal hábito. Con él, no puedes tener paz mental. Elévate sobre las críticas y los comentarios. Haz el bien a ese hombre que quiere envenenarte y matarte. Pon esto en práctica”.

“Has aprendido muchas cosas de esa situación infeliz y molesta que te está preocupando. Estaba en el “gran plan” para que tu pudieras experimentarlo”.

“El bien puede llegar a través del mal. Esto te ha dado fortaleza y sabiduría. Ahora descansa en paz y trabaja como un león. La Alegría, la Dicha, el Poder, la Fortaleza, el Esplendor y la Gloria son tu herencia divina. Piensa que eres el emperador del mundo. Enfrenta las dificultades con valentía. Saca toda tu fuerza interna. Dios te ha concedido un favor especial. Ha hecho de ti un Brahmachari, cortando todas las ataduras y haciéndote absolutamente libre”.

“Entonces, ¿qué motivo hay para lamentarse, desesperarse, apenarse, preocuparse o deprimirse? Sonríe. Ahora, la alegría, la paz, el servicio divino, las actividades yóguicas y la diseminación del conocimiento son parte de ti. Estoy siempre a tus pies para servirte. Ten confianza, ten confianza, ten confianza. Salta de gozo. Danza en éxtasis. Camina como un león. Irradia alegría, paz y fortaleza a todos los que te rodean”.

15. Constancia y gratitud

Nunca puedo olvidar los servicios prestados a la misión divina por mis discípulos. Incluso cuando, por alguna u otra razón, ellos se alejan de mí, no olvido el trabajo que hicieron. Ellos continúan viviendo en mi corazón. La carta sigue así:

“No cambies nunca de idea. Soy tu sirviente, tu amigo, tu hermano y te deseo lo mejor. Incluso si tú me dejas, yo no puedo abandonarte. No voy a abandonarte. Tú vives siempre en mi corazón. Siempre serás alguien muy querido para mí. No puedo pronunciar una palabra dura hacia nadie. Si cualquiera dice una palabra dura hacia otros, compadezco a ese hombre. Deseo corregirle. Tú puedes experimentar esto. Puede que ya lo hayas experimentado. Doy gracias al Señor que me ha dotado con al menos un rayo de la virtud de tener compasión y amor por todos los seres. No tengo el anhelo de alcanzar otros logros más elevados. El Señor me dio esta cualidad Es Su misericordia”.

“Todo está claro ahora. Siento Su compasión y Su gracia. Voy a ir personalmente a enviar esta carta por correo. Es muy difícil comprender la mente de un hombre, incluso cuando estás a su lado durante años. Es muy difícil entender incluso nuestra propia mente. Sólo Dios conoce al verdadero culpable. Tú me conoces muy bien por el estrecho contacto que hemos tenido. Hubiese sido algo muy amable pasar por alto completamente en la correspondencia, la cuestión relativa a la carta falsa y debieras haberme hablado en privado cuando hubieses venido aquí, aunque estuvieras en lo cierto al sospechar de la firma y del sobre. Todo esto es una preocupación innecesaria para ti, para mí y para todos. No hay tiempo para que ni tú, ni yo, nos ocupemos de estos temas y gastemos nuestro tiempo y energías en estas cuestiones inútiles. Nosotros debemos utilizar cada segundo de nuestra vida en Su servicio y en meditar”.

“Debieras haber tenido la fuerte convicción de que yo nunca te escribiría una carta como esa a ti. En eso fallaste. No importa. El hombre aprende y crece a través de sus errores”.

“Aunque mil personas envenenasen mis oídos y mi mente, hablando mal de ti, no los escucharía” Tú eres algo glorioso para mí, para la India y para el mundo”.

16. No puedes apartarte del mal

“Este mundo es un mundo extraño. Tenemos que aprender muchas lecciones. Uno de los discípulos del Señor Jesús traicionó al Señor. Al aspirante que va creciendo se le presentarán muchos obstáculos a cada paso. Tendremos que mostrar nuestra fortaleza. No te agites por cosas pequeñas. Sé alegre. Sonríe. Camina con valentía. Piensa y siente que nada ha ocurrido. No te preocupes por cosas nimias. Todavía tienes que hacer muchas grandes acciones. Prakriti (la naturaleza material) te está preparando de modos diversos. Siente esto. Da las gracias al Señor”.

“Estas cosas ya han pasado. Aun así, no puedo abandonarte, ni dejar tampoco a Sri “B” o Sri “B” o Sri “Y”. Todos crecen cometiendo errores y metiendo la pata. Debes olvidar el pasado por completo. Como te he escrito un poco más arriba, voy a hacer las gestiones para que residas en el Ashram de Brahmananda y te den comida aparte. No es necesario que te mezcles con nadie. Puedes hacer algún trabajo para el plan divino. No puedes quitar a las personas malvadas de ninguna parte del mundo. Dondequiera que vayas, tendrás que vivir en medio de ellos. Pero ten Atma Bhav (sentimiento o consciencia del Atma) y entonces cambiará la situación”.

“Debes intentar amar a todos, incluso al peor de los hombres que quiera destruirte. Eso es Sannyasa. Un Sannyasin es alguien que siente que no tiene un cuerpo. Nosotros debemos vivir en medio de las personas que quieren destruirnos, en medio de ambientes desfavorables y a pesar de ello trabajar y meditar. Sólo entonces seremos capaces de crecer. Sólo entonces podrás tener la mente ecuánime de un Sabio. Para lograrlo, debes tener, por medio de la Sadhana, una fe y fuerza espiritual interna, tremendas”.

17. Mi actitud hacia las desavenencias entre los discípulos

Uno de mis estudiantes escribió una carta fraudulenta, falsificando mi firma, a otro colaborador importante de Madras. Eso perturbó y molestó a esta persona. Aquí les presento la carta que escribí, que muestra mi método de trabajo para reestablecer la paz y el entendimiento adecuado. La carta está fechada el 8 de septiembre de 1937. Explica con claridad mi actitud, la naturaleza y método de mi trabajo en relación a estas disputas. Incluso si todo el Ashram se ve afectado, me mantengo firme en mis principios, que destaco del siguiente modo:

“No puedo dañar los sentimientos de nadie, ni siquiera en mis sueños. Amo a todos, incluso al peor de los hombres que atenta contra mi vida. Incluso si los estudiantes me abandonan, yo no puedo dejarlos. Uno a los colaboradores con mi pegamento espiritual: una mezcla del mantra ‘Om Namó Narayanaya’ y otras oraciones”. Este es el texto completo de la carta mencionada más arriba que perfila mi actitud:

“Querido Sri Swamiji,

Pranams (respetuosos saludos). No te he escrito semejante carta. Es falsa. Por favor, compara con cuidado esa firma con las otras. Descubrirás al impostor. Ten la amabilidad de enviármela por correo certificado para que pueda analizarla. Supongo que es una carta escrita a máquina. ¿Puedes averiguar si está hecha en nuestra máquina o en alguna otra y si la mecanografió alguien de nuestro grupo?.

Hace algunos días, hubo un problema aquí. Swami ‘B’ causó ciertos daños. Así que le tuve que pedir que se fuese del Ashram. Sri Swami ‘A’ y ‘R’, amigos suyos, también nos abandonaron. Todos ellos viven actualmente en Rishikesh. Ellos planificaron este malentendido para generar malos sentimientos entre tú y yo y para echar del Ashram a Sri Swami ‘Y’, que es su enemigo. Ahora estoy convencido que ese era su plan. Sri ‘B’ es un detractor mortal de este Ashram y alguien prendió fuego también a la cama de Sri Swami ‘N’.

Deberías haber entendido de inmediato esto: ‘Swamiji no escribiría nunca una carta tan dura. Posiblemente sea una trastada de otros’. Todo se arreglará. No dejes que se convierta en un problema. Cuando vengas aquí, podrás vivir separado en el Ashram Brahmananda. No es necesario que vengas a retirar tu comida de nuestra cocina. Haré alguna gestión especial para arreglar lo de tu comida. En cuanto termines el trabajo, ven aquí de inmediato. No es necesario que esperes ni siquiera un momento. No te preocupes nada más sobre la carta falsa. Es una maldad propia de los promotores de escándalos y chismes. Quien comete malas acciones, cosechará sus frutos. La ley de Karma es inexorable. Pensé en enviarte un telegrama: ‘No te preocupes. Es una falsedad. Es una maldad. Te enviaré una carta para explicarlo’. Luego pensé que una carta detallada explicaría más claramente el asunto”.

18. Airear el asunto no soluciona los problemas

No suelo entretenerme con las quejas. Los argumentos que dan los grupos distintos de personas no tendrían fin. Sé bien que una comisión de investigación empeoraría la situación. Sólo para dar satisfacción a las personas involucradas en la 'trama', hice algunas averiguaciones sobre el asunto y di mis conclusiones en la carta que se reproduce a continuación. Dejo que el 'tiempo' mejore la situación. La carta sigue así:

“Llamé esta mañana a todos los residentes del Ashram y les pregunté qué había pasado. No llegué a ninguna conclusión. Sólo Dios conoce la auténtica verdad. No soy clarividente para descubrir a los culpables. Puedes juzgar por ti mismo quien es el responsable. ¿Puedes averiguar quien es el que escribió la carta por medio del estilo usado en su mecanografiado? Pero, aunque puedas identificarlo de manera concluyente, esa persona no lo admitirá. No desarrolles ningún sentimiento al respecto. Permanece alegre. Todo es falso. Se ha producido cierto daño, causado por los celos. Es muy difícil descubrir a los responsables. Si hay trabajo allí, no es necesario que vengas aquí rápido, teniendo en cuenta esa condición mental alterada producida por este asunto. Mantén la serenidad. Trabaja lo suficiente. Concentra todos los rayos de la mente y permanece tranquilo. Olvida el pasado. Trabaja tanto como te sea posible. Sumérgete en el trabajo. No te agites. Estas pequeñas dificultades y alteraciones aparecen en el camino para fortalecernos a ambos. No debemos alterarnos. Todas estas cosas pasan únicamente para hacernos fuertes. Todo eso sucede únicamente para tu crecimiento y perfeccionamiento”.

“Una cosa he descubierto: que te agitas pronto. En cuanto leí tu carta quedé muy sorprendido. No podía entender a quien le escribías, porque nunca te escribí a ti nada semejante. Incluso si hubieses averiguado que esa era mi firma, incluso si el sobre hubiese mostrado mi letra manuscrita, tendrías que haber pensado que alguien había cometido un fraude. Es más, aun suponiendo que hubiese escrito tal carta, lo hubiese hecho por tu bien, o para el bien a algún otro. Fallaste por completo. No soy capaz de herir los sentimientos de nadie, ni siquiera en sueños, ni siquiera al hombre que me está perjudicando de modo extremo. Estoy desarrollando esta única virtud. Asegúrate de esto siempre, incluso si tales cosas acontecieran en el futuro”.

19. El camino del éxito

Cada vez que comienzo un trabajo,
lo termino a cualquier precio.
Cada vez que comienzo a escribir un libro,
lo completo de un modo u otro.
Cada vez que comienzo a estudiar un libro,
lo termino antes de empezar otro.
Nunca dejo nada a medias.
Me concentro en el tema y
pienso intensamente, sin distracción.
Soy firme, resuelto y estable.
Me entrego con intensidad al trabajo.
Tengo tenacidad e intensidad en mis metas.

20. Cómo transformar la naturaleza de un hombre

Honra a los que tienen mal carácter. Sirve primero al pícaro. Trátalo como si fuera un futuro santo, como a un santo, como a un verdadero santo. Este es un camino para purificar tu corazón y elevarlo también a él. Deléitate especialmente en servir cuidadosamente a tales personas. Siempre tengo alrededor mío cierto número de personas que abusarán de mí, me difamarán, me insultarán e incluso intentarán hacerme daño. Quiero servirlos, educarlos, elevarlos y transformarlos. Me dirijo a ellos en los términos más respetuosos. Aclamo al pícaro o al ladrón como un santo y lo honro en público, así, le dará vergüenza seguir cometiendo actos malvados.

Le digo con persistencia a un hombre con mal carácter: “Tú eres un Santa Murti (un hombre de paz)”. Ese hombre se avergonzará si se altera. Llama a un vago y dile: “Eres un trabajador dinámico”, y dejará de lado su pereza y se sumergirá en el servicio. Este es mi método. La alabanza debe venir desde lo más profundo de tu corazón. Debes poner la fuerza del alma en cada palabra. Debes sentir sinceramente que, tras la aparente cualidad negativa, hay una virtud positiva resplandeciente que está latente en el hombre. Si así lo hicieras, ambos os resultaréis beneficiados.

21. *Mi opinión sobre los Goondas*³⁷

Las buenas personas ya son virtuosas,
tendré que corregir y moldear solamente a los Goondas.
Ese es mi trabajo especial.
Goonda es un hombre negativamente virtuoso.
Existe para glorificar al virtuoso.
También el Señor Krishna es un Goonda.
El Señor Krishna dice en la Guita:
“*Dyutam chhalayatamasmi-*
Soy la apuesta del tramposo”.
Rudri³⁸ dice: “*Taskaranam pataye namah-*
Postraciones al Señor de los ladrones”.
En el Ashram hay todo tipo de estudiantes.
El mundo me llama el Guru de los ladrones y picaros.
Gloria a la Misión Divina.
¡Las vibraciones espirituales de este Centro Sagrado
los convierten en Seres Divinos, Yoguis y Santos!

22. *Destruye el Abhimana (Egoísmo)*

Está muy bien recordar que Sattva, Rajas y Tamas³⁹ tienen sus propios “ganchos” que mantienen sujeto al Sadhaka y evitan que se eleve a los reinos de lo trascendente. El gancho sattvico es el más sutil de todos, y por lo tanto el más difícil de discernir y detectar. En Sannyasa tenemos el Sannyasa Abhimana (egoísmo camuflado en la renuncia monástica). Este puede permitir al estudiante una mayor libertad para elevarse un poco más alto que los otros, pero también está atado. Cuando Tyaga (sacrificio, renuncia a los frutos de la acción) trepa hasta Tyaga Abhimana, se vuelve aún más sutil y más peligroso, casi imposible de superar. El caso de Seva-Abhimana (el egoísmo en el servicio desinteresado) es similar. El egoísmo adopta muchas formas. Sannyasa, Tyaga, e incluso Seva, se transforman mediante el egoísmo en sus velos, ocultándolo. El Sadhaka que quiera esforzarse para experimentar al Ser, haría bien en estar prevenido y no dejar ningún resquicio en él, donde puedan alojarse estas formas sutiles de Abhimana.

37. Matón, gamberro, gángster. El origen de la palabra es incierto, podría proceder del hindi ('gunda' -mafioso) o del inglés ('goon' - un gamberro de alquiler, o persona estúpida).

38. Rudri o Rudrastadhyayi, es un canto o himno compuesto por los ocho capítulos del Shukla Yajur Veda, especialmente queridos por el Señor Siva. Muestran que toda la existencia está realmente dentro de nosotros y que somos Uno con toda la creación y Uno con Dios.

39. Sattva (pureza, luz, conocimiento), Rajas (movilidad, actividad, energía) y Tamas (oscuridad, inercia e ignorancia), son los tres Gunas, cualidades o fuerzas de la naturaleza.

23. Un maestro ideal

Soy siempre un estudiante sediento,
no soy un maestro.
Pero Dios me ha hecho un maestro,
los estudiantes me han hecho un maestro.
Hago profesores a mis estudiantes rápidamente,
soy pues ese tipo de profesor.
Los trato con términos respetuoso, tales como:
'Maharaj', 'Swamiji', 'Bhagawan', 'Narayan',
los trato como mis iguales,
los siento en los mismos lugares que yo,
les enseño de esta forma.
Les permito aprender de mi propia vida,
los transformo en Mahants (sacerdotes) y sirvientes de la humanidad,
presidentes, conferenciantes, escritores, swamis y yoguis,
fundadores de instituciones espirituales, poetas, periodistas,
propagandistas, basureros divinos, culturistas de la salud y del Yoga,
mecnógrafos, reyes del Yoga, Atma-Samrats,
Karma Yogi Veeras, Bhakti Bhushans, Sadhana Ratnas⁴⁰.
Esa es la forma en a que enseño a todos los que buscan la Verdad.

40. Karma Yogi Veeras (Iréroes o guerreros yoguis del Karma Yoga), Bhakti Bhushans (maestros honoríficos del Bhakti), Sadhana Ratnas (rubíes de la Sadhana).

24. Venid, venid amigos míos

¡Mi llamada es irresistible,
ha transformado innumerables vidas.
No gastéis vuestras vidas preciosas,
jugando a las cartas y en charlas vanas!
¡dejad los debates apasionados y las discusiones,
destruid todos los centros de placer,
abandonad el deseo por el bienestar y las comodidades,
apagad el fuego de la lujuria inflamable.
Destruid la ciudadela del egoísmo,
Sed rápidos, sed rápidos, amigos míos!
Cantad el Nombre del Señor día y noche,
sumergidos ahora en el Océano de Dicha
y entrad en el dominio ilimitado del Atma interior.
Venid, venid amigos míos, sumergidos rápido,
no tardéis, no os demoréis,
disfrutad de la Felicidad de la
Sabiduría.



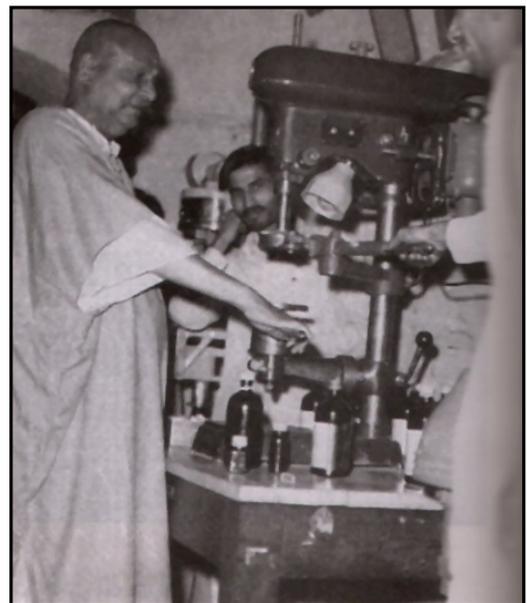
Saludando al lado del Ganges



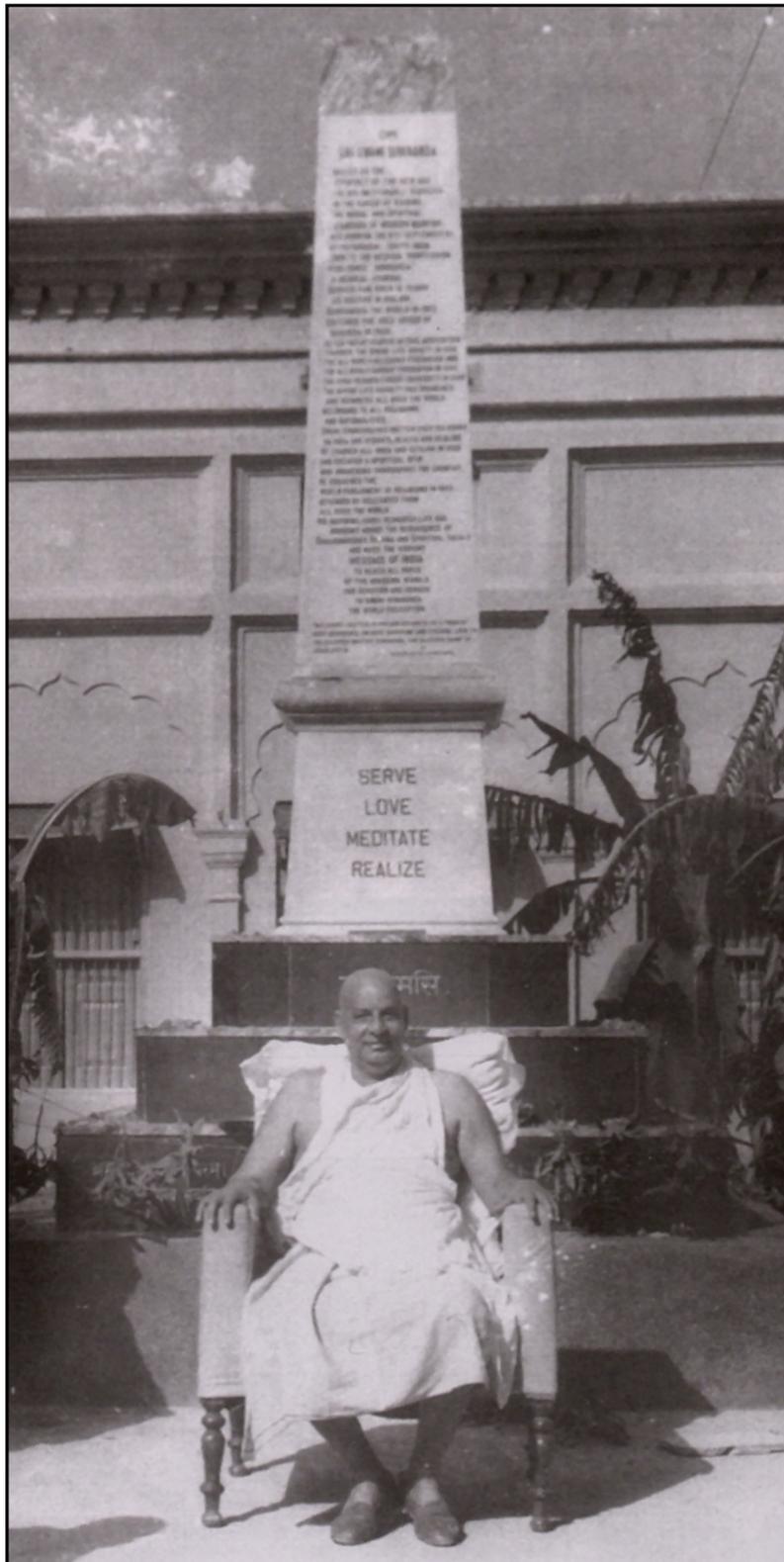
Demostración de Yoga en la Academia Nacional de Defensa de India



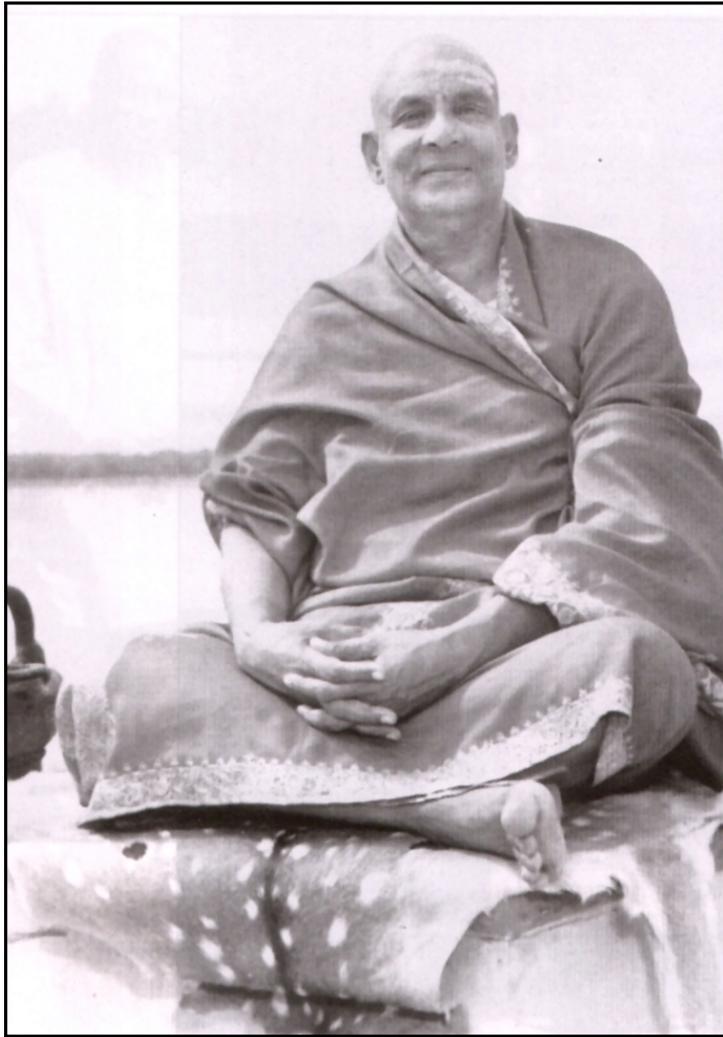
Algunos discípulos de Swami Sivananda. De izquierda a derecha:
Swami Sahajamandaji, Swami Pranavanandaji, Swami Satchidanandaji,
Swami Chidanandaji, Swami Vishnudevanandaji y Swami Venkatesanandaji



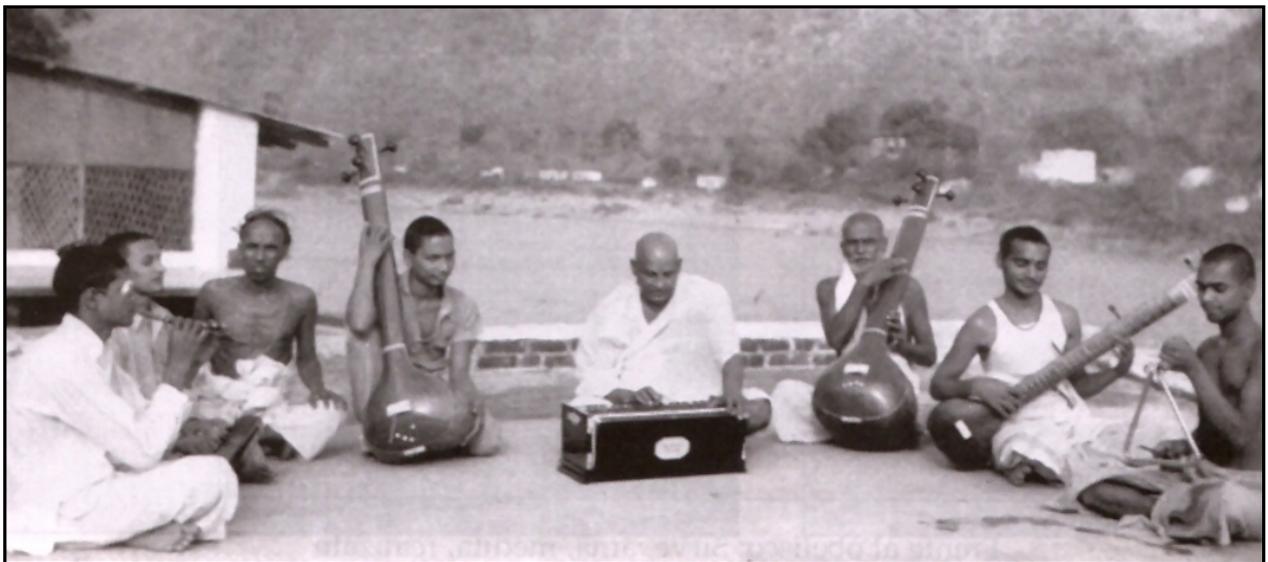
Examinando y manipulando una de las imprentas



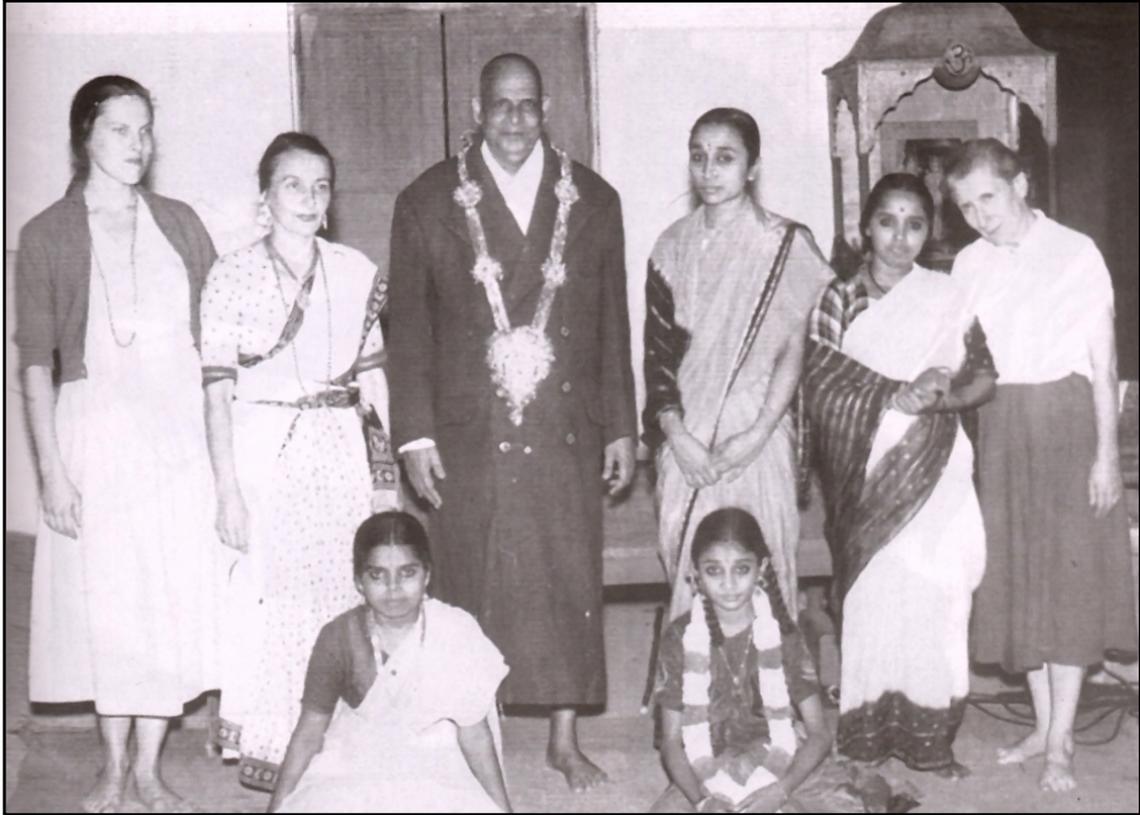
Frente al obelisco: Sirve, ama, medita, realizate



Frente al Ganges



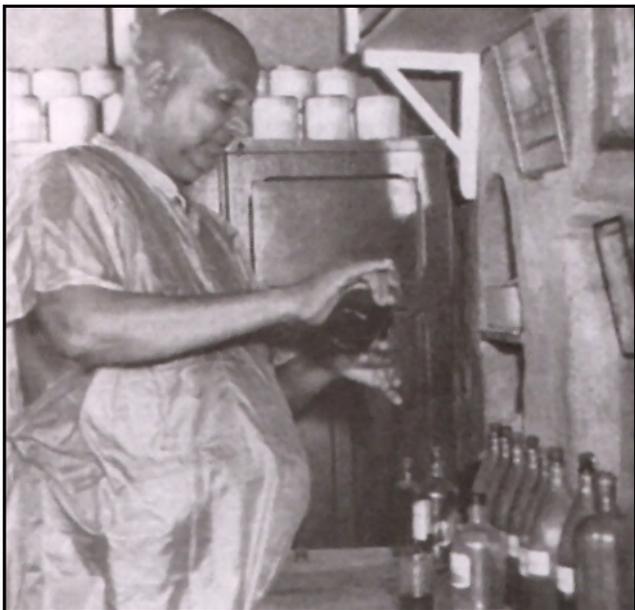
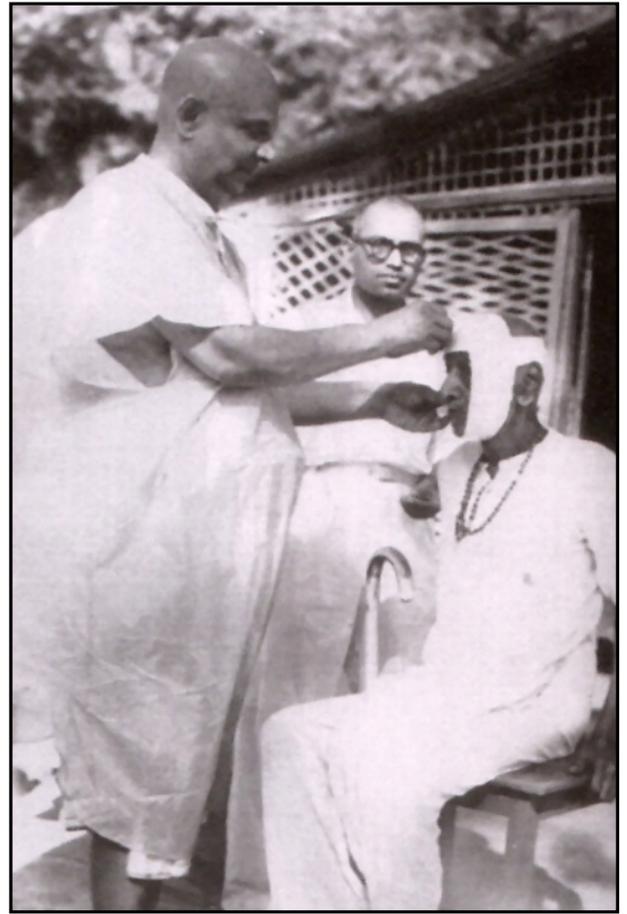
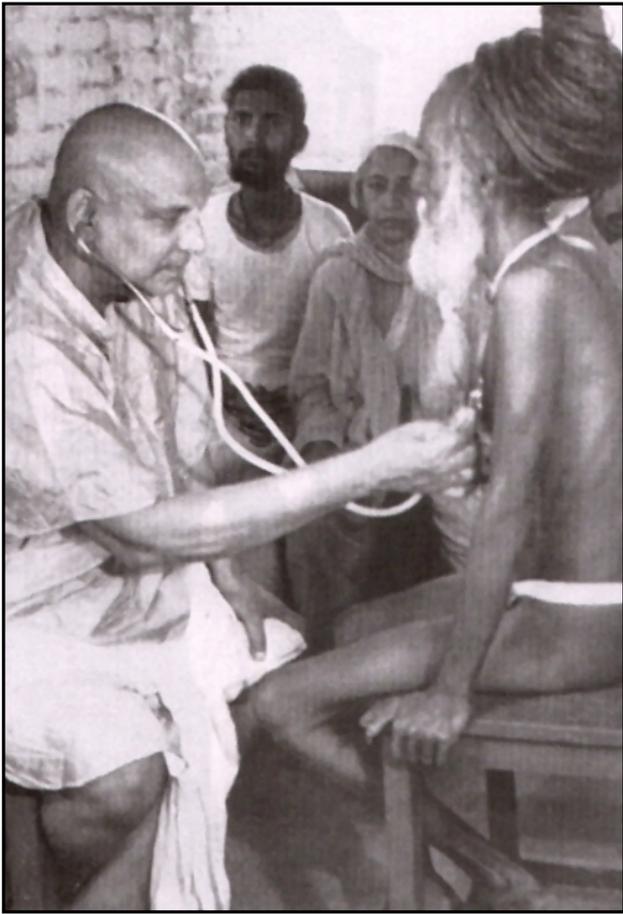
Un grupo musical excepcional



Con Sivananda Radha (segunda por la izquierda), Lila Vlachau y otras discípulas



Con los trabajadores de la imprenta



Practicando la medicina con los necesitados



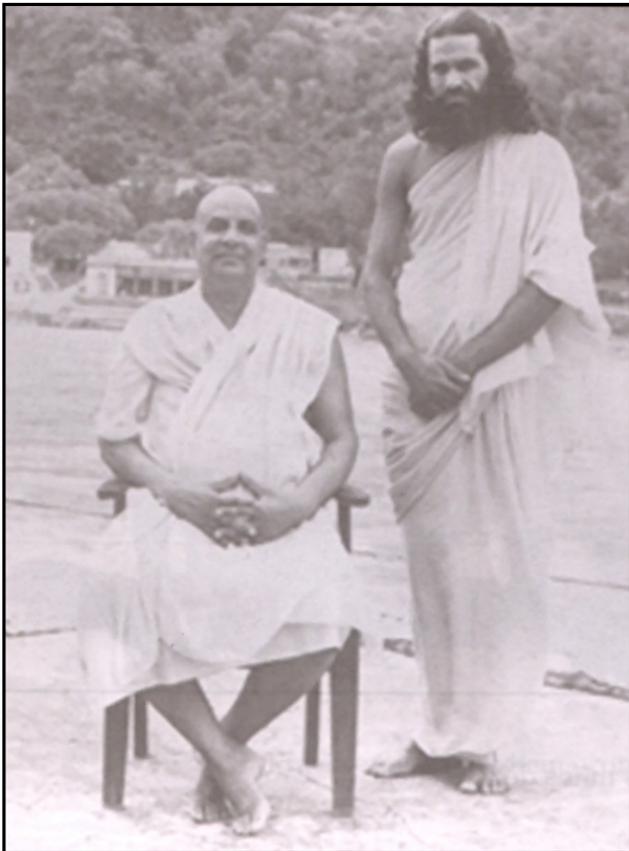
Asistiendo en una operación



Con algunos niños de la escuela



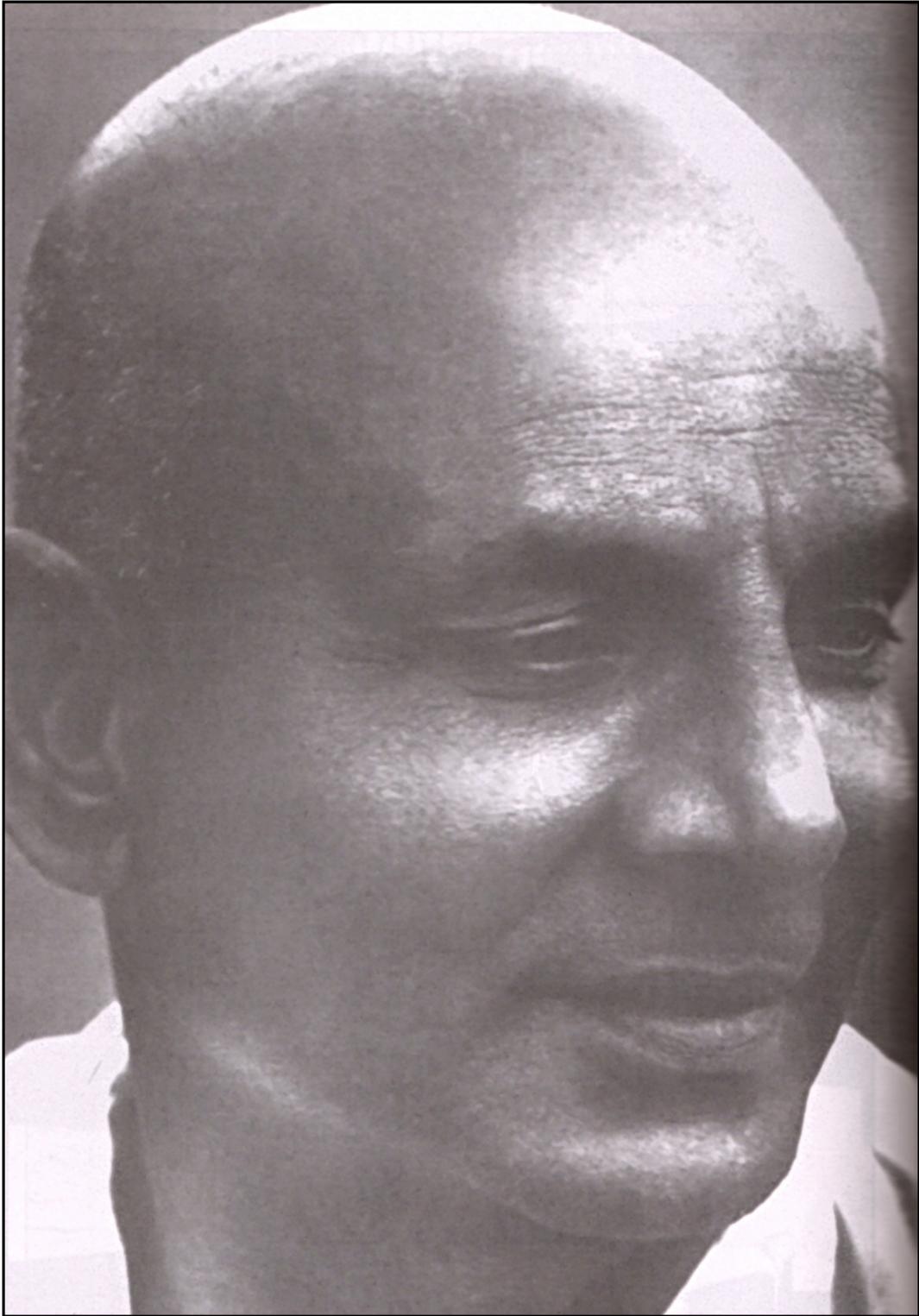
Impartiendo clases a niños



Con Swami Satchidananda



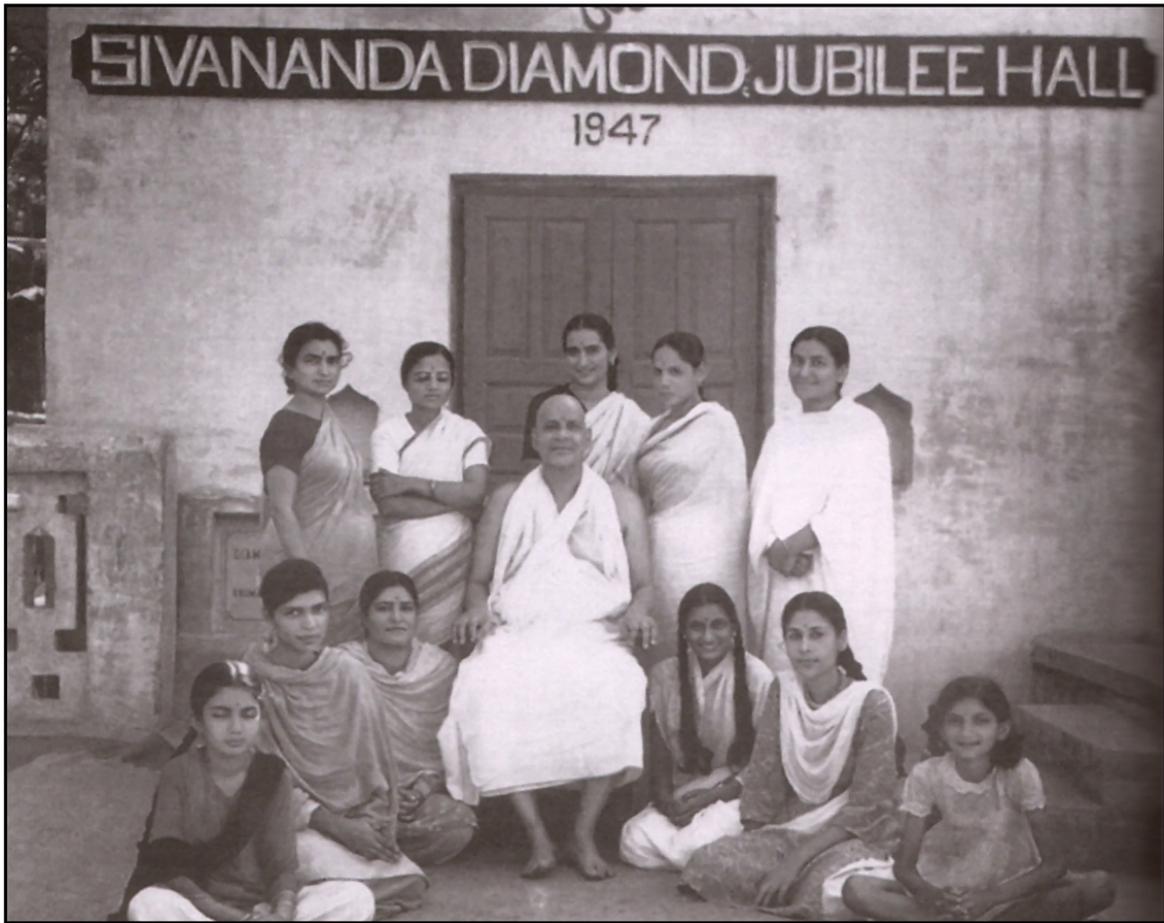
Con Swami Venkatesananda



Un rostro lleno de paz



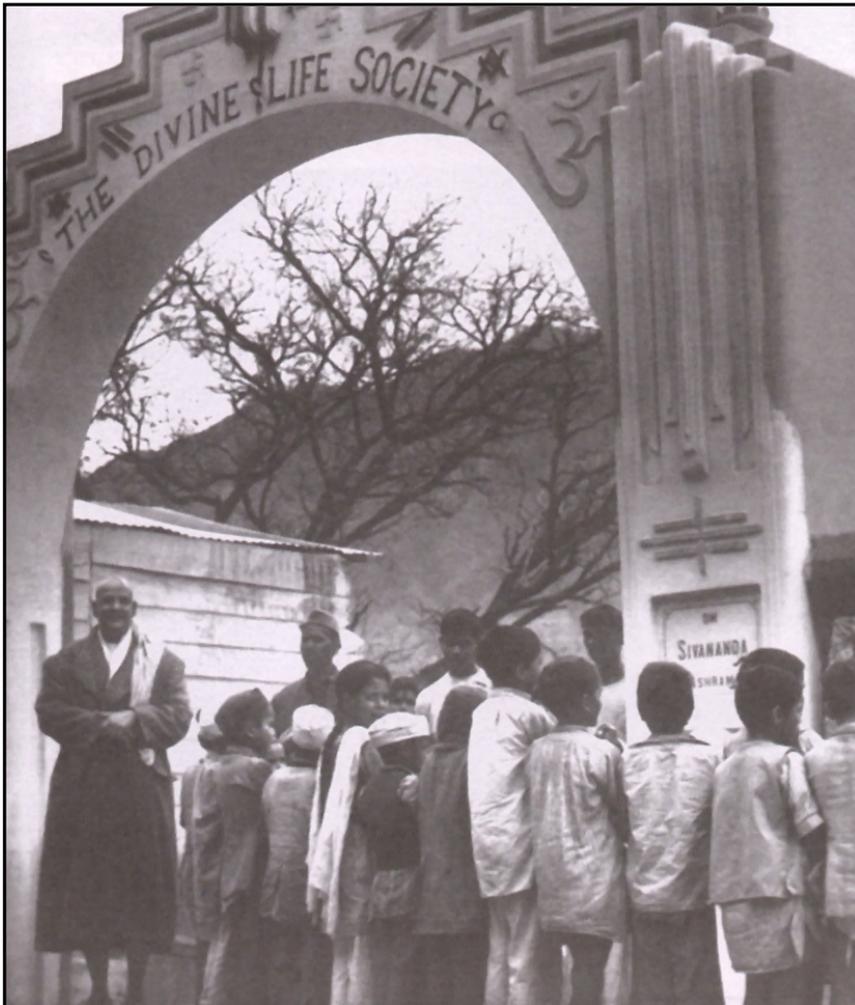
Una iniciación a un niño



Junto a una de sus obras sociales



Para los viajes más largos



En la puerta de la sociedad de la Vida Divina



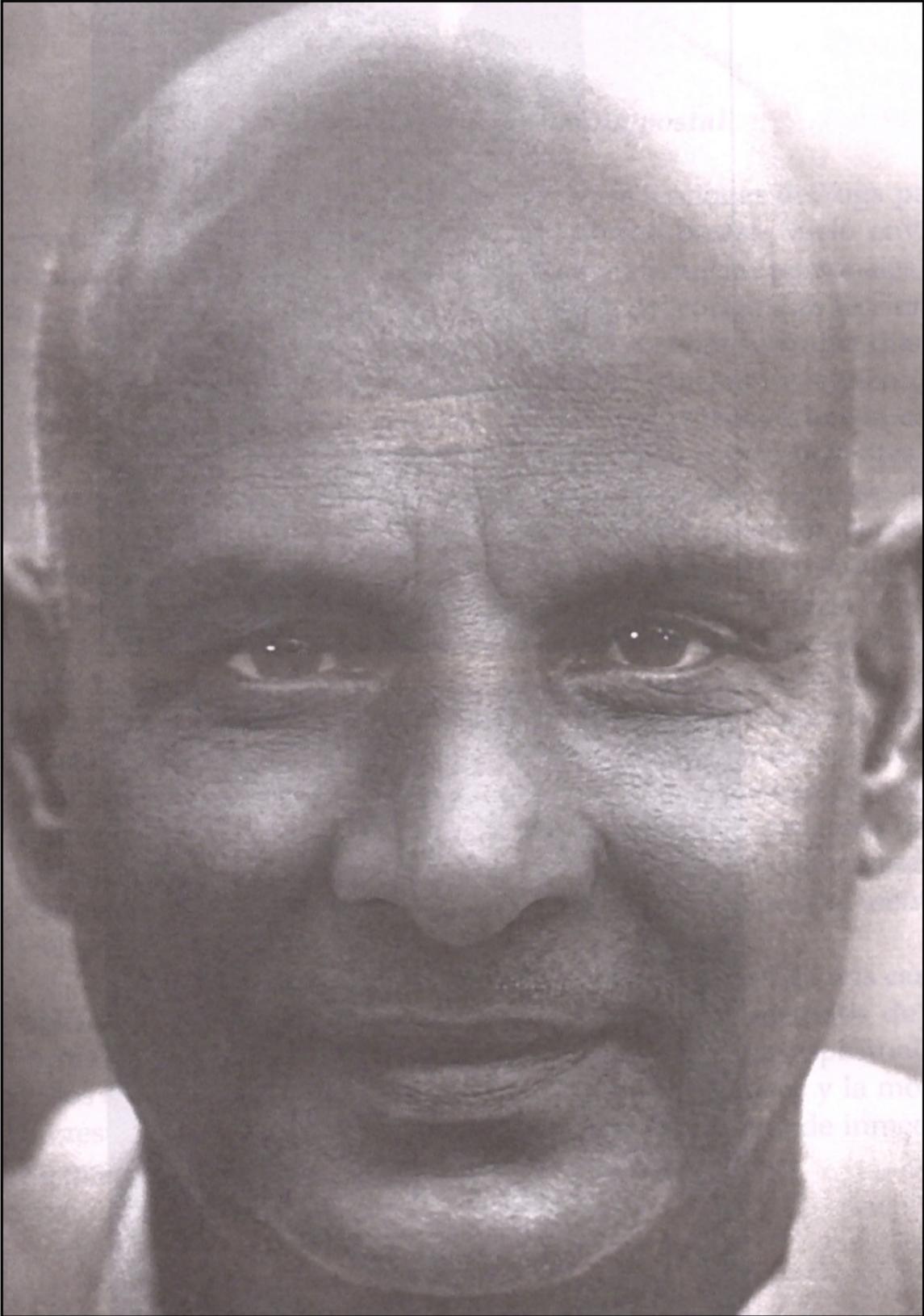
Para pequeños desplazamientos y paseos



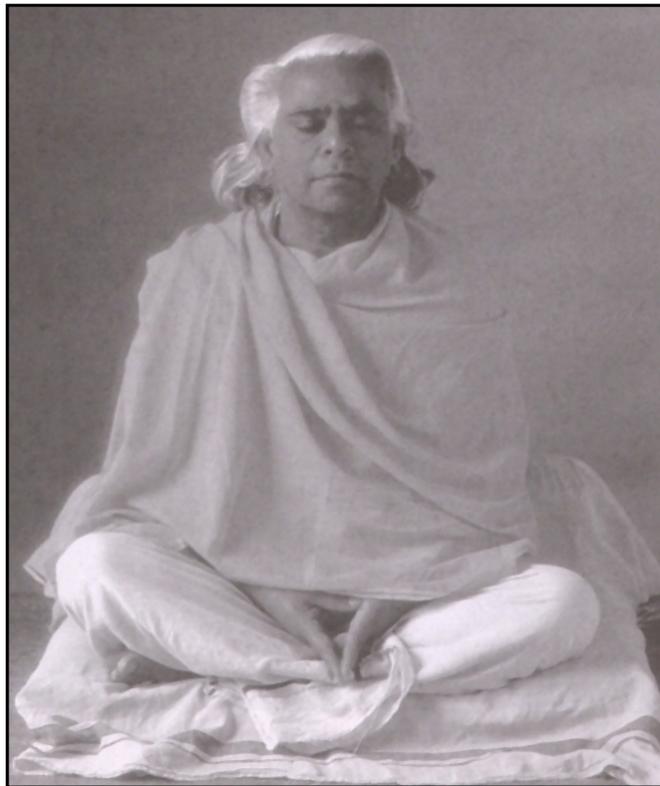
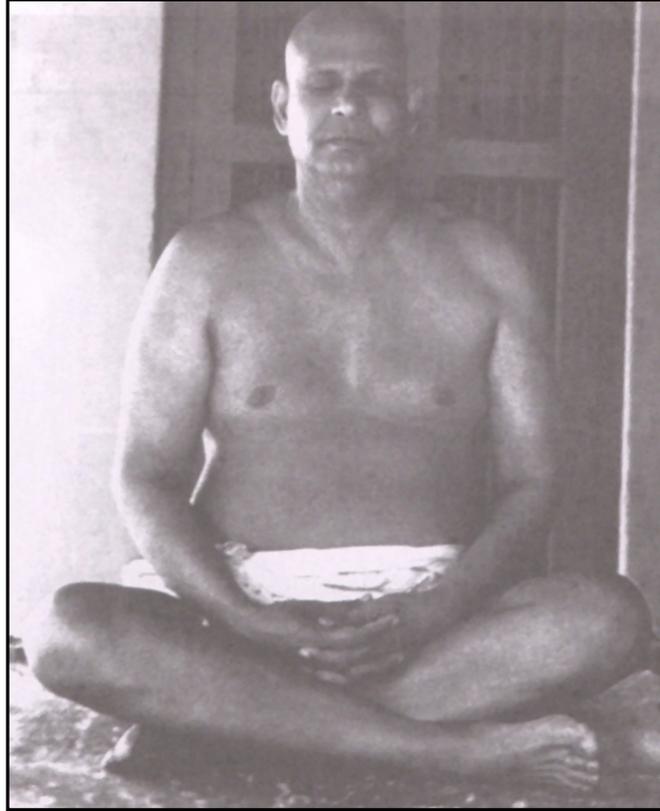
Los primeros pasos de Vedanta Forest University Press



Con el Dr. S. Radhakrishnan, quien fue el primer Vicepresidente y también el segundo Presidente de la India, en una ceremonia en el ashram Sivananda



Una mirada clara llena de sabiduría



Swami Sivananda y Swami Vishnudevananda, maestro y discípulo en meditación

Capítulo XI

Consejos prácticos en la senda espiritual

1. El entrenamiento de estudiantes vía postal

No tengo impresas, ni prefijadas, unas lecciones de Yoga para preparar a los estudiantes a través del correo postal. Suelo enviar algunos de mis libros que se adaptan a las preferencias personales de los estudiantes. Les doy lecciones por medio del correo. Las lecciones se gradúan adecuadamente. Ellos me escriben sobre su rutina diaria, su bienestar y progreso. Mantienen el diario espiritual y siguen mis “Veinte Instrucciones Espirituales Importantes”. Los ayudo con consejos y elimino sus problemas y obstáculos. Les envío corrientes de pensamientos de paz⁴¹. Miles de estudiantes en todos los países han hecho unos progresos maravillosos a través de esta atención personalizada. Ellos vienen al Ashram para realizar los cursos avanzados y se quedan conmigo durante semanas o meses y reciben la iniciación.

A todos los estudiantes les gusta este tipo de atención individual. No recibo ningún dinero a cambio de la formación en Yoga que les doy y no demando dinero alguno de ellos para sufragar su manutención en el Ashram. Sin excepción, todos los estudiantes que vienen a mí, me pagan generosamente algo a su criterio, o se complacen en contribuir voluntariamente con su grano de arena al progreso de la institución y ayudan a la Sociedad en la difusión del conocimiento. Por medio de tales actos, consiguen Chitta-Suddhi (la pureza mental) y el progreso espiritual.

En las páginas siguientes se reproducen algunas de mis cartas típicas a los diferentes aspirantes y se esbozan los métodos de mi forma de enseñar la senda del Yoga y la perspectiva espiritual. A todos ellos les resalto la importancia de los ideales éticos y la moral. En resumen: exhorto a los demás a que sigan el camino de inmediato, mostrando la senda que nos lleva a una vida divina.

41. Sobre el proceso de las corrientes del pensamiento, o la energía del pensamiento, véase el libro del autor, titulado: “El pensamiento y su poder”, de la Editorial Eibrería Argentina, Madrid.

2. El camino a la paz

Ashram Swarg
16 de Agosto de 1930

Venerado Hermano:

Agradezco mucho recibir tu carta. Levántate a las 4 de la mañana. Medita en una habitación cerrada con llave. No dejes que nadie entre en ella. Ten una imagen de Gayatri, de la Guita, etc, en ese lugar. Medita sobre Gayatri. Repite el Mantra Gayatri con sentimiento y consciente de su significado. Concéntrate en el Trikuti (el espacio entre las dos cejas) con los ojos cerrados. Siéntate en Padma-Asana. Intenta permanecer sentado durante dos horas seguidas. Estudia la Guita con regularidad. Di la verdad, cueste lo que cueste. Controla la cólera. Sirve a las personas pobres, a los enfermos y los santos. Gasta algún dinero en hacer obras de caridad. Eso purificará tu corazón. No te mezcles con personas mundanas (materialistas). Sirve, ama y respeta a todo el mundo. Abandona Ninda (la crítica), no hables con palabras duras, no andes buscando faltas en los demás, deja de contar chismes. Se humilde. Se obediente. Habla con dulzura. Entrarás en la Paz. Practica Mouna (el silencio) durante una hora cada día y tres horas diarias durante las vacaciones.

Fraternalmente tuyo,
Swami Sivananda

3. Ten sed constante de conocimiento

Cuando los aspirantes quieren tomar la senda de la renuncia, les aconsejo evitara la emoción y el ímpetu y les sugiero que cultiven un fuerte anhelo por la vida espiritual cuando todavía están en el mundo.

Swargashram, Kutir 22.
29 de Agosto de 1930

Om Sat-Chit-Ananda,

Tú eres el Atma. Tú eres inmortal. No temas. Afirma la majestad de tu Ser. Libérate de los engaños de la mente y de los objetos mundanos. Mi querido yogui, que Dios te bendiga.

Estoy pleno de un deleite inmenso al leer con detenimiento el párrafo 21 de tu carta. Eres un hombre con Samskaras espirituales. Nútrelos Protégelos. Auméntalos.

NO VENGAS A MÍ

Si puedes arreglártelas y si estás totalmente seguro que no te convertirás en una amenaza para la sociedad, si eres capaz de controlar la lujuria, se un Brahmachari hasta el fin de tu vida (Naishtika Brahmachari). No eres rico. ¿Cómo podrás llevar adelante familia e hijos? Eso obstaculizará tu progreso espiritual.

El simple entusiasmo juvenil no basta. Las meras emociones no sirven en la senda espiritual. Este no es un camino de rosas. Está lleno de espinas, escorpiones y serpientes. El camino es accidentado, abrupto, difícil en extremo, pero es fácil para un hombre de fuerte determinación: "Debo realizarme, dejaré la vida si fuera necesario". Se necesita ese tipo de sed por el Conocimiento.

Desarrolla gradualmente virtudes sattvicas: paciencia para contrarrestar la cólera, contento para frenar la codicia, espíritu de servicio (Seva Bhava) para destruir el orgullo y la arrogancia. Desarrolla la humildad, di siempre la verdad, desarrolla Titiksha (la capacidad de soportar el calor, el frío, el dolor). Ama a todos. Se amable con todos. Nunca te irrites, ni te excites. Manten un diario del progreso espiritual. Registra todo en el diario. Vive entre las personas desarrolladas. Visita la Misión Ramakrishna y sirve a los Mahatmas. Sirve a los mayores con entusiasmo, amor y afecto profundo.

Clarifica tus dudas. Deseándote paz y beatitud.

*Siempre tuyo,
Sivananda
HARI OM TAT SAT
¡OM SHANTI!*

Consigue una copia de mi libro "Sadhana de Yoga y Vedanta". En el futuro, envíame una postal franqueada o un sobre de carta con el sello, para que te pueda contestar.

4. No te apresures en dejar el mundo

*A la atención de Casa Vizianagaram.
Camp/Calcutta.
12 de diciembre de 1930*

OM SAT-CHIT-ANANDA

Ven a Rishikesh durante algún tiempo. Indudablemente disfrutarás de la soledad y de las vibraciones espirituales. Menciona mi nombre. Algunas personas te facilitarán alojamiento y te servirán. Ten el Darshan (encuentro) de Sri Swami Advaitanandaji, Sri Swami Tapovanji Maharaj, Sri Swami Purushottamanandaji. Todos ellos están en estrecho contacto conmigo y son almas avanzadas.

No te apresures en dejar el mundo. El mundo es un lugar para desarrollar muchas cualidades sattvicas. El mundo es el mejor maestro para quienes quieren aprender. Permanece allí durante un tiempo largo. Aprende y disfruta. Vairagya (el desapego) surge de Bhoga (placer o disfrute de los sentidos). Después de eso el desapego será fuerte, firme e intenso. NO TE CASES. Esto es un asunto muy diferente. El mundo no es un infierno. Es todo Ananda (felicidad) cuando el ego y Raga-Dvesha (deseo-aversión) mueren. Cambia tu actitud mental. Ven y observa todos estos lugares y Mahatmas. Obtendrás la inspiración.

Lleva una vida divina mientras estés allí. La senda espiritual no es un camino de rosas. Está llena de espinas. Adquiere las cualidades requeridas. Consigue pureza y fortaleza espiritual por medio de Japa y de meditación. Alégrate

Deseándote Kaivalya Moksha (la liberación eterna)

*Swami Sivananda
Hari Om Tat Sat
Tat Tvam Asi ('Tú eres Eso')*

5. Mira bien antes de saltar

Las dos cartas precedentes, dirigidas a uno de mis discípulos muestran cómo advertía a los aspirantes contra cualquier decisión apresurada. Pero, cuando encontraba alguno con fuerte Vairagya y determinación incommovible, enseguida me llenaba de alegría y deleite. En esos tiempos, cuando vivía solo y no tenía mi propio Ashram, era muy reacio a tener ningún discípulo a mi lado. No quería que nadie viniese y se quedase conmigo. Por lo tanto, en el caso del aspirante mencionado más arriba, si yo encontraba en él una determinación fuerte y una firme voluntad, entonces sentía que sería mejor para él instalarse en un Ashram en funcionamiento, de modo que pudiese mejorar allí con rapidez. De ese modo, prefería postergar mi interés personal, privándome de los servicios de los aspirantes y cuidar debidamente de ellos y del progreso de otras instituciones religiosas.

Amado Ser:

Tu devoción a Dios y ala religión sin duda te elevarán del Samsara ¡Qué Dios te conceda la fuerza y el poder espirituales para conseguir la Meta de la vida, es decir: la realización de Dios!

Por favor, ten la bondad de unirte al Ashram de Sri Aurobindo o a la Misión de Ramakrishna. Allí mejorarás mucho. Te lo prometo. Te lo aseguro. Quédate en el Ashram durante algunos años. Puedes venir aquí a visitarme, pero no para quedarte de modo permanente. MIRA ANTES DE SALTAR. Piensa. Sopésalo bien. El mundo es el mejor de los maestros. Tienes mucho que aprender. No te apresures en correr hacia las cuevas del Himalaya.

El entusiasmo juvenil, la alegría de la juventud, pueden no serte de mucha ayuda. Esta vida es ardua, es una senda azarosa. Puede que no sepas cómo utilizar aquí tu tiempo de una manera útil.

Soy sólo un Sadhu común. Puede que no sea capaz de ayudarte mucho. Además, no tengo discípulos. Puedo ser tu amigo sincero hasta el fin de mi vida. No me gusta tener personas a mi lado durante mucho tiempo. Doy lecciones durante un par de meses, y les pido luego que mediten en algunos lugares solitarios de Cachemira o de Uttarakashi.

Te repito: únete a un buen Ashram, donde obtendrás beneficios espirituales. Permanece en él. Soporta las dificultades. El fin es la inmortalidad y la infinita Ananda (felicidad eterna).

*Tu propio Ser,
Swami Sivananda*

*Alégrate. Se libre, ten valor, no tengas miedo. Tú eres un hijo del Néctar. Hari
OM Tat Sat*

*Desarrolla la paciencia. Di la verdad. Controla la cólera. Desarrolla Titiksha.
Sirve. Ama. Da. Perdona a los demás. Habla poco. Habla dulcemente.*

6. Retazos para evolucionar

Aquí se dan algunas instrucciones valiosas al respecto, presentadas de modo sucinto y elegidas para su aplicación inmediata:

*Swargashram.
3 de octubre de 1930*

(a) No tengas miedo.

(b) No te lamentes.

Tú eres Sat-Chit-Ananda Rupa, Amrita Atma. No eres este cuerpo Jada (necio).

¡Qué Dios te bendiga!

Por favor lee mi libro "La mente, sus misterios y control". Las lecciones te resultarán de mucha utilidad práctica para que puedas progresar en tu meditación. Ahorra tanto dinero como te sea posible. En estos días se necesita el dinero, incluso para los Sannyasin, ya que se carece del apoyo económico por parte de quienes llevan una vida de familia. Cultiva estos dos centros de placer importantes: EL ESTUDIO Y LA MEDITACIÓN. Corta con todos los centros de placer externos.

- 1. Investiga. Comprende. Experimenta.*
- 2. Analiza (los objetos). Date cuenta de su verdadera naturaleza y abandónalos.*
- 3. Conócete y se libre.*
- 4. Mantente siempre centrado en el Ser interior.*
- 5. Reza y se virtuoso.*
- 6. Se ambicioso y decidido.*
- 7. Niega (el cuerpo) y afirma (a Brahman)*
- 8. Tat Tvam Asi ('Tú eres Eso'), nunca olvides esto.*

Sivananda

7. Despliega lo divino que está latente

Siguiendo mi consejo, el aspirante –cuya carta transcribo– se unió a los servidores de la Misión de Ramakrishna y siguió en contacto conmigo. No le negué mi cuidado e instrucciones constantes para su evolución, puesto que considero a todos los Ashrams como míos y no reconozco ningún monopolio exclusivo sobre ningún aspirante que se acerca buscando mi guía.

Swargashram, Rishikesh

Reverenciado hermano:

Om Namó Narayanaya. ¡Qué Dios te bendiga!

He regresado de un largo viaje por el monte Kailas. Estoy contento de saber que te uniste a la Misión de Ramakrishna. Te envío mis felicitaciones de todo corazón. Quédate en el Ashram con la tenacidad de una sanguijuela. El Ashram eres tú mismo. Siente eso. Es seguro que progresarás allí. Eres el Sol de los soles. Eres la esperanza para el mundo. Te has investido con la toga de la responsabilidad. Despliega la Divinidad. ¡Ojalá que la santidad, el esplendor y la gloria descendan sobre ti!

Cortaste de raíz todas las ataduras terrenales. Ahora puedes seguir tu camino sin impedimentos. Quédate en la Misión y sirve a todos los mayores con respeto, sinceridad y desinterés. Di la verdad pase lo que pase. Diciendo la verdad no se puede dañar a nadie. Eso te dará fuerza espiritual. La Verdad se puede alcanzar solamente diciendo la verdad. Controla la cólera ejercitándote en el desarrollo de la paciencia, en el Kshama (perdón, y amor cósmico), el servicio y la Daya (piedad, compasión). Debes cultivar la humildad, la magnanimidad (Audarya) y el coraje.

Seis horas de estudio y seis de meditación deben continuar de manera ininterrumpida. Ese es mi método. Olvida el pasado. Vive en el continuo presente. Abandona todo tipo de expectativas imaginarias. Incluso si las personas te –persiguen, te odian, se mofan de ti, permanece tranquilo. No te vengues de nadie. Estudia el “Sermón de la Montaña” todos los días antes de ir a trabajar. Te citaré un pasaje. Si lo recuerdas una vez por día, obtendrás la sabiduría. Prácticalo sin cesar:

‘Ama a tus enemigos. Bendice a los que te maldicen. Haz el bien a los que te odian y reza por los que te desprecian’. San Mateo.

La práctica es difícil de seguir, pero debe hacerse y puede hacerse. Eso es lo que practica Mahatma Gandhi. Ese es el secreto de su éxito.

Con gran estima y Prem (amor).

Tu humilde hermano,

SWAMI SIVANANDA

8. *La regeneración de la naturaleza inferior*

A pesar de mi reticencia y mi objeción inicial, cuando el aspirante vino insistentemente a mí, me impresionó fuertemente su espíritu de renuncia y su fuerza de voluntad adamantina. Lo inicié gustosamente en la orden de Sannyasa y él de inmediato se zambulló en la arena del trabajo divino, que estaba por entonces en su etapa inicial y que pronto asumió proporciones gigantescas, asombrando al mundo con un torbellino tremendo de renacimiento espiritual e inspiración divina para millones de aspirantes alrededor de todo el mundo. A pesar de eso, nunca olvido el objetivo de la vida y el propósito por el cual uno renuncia al mundo y en consecuencia, lo exhortaba repetidamente a prestar atención a la Sadhana práctica y a la disciplina personal:

SIVOHAM SIVAH KEVALOHAM.

¡Qué Dios te bendiga!

Tengo grandes esperanzas puestas en ti. Tú eres una gloria para la India y para todo el mundo entero. Que la Luz, el Esplendor Divino y la Gloria brillen en ti para siempre. Vive en la Verdad. Siente la Verdad. Experimenta la Verdad. Disemina la Verdad. Regula tu energía. Consérvala. Utilízala cuando sea necesario. Medita bien. Vive en una habitación cerrada. No te mezcles demasiado. No multipliques los amigos. Un único amigo, verdadero y sincero, es totalmente suficiente. No pidas con el espíritu de mendigar. Ordena y consigue cualquier cosa que necesites. Todo el mundo es tu hogar. Prakriti (la naturaleza) y los nueve Riddhis (poderes psíquicos menores) están listos para servirte a manos llenas. Controla los Indriyas (sentidos). ALÉJATE DE LAS MUJERES. Se entusiasta. No te conviertes en un vedantín comodón o en un Sannyasin majestuoso para las damas. Debe haber fuego en cada célula, en cada palabra. Sé que harás maravillas en corto tiempo. Lee los Upanishads y la Guita. Domínalos bien. Aún te queda mucho por aprender.

Deberías estudiar, meditar y hacer jopa de manera regular y sistemática. No pienses: "Estudiaré en Uttarakashi cuando esté solo y no haya trabajo". Eso es un error. Es una tontería. Debes tener el hábito cotidiano. Ese "mañana" no llegará nunca. Trilla el heno mientras brilla el sol. Avienta el grano cuando sopla el viento. Concéntrate. Medita. Vive solo durante algunas horas de cada jornada. Se amable. Nunca seas arrogante. Ten tolerancia y paciencia. Pon de manifiesto estas virtudes cuando hables. Observa cada pensamiento. Esto no es un juego. Has adoptado un hábito (vestimenta) que conlleva responsabilidad. ¿Sientes esto? Aléjate de las damas. No bromees, ni te rías con ellas. Esas actividades son sólo manifestaciones de la lujuria.

No mendigues. No pidas con el espíritu de la mendicidad. Da órdenes. Todo llegará. El mundo entero es tu propio hogar. Siente esto. Siente esto. Envíame un informe de tu Sadhana sistemática. Método y disciplina deben incluirse en tu rutina diaria. Indaga en tus motivos. Destruye aquellos que sean egoístas. Aplasta todo tipo de mezquindades. Hazte noble en cada pulgada de tus acciones. No pelees por asuntos insignificantes. Abandona la calumnia y los chismes. Es imperativo regenerar la naturaleza Asúrica (demoníaca, o inferior).

OM
SIVOHAM

9. Lo pernicioso de la vida sensual

De nuevo destaco la importancia de la Sadhana y la necesidad de protegerse de los efectos desastrosos de una vida sensual

No mires de nuevo a la indecencia. No te arruines. Has disfrutado bastante de una vida de gozo y dicha en la senda espiritual. Además, qué decir de las glorias venideras si floreces plenamente por medio de la práctica del Yoga. ¡Cuidado!. ¡Cuidado! No te conviertas en un esclavo de tus sentidos. No salgas de tu habitación. Deten todas las actividades. Escóndete en una habitación, o vuelve a Ananda Kutir de inmediato. Haz introspección y medita.

* * *

Si no puedes resistir Mona (el apego a cosas y personas) es mejor que dejes la ciudad enseguida. Las pruebas (del libro) se cuidarán por sí mismas. No me preocupa nada el trabajo. Si eres lo suficientemente fuerte, puedes quedarte allí durante algún tiempo más y terminar el trabajo. De todas formas, haz las gestiones para venir pronto a Rishikesh.

* * *

La vida sensual se convierte en una carga si no se lleva una vida ideal en el plano espiritual, morando en la Presencia interna, que todo lo impregna. Aquella es equivalente a una vida tosca. El mundo es un sueño. La Esencia es la auténtica Realidad. Nunca te olvides de esto. Tú eres el Atma (alma), Akarta (el que no actúa), y Sakshi (la consciencia testigo).

10. La Sadhana debe ser una rutina diaria

Las siguientes instrucciones (se refiere a los apartados 11 a 16) son algunas de las importantes en la senda del Yoga y se extrajeron de diferentes cartas dirigidas a los aspirantes. Las encontraréis muy útiles. Todos y cada uno de vosotros obtendréis un conocimiento correcto de algunos aspectos prácticos de la senda espiritual.

Debes meditar diariamente y de forma regular, hacer japa, estudiar y hacer servicio. No pienses: "Estudiaré y meditaré cuando termine con todas mis responsabilidades, cuando esté solo en las cuevas del Himalaya". Vive solo durante algunas horas al día y estudia tu mente. Ahora prepárate lentamente para la vida en reclusión.

11. Nishkama Seva

El Nishkama Seva (servicio desinteresado) no requiere disponer de grandes cantidades de dinero. Si estás capacitado para servir a la humanidad, el Señor lo arreglará todo para que puedas prestarlo. Consigue algunas medicinas útiles y distribuyelas entre las personas enfermas, o dales alimentos nutritivos. No esperes nada de nadie por el servicio prestado. Educa a los niños pobres de tu pueblo. Para tu manutención, pide limosna en cuatro o cinco casas. Vive en soledad. Haz Sadhana. Destruye Manorajya (actividad mental de construir castillos en el aire). Es un enemigo de la paz mental. Hagan servicio de acuerdo con vuestra habilidad, capacidad y medios, tanto como puedan, con la actitud mental y el espíritu correctos.

12. Problemas con el Pranayama

He recibido informes similares de muchos estudiantes que han tenido problemas cuando trataban de despertar la Fuerza Kundalini a través de métodos forzados de Pranayama y Kriya Yoga. Les compadezco por su entusiasmo exagerado y su conocimiento incompleto.

Disminuir el alimento de la dieta, o eliminarlo, no te ayudará para nada. El cuerpo debe prepararse apropiadamente por medio de una práctica diaria regular. En las etapas avanzadas debes tener la guía personal y la supervisión de alguna persona mayor que haya conseguido ya la maestría y la perfección en la senda del Yoga. La pureza de corazón, la compañía adecuada, la comprensión correcta de las escrituras, una atmósfera y un entorno favorables cargados con vibraciones espirituales. Todos estos elementos juegan un papel vital en alcanzar tu éxito de forma rápida. No seas apresurado, ni impaciente. Desarrollar

un solo aspecto no te ayudará. No estropees tu salud ayunando demasiado. Hacer eso debilitará tu sistema. Consume alimentos plenos de vitalidad y energía, de fácil digestión, nutritivos y frutas y leche. Durante algunos meses inhala y exhala muy, muy lentamente. Al principio, no retengas el aliento (Kumbhaka). Cuando avances un poco, ve a un lugar fresco durante el verano y siéntate tres veces por día para practicar Pranayama. Sigue entonces esta proporción: 1:4:2 (1 parte de inhalación, 4 partes de retención y 2 partes de exhalación). Los beneficios de su práctica son incalculables. Este es un ejercicio inofensivo para los estudiantes avanzados.

13. Supera la depresión y la melancolía

Corre al aire libre. Practica con suavidad Pranayama. Canta OM. Canta con devoción. Danza en éxtasis. La depresión se desvanecerá pronto. Tú eres Ananda Svarupa (la esencia de la felicidad), ¿dónde están entonces la melancolía y la depresión? Ellas son nada más que creaciones de la mente. Permanece en silencio. Puedes ganar mucho a través del silencio. Remoja algunas Badams (almendras) por la noche. Cómetelas por la mañana con azúcar. Es muy eficaz como tónico cerebral para Sadhakas. Ponte aceite de Amalaka (tipo de grosella de India) sobre la cabeza. También jarabe de Huxley.

14. Cuando estés agitado

No dejes de practicar Japa y Sadhana ni siquiera por un día. Ajústate y adáptate. Soporta el insulto y la ofensa. Aprende a olvidar las cosas insignificantes. Muévete con tacto entre la gente. Enseña a todos Bhajan y Kirtan. Dondequiera que vayas, crea vibraciones espirituales. Y entonces hallarás paz, gozo, felicidad y prosperidad. Habrá gozo en todos los rostros. Este es el camino para alcanzar la armonía. Cuando estés agitado e irritado haz japa, o abandona el lugar durante algún tiempo. Ama y sirve a todos.

15. En Yoga debes evitar los extremos

En los ejercicios de Yoga, haz tanto como puedas de forma adecuada y relajadamente. Evita los extremos. No te impongas exigencias excesivas. Las personas del extranjero encuentran difícil hacer Padmasana (piernas cruzadas en la postura de loto). Para orar y meditar, puedes adoptar cualquier postura que sea confortable. Debes elegir una postura adecuada en la que puedas estar sentado durante mucho tiempo de manera cómoda. La única condición es que tu cuello y espalda estén erguidos. Cierra tus ojos, inhala y exhala muy despacio, mentalmente repite el mantra OM, OM, OM y piensa en las cualidades divinas del Señor. Al hacerlo de ese modo entrarás en una meditación silenciosa. Disfrutarás de gran paz y conseguirás fortaleza espiritual interna.

16. ¿Cuál es el verdadero Yoga?

Yoga no consiste en sentarse durante seis horas con las piernas cruzadas, o en detener los latidos del corazón, o estar enterrado durante una semana o un mes. Esos son únicamente hazañas o logros físicos. El Yoga es la ciencia que te enseña el método para unir la voluntad individual con la Voluntad Cósmica. El Yoga transmuta la naturaleza profana e impía y aumenta la energía, la vitalidad, el vigor, concede longevidad y un nivel de salud elevado. Trata de aumentar tu capacidad de concentración, japa te ayudará a tener una mente concentrada.

Capítulo XII

Experiencias espirituales

1. El amanecer de la nueva vida

Estaba cansado de esta vida ilusoria de placeres sensoriales,
llegué a disgustarme bastante con esta prisión corporal.
Participé en Satsanga con Mahatmas
y bebí sus instrucciones como néctar.
Crucé el terrible bosque del amor y el odio.
Me elevé muy lejos del mundo,
más allá del bien y el mal.
Llegué a la frontera del gran silencio
y capturé el esplendor del Alma interior.
Ahora todas mis penas han terminado,
mi corazón está pleno de gozo,
y la paz ha entrado en mi alma.
De repente fui elevado fuera de mi vida,
entonces amaneció una vida nueva.
Experimenté el Mundo interior de la Realidad,
lo Invisible llenó mi alma y mi cabeza.
Fui bañado por un flujo de resplandor inefable,
vi al Señor tras todos los nombres y formas
y me di cuenta que yo soy la Luz.

2. Experiencias espirituales preliminares

I

Más y más desapego y discernimiento.
Más y más anhelo ferviente por la liberación.
Paz, alegría, contento,
coraje, estado mental de calma plena,
brillo en los ojos, buen olor corporal.
Complexión hermosa, dulzura, voz poderosa,
salud maravillosa, espíritu, vigor y vitalidad,
libertad de la enfermedad, la pereza y la depresión,
cuerpo ligero, mente alerta,
fuego digestivo (Jatharagni) poderoso,
anhelo por sentarse y meditar durante mucho tiempo,
aversión a las charlas y la compañía de gente mundana,
sentir la Presencia de Dios en todos lados.
Amor por todas las criaturas,
sentir que todas las formas lo son del Señor,
que el mundo es el Mismísimo Señor.

Ausencia de Ghrina (disgusto hacia cualquier criatura)
incluso por los que te desprecian e insultan.
Fortaleza mental para soportar el insulto y la ofensa
y para enfrentar peligros y calamidades.
Son algunas de las experiencias espirituales preliminares,
que indican que uno avanza,
en la senda espiritual.

II

Globos de luces blancas, luces de colores,
soles, estrellas durante la meditación,
aroma divino, sabor divino,
visión del Señor durante el sueño,
experiencias extraordinarias, sobrehumanas,
visión del Señor en forma humana,
como un Brahmín,
como un anciano,
como un leproso,
como un intocable con harapos.
Hablar con el Señor,
experiencias espirituales preliminares.
Después viene la consciencia cósmica o Savikalpa Samadhi,
las que experimentó Arjuna.
Finalmente el aspirante entra en el Nirvikalpa Samadhi,
donde no existe el que ve, ni lo que es visto.
Donde nada se ve, ni se oye.
Allí te conviertes en uno con el Eterno.

3. He ganado el juego de la vida

Por medio de la Gracia del Señor y del Sat-Guru,
soy desapegado y libre.
Todas las dudas y las ilusiones engañosas han desaparecido.
Soy libre y siempre dichoso,
estoy libre del miedo,
y habito Ese Estado no dual.
El miedo es causado por la dualidad.
Estoy saturado de Brahman,
he alcanzado la perfección y la libertad.
Vivo en la consciencia pura.
He ganado el juego de la vida.
¡He ganado! ¡¡ He ganado!! ¡¡¡ He ganado!!!

4. En Él encuentro todo mi Ser

Al final, Su Gracia descendió sobre mí.
Lo contemplé fijamente una y otra vez,
me perdí en esa increíble Visión del Señor,
la Gracia llenó la copa de mi corazón,
un estremecimiento de éxtasis me sobrecogió.
En Su Voluntad está mi paz,
su Nombre es un cielo para el reposo,
en Él encuentro todo mi Ser.
Todo el conocimiento está encerrado en Su seno,
toda la creación surge y desaparece en Él.
Él es el Reservorio Supremo de toda la creación.
Él es el Sostén de todos los mundos,
Él es el Uno Sagrado, Perfecto en Sabiduría,
la causa de este mundo, ¡el Dador de la Salvación!

5. En el océano de la Dicha

¡Oh Mahadeva, Oh Kesava!
Con la espada de Tu Gracia
he cortado todas mis ataduras,
soy libre, soy dichoso.
Todos los deseos han desaparecido.
Ahora no aspiro a nada,
salvo a Tus Pies benditos.
He perdido todos mis pensamientos en Ti,
¡Oh Narayana!
Tuve Tu visión maravillosa,
me disolví en el éxtasis,
me transformé de inmediato,
y me sumergí
en la Consciencia Divina,
en el océano de dicha,
Salve, Salve, Oh Vishnu, Mi Señor.

6. Soy el Ser Inmortal

Sólo existe un Ser eterno e infinito,
Jiva es idéntico a este Ser.
El sufrimiento no es real, no puede existir.
La dicha es Real, no puede morir.
La mente es irreal, no puede existir.
El alma es real, no puede morir.
La liberación llega a través del conocimiento del Ser.
La liberación es Perfección, Inmortalidad y Dicha.
La liberación es la experiencia directa del Ser.
La liberación es escaparse del ciclo de nacimientos y muertes.
No soy la mente, ni el cuerpo,
todo este mundo es mi cuerpo,
el mundo entero es mi hogar,
nada existe, nada me pertenece,
soy el Ser Inmortal.

7. Zona sin palabras

En la perfección sin nombre,
el Vacío sin forma.
En la expansión ilimitada de dicha,
en la región sin materia,
el gozo sin mente,
el reino sin tiempo, sin espacio, sin pensamiento.
En la morada trascendental de la Dulce Armonía,
me uní con el Resplandor Supremo.
El pensamiento de que somos uno o dos, se desvaneció.
Crucé para siempre el océano del nacimiento.
Todo eso es debido a la Gracia del Señor,
que danzó en Brindavan con rítmica melodía,
que levantó la montaña Govardhan
para ser sombrilla de las pastoras⁴².

42. El autor se refiere a Krishna, véase en el Glosario al final del libro las palabras Brindavan y Govardhan, ambas referidas a los lugares de la vida de Krishna.

8. *Me he convertido en Eso*

El mundo hecho de Maya se desvaneció ahora,
la mente pereció totalmente,
el ego se pulverizó por completo,
los compartimentos estancos se rompieron,
desaparecieron los nombres y las formas,
todas las distinciones y diferencias se fusionaron,
La antigua condición de Jiva se fundió,
el torrente de la Verdad, la Sabiduría y la Dicha,
entró por todos lados en abundancia.
Sólo Brahman brilla en todas partes,
una esencia de alegría homogénea lo impregna todo.
Me he convertido en Eso.
Me he convertido en Eso.
¡Sivoham!. ¡Sivoham!. ¡Sivoham!

9. *La gran experiencia de Bhuma*⁴³

Me fusioné con infinita alegría,
nadé en el océano de la dicha inmortal,
floté en el mar de la infinita Paz,
con el ego derretido, los pensamientos en calma.
El intelecto cesó de funcionar,
los sentidos se absorbieron hacia el interior,
permanecí sin advertir el mundo,
vi mi ser en todas partes.
Fue una experiencia uniforme,
no había ni dentro ni fuera,
ni “esto” ni “aquello”,
ni “él”, “tú” o “yo”, ni “ella”,
ni tiempo ni espacio,
ni sujeto ni objeto,
ni conocedor, ni algo por conocer, ni visión.
¿Cómo puede uno describir esta experiencia trascendental?.
El lenguaje es finito, las palabras son impotentes.
Experimentalo y libérate.

43. *Bhuma* – la Realidad suprema, o Brahman (usado en el Chandogya Upanishad); vasto, ilimitado, eterno, inmutable. Literalmente es ‘el agregado de todas las cosas que existen’. *Bhuman*, el nombre singular, significa abundancia, plenitud, riqueza.

10. *Una experiencia misteriosa*

Brahman, lo Eterno,
es más dulce que la miel,
la mermelada, el azúcar candi, Rasagulla o Laddu⁴⁴
Medité en Brahman, el Inmutable.
Conseguí el estado que trasciende lo finito,
la luz verdadera brilló en mí.
Avidya, la ignorancia, desapareció totalmente.
Las puertas se cerraron por completo,
los sentidos se retiraron,
la respiración y la mente se unieron en su fuente.
Me convertí en uno con la Luz Suprema.
En realidad, fue una experiencia misteriosa,
que está más allá del lenguaje.
Sivoham, Sivoham, Sivoham, Soham,
Sat-chit-ananda Swaroopoham.

11. *Sivoham-Sivoham-Sivoham*

Experimenté el estado de la identidad
del alma individual con el Alma Suprema.
Sat-chit-ananda es la esencia de mi naturaleza.
Mi mente se retiró de todos los objetos externos,
estoy profundamente lleno de Dios.
Todo el sufrimiento, las penas y el miedo desaparecieron,
estoy siempre en paz y lleno de gozo,
soy la Verdad, la Consciencia Pura y la Dicha,
brillo en el mundo como una Llama Divina.
En todos los seres vivos,
saboreo la Dicha de lo Eterno.
Conseguí la Meta de la Vida,
¡En ese Brahman que soy!
Ese Brahman que es Satchidananda,
que es el Morador y Regente Interno,
que es la matriz de los Vedas,
que creó este universo,
que es el sustrato de todo,
que da luz al intelecto,
que está escondido en todas las formas,
que es adorado por los Rishis,
que es proclamado por los Vedas,

44. *Rasagulla: dulce tradicional hindú compuesto de leche cuajada y azúcar. Laddu: otro dulce típico hindú hecho con bolitas de harina y azúcar.*

de quien los yoguis quieren conseguir el Samadhi,
que aterroriza a Indra y a Agni,
que es dulce para el yogui disciplinado.
Verdaderamente yo soy ese Brahman
¡Sivoham Sivoham Sivoham!

12. Estado de Samadhi

¡Oh que Alegría! ¡Qué Felicidad!
Ahora se han cumplido todos los deseos,
todo se ha alcanzado.
Soy Inmortal, estoy libre de la muerte,
soy Consciencia Eterna, soy el Grande y el Altísimo.
Todo esto es simplemente Moksha (la liberación eterna)
sólo Moksha está en todas partes.
Todos deben conocerlo y experimentarlo
Ahora el ego se fundió,
los Vasanas reducidos a cenizas,
en el fuego de la sabiduría.
Hay Manonasa,
la aniquilación de la mente.
Desaparecieron todas las distinciones.
Desaparecieron todas las diferencias,
No hay “yo” ni “tú”,
todo es Brahman ciertamente,
felicidad inmutable.
Toda la experiencia es inefable,
las palabras no alcanzan a describir este estado.
Siéntelo tú mismo en el Samadhi.

13. Por medio de la gracia del Guru

Conozco mi naturaleza esencial,
he alcanzado la cima de la perfección,
soy puro Atman Inmortal.
Todos mis deseos fueron satisfechos,
soy Apta Kama, el que ha satisfecho todos sus deseos.
Alcancé todo, hice todas mis tareas.
No tengo nada más que aprender,
los Vedas no tienen nada que enseñarme,
las Smritis, las sagradas escrituras, no tienen nada para instruirme,
el mundo no tiene nada que me atraiga.

Maya se esconde con modestia,
puesto que conozco todos sus trucos y formas,
se avergüenza de presentarse ante mí.
Todo ello se debe a la Gracia del Señor,
y a la Gracia del Guru.
Él me hizo como a Sí Mismo,
¡Postraciones ante el Guru!
¡Reverencias al Guru!

14. Yo soy lo que soy

Esta meta está fuera del tiempo y del espacio,
en ella no existe ni el dolor, ni las penas.
Esta Morada es dichosa y pacífica,
este Dhama,
control de los sentidos físicos,
es inmutable e ilimitado.
Yo sé que “Yo soy Él”
No tengo cuerpo, ni mente, ni sentidos,
no cambio, ni crezco, ni muero,
soy el Brahman Inmortal, que lo impregna todo.
Ni la virtud, ni el pecado, pueden tocarme,
ni el placer, ni el dolor, pueden afectarme,
ni los gustos, ni los disgustos, pueden tentarme.
Soy Existencia Absoluta, Conocimiento Absoluto y Dicha Absoluta.
No tengo ni amigos, ni enemigo.
No tengo ni padres, ni parientes.
No tengo ni hogar, ni país.
Yo soy lo que soy.
Yo soy lo que es.
Nunca nací, nunca muero.
Existo siempre, estoy en todos lados.
No tengo miedo a la muerte,
ni a la crítica pública,
Yo soy Siva, lleno de Dicha y Conocimiento,
¡Chidananda-rupah Sivoham, Sivoham!.

Anexo

La sabiduría con humor

Los siguientes extractos de mis cartas a un aspirante, describen claramente mi temperamento, que es al mismo tiempo humorístico, con destellos que expresan una profunda inclinación mental hacia lo filosófico y una tolerancia exagerada hacia los defectos y debilidades de las demás personas, combinado con un liberalismo amplio y una comprensión profunda de los hábitos de la gente y de la naturaleza de las cosas.

1. Cómo preparar a los estudiantes para que den conferencias

“Tendrás que dar una charla durante al menos cinco minutos en inglés y en hindi, y también hacer Kirtan con Nritya (danza religiosa), tanto si tu cuerpo está dispuesto a inclinarse y moverse, como si rehusa a hacerlo. Si encuentras difícil dar la charla, por favor aprende de memoria algunas pocas líneas de mis libros. Si memorizar también te resulta complicado, da la charla leyendo tus notas en una hoja. Si muestras o manifiestas tu tonta obstinación como si fueras un niño, no tendré otra opción que llevarte personalmente y ponerte sobre el estrado. No des lugar a estos excesos, en estos días tan fríos”.

Muchos estudiantes se convirtieron en maravillosos oradores y kirtanistas tras las instrucciones que recibían en las primeras etapas. Quiero que todos ellos sean unos conferenciantes apasionados. Las personas deberían aprender a expresar sus pensamientos.

2. Las formas de la gente de negocios

“En Samar-Aadhana o comida de los Brahmines, las hojas que se utilizan como platos (en las que se come) se distribuyen a las 10 en punto de la mañana, pero la comida se sirve luego a las 4 de la tarde. Lo mismo pasa con el libro ‘LA PRÁCTICA DEL YOGA’. Se han realizado varios anuncios del libro durante las últimas cinco semanas y todavía ni siquiera he tenido la oportunidad de poder verlo. La primera fruta de un árbol se ofrece siempre a Dios. La copia primera del libro encuadernado debería llegarme por correo certificado. Pero me envían una copia de las que quedan una vez que los pedidos de los clientes muy importantes se han atendido totalmente. Esa es la forma en que se comporta la gente de negocios”.

3. Sobre un paquete reforzado con clavos gruesos

“El paquete se recibió bien. Era un paquete de Brahman con tornillos bráhmicos que tenían Brahma Nishtha (un estado de meditación profunda en Brahma). No pudimos extraer la tapa con el martillo. Finalmente, para retirarla tuvimos que romperla en pedazos. Gracias al empaquetador bráhmico de la encomienda, los libros llegaron en buenas condiciones”.

4. Cuando los editores suprimen partes importantes del texto

“Le he dado un permiso total, o un poder de representación legal, válido para borrar cualquier parte que considere que se deba eliminar, según su amplio criterio y sólo con el propósito de hacer el libro majestuoso y emocionante, pero le ruego que conserve un trozo, conforme a lo establecido en el Narada Parivrajaka Upanishad. No elimine siquiera una palabra importante de mis escritos, incluso si lo considera una repetición”.

5. El cuidado de los manuscritos

“Pienso que me dirá ‘adiós’ cuando termines el libro ‘RAJA YOGA’. No podrá ocuparte del otro libro ‘BHAKTI YOGA’. Al igual que el Sankirtan no es capaz de entrar en tus oídos, este ‘BHAKTI YOGA’ no le atrae mucho. Sé que no se ocupará de este trabajo. Por favor, devuélvame los manuscritos cuidándolos con mucho esmero. Los entregaré otra imprenta del norte de la India”.

6. Sobre los anuncios atractivos

“El anuncio del volumen segundo de ‘LA PRÁCTICA DE YOGA’ al final del libro, no es muy atractivo. Es bastante mediocre. No es una reseña completa ni adecuada. Anteriormente lo ha hecho bien, con los libros: ‘ASANAS DE YOGA’, ‘KUNDALINI YOGA’, etc. ¿Por qué no en este? ¿Tal vez el termo se vació antes de tiempo?”

7. La filosofía sobre “la llamada del café”

“El invierno en Rishikesh está enviando algunas invitaciones. Puede que usted también haya sentido la brisa helada. El infiernillo, que estaba durmiendo, ha vuelto su cara hacia la estación de trenes para recibirle con gran alegría. Aquél quien esparce su luz sobre la temporada invernal y sobre el infiernillo, es el Radiante Para Brahman, el sostén de las estaciones y de todos los nombres y formas. Él nunca bebe ni habla. Él es Asanga⁴⁵. Él es siempre Sakshi (la Consciencia testigo). Siente Su Presencia”.

8. El método de enviar recordatorios

“Por favor avísame por medio de una tarjeta postal, indicando: ‘Sí, despaché los libros para las bibliotecas’, o utiliza alguna palabra en clave. Eso me ahorrará mucho tiempo y energía. Estoy seguro que eso no interferirá con su profundo Mauna (silencio). Lo suyo no es Kaashtha Mauna o Maha Mauna⁴⁶. Es una especie de ‘Hu-Hu’ Mauna”

9. Corrigiendo las maneras de los estudiantes

“Cuide especialmente de Poorna. Mis respetos para él. Es sencillo, callado y noble. Déjele que mantenga su rostro rancio y siempre enfadado”.

10. Una invitación formal

Por favor, venga a Ananda Kutir después de arreglar todo por allí. La invitación al cumpleaños es sólo para su información, pero “no es para venir”.

45. En sentido figurado puede entenderse aquí como el Conocimiento espiritual. En sentido literal, Asanga (también llamado Aryasanga), hermano de Vasubandhu, nació sobre el 300 D.C. en el noroeste de la India, y fue un destacado exponente de la escuela Yogacara de la filosofía budista (Mahayana). Escribió varios tratados, entre los que se puede destacar: el Yogacarabhumi-sastra, el Mahayana-samgraha y el Abhidharma-samuccaya.

46. Kaashtha Mauna es una práctica de silencio, durante la que no pueden comunicarse los propios pensamientos ni siquiera escribiéndolos o por medio de signos.

11. Sobre el paquete de anacardos en mal estado

Recibí los Kajoo (anacardos) en mal estado, debido a que se derritió la cobertura de azúcar candé por el calor del verano. El azúcar se derritió y ablandó los Kajoo, lo que será apropiado para el veterano Swami Jnanaananda. Mis dientes están sanos y fuertes. En el futuro no envíes azúcar candé junto con anacardos.

12. Rico a pesar de las deudas

“Todos los días llegan al Ashram nuevos aspirantes espirituales. Cientos de estudiantes me escriben de todo el mundo para recibir consejo y guía espiritual, y gasto mucho en responder rápidamente a todas las cartas. Algunos Kutirs están en construcción. El trabajo progresa en todas las direcciones. Pronto llegará una vaca al Ashram. Entonces podremos beber buena leche. Nos estamos haciendo ricos en estos momentos, a pesar de las deudas”.

13. Un tónico ideal para quienes trabajan con el cerebro

(Un ataque al hábito de tomar café)

Comed Badams (almendras) y jarabe de Huxley. Poneos aceite de Badam o aceite de Amalaka (grosellas) en la cabeza. Eso es muy bueno para los que realizan un trabajo intelectual. No hay “Pathyam” (restricción) para esta dieta. Pueden consumir la misma cantidad de café, o incluso más.

14. Mis respetables invitados

Recibí todas las cartas y los paquetes de café. El primer respetable invitado para la 'lata' de café fue Sri Swami Omkar quien acarrió el bulto desde la estación de tren, y Sri Swami Poornna que preparó el café. Posiblemente el peluquero Baila será mi siguiente invitado.

15. Un ataque a la debilidad al caminar

Si todo va bien la Sociedad de la Vida Divina podría enviarle como cabeza de un grupo de Sannyasins y Brahmacharis para hacer propaganda, Kirtan y dar conferencias. Incluso en ese caso tendrás que caminar 12 millas diarias (unos 18 kilómetros).

16. El modo de los Virakta Mahatmas

Su amigo, ese Mauni, chico Virakta (desinteresado) del Swargashram, que andaba únicamente con una toalla, me dijo que te pidiese que le envíes una libra (cerca de medio kilogramo) de rapé. Eso es también una especie de Vairagya. La nariz se ha convertido en un revolver por el uso repetido del (tabaco) rapé. El da argumentos ingeniosos en relación a su consume de rapé. Puede mandarle una lata pequeña. Que esa sea su caridad hacia un Virakta Mahatma

17. Filosofía sobre el tabaco rapé

Paquete de rapé recibido y distribuido entre:

1. Sri 'V', el jefe de los consumidores de rapé.
2. Sri 'N', el Guru de los consumidores.
3. Sri 'G', el viejo consumidor.
4. Sri Mauni y Tyagi, el terrible consumidor.

Ellos también conseguirán algo de Punya y Papa⁴⁷. Compartiré una pequeña porción de Punya (mérito moral) para aliviarlos un poco de su sufrimiento, y un poco de Papa (falta o demérito moral) por contribuir a que ellos continúen con su hábito. Si no les hubiésemos provisto de rapé, su hábito podría haberse destruido. Pero, "las personas Aham Brahma Asmi" (conocedoras de la Maha Vakya 'Yo soy Brahman') están por encima de Papa y Punya. Así que a partir de ahora están libres al haber conocido su propia Svarupa (naturaleza esencial).

47. Punya es lo opuesto a Papa: Punya es aquello que eleva, la virtud o el mérito moral. Papa y Punya generalmente van juntos como créditos negativos y positivos. En la vida uno cosecha la recompensa de estos créditos negativos (vicios, faltas, malas acciones) y positivos (virtudes y méritos). Cuanto más Punya uno cultiva, tanto más uno se eleva moral o espiritualmente en la vida; mientras que Papa hará que uno tenga una posición más baja. Punya lleva a la felicidad y Papa nos causará sufrimiento.

Glosario de términos sánscritos

A

Abhimana – egoísmo, apego centrado en el ego.

Acharya /Acharia – maestro, preceptor.

Adi – el primero, primitivo; un título honorífico usado en la India delante del nombre.

Advaita – No dualidad, monismo. Escuela interpretativa de los Vedas, fundada por el sabio y erudito hindú Sankara (s. VIII), también conocido como Sankaracharya.

Agni – fuego; el dios del fuego adorado en el hinduismo y citado en los Vedas.

Akarta – el que no actúa.

Akhanda – no partido, continuo, sin partes.

Akhanda Kirtan – Kirtan continuo, ininterrumpido.

Aham Brahma Asmi – ‘Yo soy Brahman’. Es una de las Maha Vakyas de la filosofía Vedanta.

Alasya – pereza, inercia, holgazanería.

Amalaka – grosella espinosa originaria de la India (*phyllanthus emlica*).

Amrita – inmortal, inmortalidad, néctar de la inmortalidad, ambrosía.

Anahat Laya Yoga – Yoga de la absorción de los sonidos místicos.

Ananda – dicha, felicidad.

Ananda-bhashpam – lágrimas de dicha.

Ananda Svarupa – la esencia de la felicidad.

Apta Kama – el que ha satisfecho todos sus deseos.

Apta Vakya – algo contado por otro en quien uno confía. Literalmente ‘una sentencia o frase correcta, verdadera’. Apta significa ‘respetable, verdadero’ y Vakya significa ‘frase, declaración’.

Arhat(s) – un alma perfecta.

Arjuna – un príncipe guerrero, amigo y devoto de Krishna, personaje principal de la Bhagavad Guita.

Asanas – posturas o ejercicios de (Hatha) Yoga, que permiten mantener la estabilidad, firmeza y comodidad en la postura. Consisten en innumerables y variadas combinaciones de estiramientos, flexiones, y torsiones del cuerpo, efectuadas con la ayuda de la concentración mental y la respiración, que combinan de forma equilibrada el esfuerzo y la relajación simultáneamente en diferentes partes del cuerpo.

Ashram – monasterio, lugar ideal para la Sadhana.

Ashrama – cada una de las cuatro etapas de la vida hindú: Brahmachari, Grihastha, Vanaprastha, Sannyasa.

Asuras – demonios enemigos de los dioses.

Atma – El Ser, alma, alma individual. Jiva.

Atman – el Alma Suprema o Brahman, o Consciencia pura, el Ser.

Atma-Bodha – ‘Conocimiento del Ser’, obra breve en verso, de 6S estrofas, del filósofo Sankaracharya, en ella explora los secretos del alma.

Atma Bhav – sentimiento o consciencia interior del Atma.

Audarya – magnanimidad.

Avatar – encarnación.

Avidya – la ignorancia, la falta de conocimiento, el conocimiento incorrecto.

Ayurveda – la antigua ciencia médica india.

B

Bandha – un grupo de ejercicios en Hatha Yoga; un bloqueo o cierre para retener el Prana.

Bhagavatas – aquellas almas iluminadas que recitan las historias del Señor.

Bhaitak – ejercicio físico hindú que consiste en sentarse en cuclillas y levantarse de forma alternativa. Similar a las sentadillas.

Bhagavad Guita – ‘La canción del bienaventurado’ o ‘La canción del Señor’, es un fragmento del poema épico Mahabharata. Es un poema sánscrito compuesto por 701 versos y dividido en 18 capítulos. Se considera una de las escrituras sagradas hindúes más importantes y es clave en el estudio de Yoga. Fue escrito en forma de diálogo entre la encarnación del dios Krishna y un héroe humano, el príncipe Arjuna.

Bhagavan – el Señor.

Bhagavata – relativo a Dios, sagrado, divino. Perteneciente a Vishnu o Krishna.

Bhajan – alabanza al Señor por medio del canto en coro de canciones que recuerdan las glorias del Señor. Es una forma de canto religioso hindú, sobre versos en sánscrito acompañados de melodías tradicionales, con un profundo sentido espiritual. Literalmente: ‘cantando la gloria de Dios’.

Bhakta – devoto.

Bhakti – devoción, amor.

Bhakti Yoga – el Yoga del amor divino, de la devoción a Dios. El Camino de la devoción.

Bhashpam – lágrimas.

Bhav / Bhava – sentimiento de devoción y amor.

Bhiksha – limosna, o comida, recogida por un mendicante.

Bhikku / Bhikkhu (término en pali) – en sánscrito ‘Bhiksu’, un monje mendicante. Las monjas se denominan ‘Bhikkhunis’.

Bhoga – el placer, el disfrute de los sentidos y los objetos materiales.

Bhogi – fiesta tradicional hindú en la que se enciende una gran hoguera en el campo y se queman todas las cosas viejas y usadas, representa el cambio y la transformación.

Bhram / Bhrama – mera apariencia, inestabilidad, error; en sentido metafórico significa confundir, dudar.

Bhuma – la realidad suprema, o Brahman (usado en el Chandogya Upanishad); vasto, ilimitado, eterno, inmutable. Literalmente es ‘el agregado de todas las cosas que existen’. Bhuman, el nombre singular, significa abundancia, plenitud, riqueza.

Brahma – el Creador, primera persona de la trinidad hindú.

Brahma Chintana – pensamiento constante en Brahman.

Brahma Jnana – el conocimiento de Brahman.

Brahmachari – célibe, persona que practica el celibato o la castidad.

Brahmacharya – celibato, castidad, restricción de los deseos carnales. Primera de las cuatro etapas de la vida hindú.

Brahma-muhurtha – el periodo de tiempo entre las 4 y las 6 de la mañana, muy favorable para las prácticas espirituales, o la meditación; el amanecer o las primeras horas de la mañana.

Brahma-randhra – apertura del cráneo, fontanela, Sahasrara Chakra.

Brahma-vidya – conocimiento verdadero de Brahman.

Brahma Nishtha – meditación profunda en Brahman

Brahman – el Espíritu Supremo, La Realidad Absoluta que es una, indivisible, infinita y eterna, el Ser Supremo, la causa del universo, el espíritu universal. El Todo. La verdad proclamada en los Upanishads: Existencia, Sabiduría, Dicha Absoluta y Consciencia Pura.

Brahmin – individuo perteneciente a la más elevada casta de la India, entre los que se encontraban los sacerdotes y doctores. Casta de la India compuesta por sacerdotes e intelectuales.

Brahma-sutras – ‘Aforismos sobre Brahman’ texto fundamental de la filosofía Vedanta que sistematiza las doctrinas de las Upanishads.

Brahmavidya Guru – maestro realizado, o con conocimiento verdadero de Brahman.

Bhrashta – véase ‘Yoga Bhrashta’.

Brahmin – individuo perteneciente a la más elevada casta de la India, entre los que se encontraban los sacerdotes y doctores.

Brindavan – véase Vrindavan.

Buddha – el iluminado, despierto. Siddhartha Gautama fue un maestro espiritual de la India antigua y fundador del budismo.

C

Chakra – plexo de energía espiritual, centros de energía en la columna vertebral

Chaturmatasarasangraha / Chatur Mata Sara Sangraha – Nombre de un tratado filosófico sobre la filosofía Vedanta del erudito hindú Sri Appaiya Dikshithar, obra también conocida como “Adhikarana Sara Sangra” y “Adhikarana Mala”.

Chelas – discípulos, alumnos, estudiantes.

Chitta – mente, consciencia, el órgano de la mente responsable de la memoria. La consciencia, compuesta de: la mente (Manas), el intelecto (Buddhi) y el ego (Ahamkara). La materia mental, la mente subconsciente.

Chitta-Suddhi – pureza mental.

Corán – las sagradas escrituras de los musulmanes.

D

Dand – un ejercicio físico hindú, un tipo de flexiones boca abajo con las piernas estiradas

Darshan – visión, ver al Señor o a personas santas; abrazo

Daya – piedad, compasión

Deergha Svapna – largo sueño

Deva(s) – seres celestiales, dioses

Dhama /Dama – control de los sentidos físicos.

Dharma – ley, deber, código de conducta; sentido de la vida; rectitud, recto proceder

Dharmasala – casa de beneficencia

Dhoti – prenda típica de los hindúes, que tapa la cintura y entrepierna a modo de pantalón y calzón.

Dhwanis – sonidos.

Diksha – la iniciación espiritual, efectuada de un Guru a un discípulo.

Divya – divino.

Divya Gandha – aroma divino.

Durga / Maa Durga – literalmente ‘inaccesible’ o ‘invencible’. Diosa, considerada por los hindúes como la madre de Ganesha, Kartikeya, así como de Saraswati y Lakshmi. Se la representa con una figura guerrera, luchando contra los demonios, adoptando la forma de la esposa de Shiva, llamada Parvati.

Dvaita – dualidad.

Dvesha – aversión.

E

Ekadassi / Ekadasi – el día undécimo de la luna llena o nueva, es un día sagrado en el que se practica el ayuno. Se refiere al undécimo día de la “quincena” correspondiente al mes lunar. En el calendario hindú hay dos “quincenas” (periodo de 2 semanas) en el mes lunar: el periodo luminoso y el oscuro (fases lunares de luna llena y luna nueva). De forma que Ekadasi ocurre dos veces al mes, una durante la fase de los 14 días de luz, y la otra durante los 14 días de oscuridad. Lo característico de ese día es que se practica el ayuno.

G

Gambhira – digno, majestuoso, magnánimo

Ganesha / Ghanesha – ‘Señor de las Categorías’, sinónimo de Ganapati. Ganesha es un gran Dios (Mahadeva) con cabeza de elefante, adorado por todos los hindúes de cualquier tradición religiosa. Es el Señor de los Obstáculos (Vighneshvara), adorado por su gran sabiduría y al que se invoca antes de cualquier actividad. A veces, se le identifica con Brihaspati, el Dios del Rigveda.

Ganesha Pooja – ofrenda al aspecto de la Divinidad representado por Ganesha. En el hinduismo se sigue la tradición, en cualquier ceremonia religiosa, de rezar primero a Ganesha invocado sus bendiciones auspiciosas.

Gathas – verso o himno. Canciones divinas del zoroastrismo. En la literatura budista, se usa para designar la parte en verso de los sufras.

Gayatri – 1) diosa madre de los Vedas; 2) una métrica poética; 3) un tipo de mantras con métrica gayatri de 3 versos octosílabos. Gayatri también representa el nombre de una diosa o principio femenino de la sabiduría y la educación (Saraswati) y la abundancia (Lakshmi).

Gayatri Mantra – Mantra en honor a la diosa Gayatri, es el segundo mantra más reverenciado del hinduismo, tras el mantra Om. En él se invoca el principio divino representado por el sol, la luz, el conocimiento, la consciencia y la iluminación.

Ghat – tramo de escaleras a la orilla de un río en la India que facilita el acceso para bañarse.

Govardhan – una colina próxima a Vrindavan (India), considerada sagrada por varias tradiciones religiosas del hinduismo. Es un lugar sagrado especialmente para aquellas tradiciones que adoran a Krishna o Vishnu como el Dios supremo (Ishvara).

Grihastha – vida de familia, padre o madre de familia. Persona casada, o con otras responsabilidades familiares. Hogar familiar, vida de familia. Segunda de las cuatro etapas de la vida hindú.

Grihasthi – quien lleva una vida de familia.

Guna – cualidad o elemento constituyente de la naturaleza (Prakriti). Puede ser de tres tipos: Sattva, Rajas y Tamas.

Guru – maestro o preceptor espiritual.

Gurudev [Guru-dev] – la forma luminosa (astral) del maestro. El sufijo “dev” deriva de “div” que significa luz.

Gurudom – reinado del Guru (término hindú, mezcla de sánscrito e inglés, derivado de Guru y ‘king-dom’, con significado generalmente peyorativo, referido al –a veces pretendido– poder feudal del Guru sobre sus discípulos).

Guru Stotras – himnos al Guru.

H

Hatha Yoga – Yoga del control corporal, un camino que requiere una vigorosa y rigurosa disciplina, que conduce a la realización del Ser.

Hari – (en sánscrito: हरी) es otro nombre de Vishnu y aparece como el nombre 650° del Vishnu sahasranama (los mil nombres de Vishnu). Color amarillo o caqui.

Harijan – intocables, casta social más baja de la India.

Havan, Homa – ritual del fuego sagrado, ceremonia védica muy antigua conservada en el culto hinduista actual. Usado en la ceremonia religiosa denominada Puja. Los términos Havan, Homa, derivan de la misma raíz sánscrita hu, que significa ofrenda, presentar y comer.

Himalaya – [hima - alaya] o morada de las nieves, sistema montañoso de Asia formado por varias cordilleras paralelas. Es la región montañosa más alta del mundo y esta situada al norte de la India.

Hari Kirtan – canto de Mantras ofrecidos a Hari.

I

Indra – dios védico del cielo, que acudió a Prajapati (Brahma) buscando el conocimiento del Ser. Dios de la guerra, la meteorología y el cielo, rey de los Devas, mencionado como la primera deidad en el libro sagrado del hinduismo: Rig Veda.

Indriyas – sentidos, órganos de los sentidos.

Ishta Devata – una encarnación particular del Señor que atrae de forma especial a cada persona.

Ishwara, Ishvara, Isvara – el Dios Supremo. El Ser Supremo, señor y gobernador de todo el universo. Brahman filtrado a través de los Upadhi-s (limitaciones de la percepción y cognición humanas).

J

Jaalam – un juego o malabarismo de la mente.

Jada – inerte, sin vida, frío, lento, tonto.

Jagannath / Jagannatha – significa ‘Señor del Mundo’, nombre con el que se adora al Dios Krishna en Puri (Orissa) y en Ballabhpur (Oeste de Bengala).

Japa – una forma de oración consistente en la repetición continuada de alguno de los nombres del Señor.

Jalam – agua.

Jiva – el individuo, el alma individual.

Jnana / Jñana – sabiduría; el conocimiento del Ser Universal (Brahman); el conocimiento espiritual.

Jnana Yajna – el sacrificio de la sabiduría, la disseminación del conocimiento.

Jnana Yoga – el Yoga del conocimiento del Ser Universal (Brahman).

Jnani / Jñani – estudioso del Jnana Yoga, un vedantín, alguien que transita la senda del conocimiento, el iluminado.

Jyotir – la luz, la consciencia interior.

K

Kailas(-a) – monte sagrado situado en el Tíbet, morada mitológica de Siva.

Kaivalya – estado de independencia y unidad absolutas, liberación eterna, liberación final.

Kaivalya Moksha – Kaivalya, o la liberación eterna.

Kali /Kaali – (en sánscrito: काली , Kālī) Un nombre de la Madre Divina, consorte de Shiva. Diosa del hinduismo asociada con la muerte y la destrucción, representada a veces en color negro; la tradición tántrica la relaciona con la Realidad última o Brahman.

Kama – deseo.

Kamandalu – un recipiente utilizado por los Sadhus para llevar agua, generalmente consistía en el caparazón de una fruta de corteza dura, o un cuenco de barro o madera. Es un símbolo de los monjes renunciantes. Representa la vida sencilla y austera del que renuncia al mundo.

Karma – la acción y sus frutos, el destino.

Karma Yoga – el yoga de la acción y servicio desinteresados.

Kaashtha Mauna – es una práctica de silencio, durante la que no pueden comunicarse los propios pensamientos, ni siquiera escribiéndolos o por medio de signos o gestos.

Kesava / Keshava – ‘el de cabello frondoso’, Krishna.

Kirtan / Kirtana – cantar en voz alta los nombres de Dios en tonos diversos.

Kirtan Mandaiis – grupos de Kirtan.

Krishna – encarnación de Vishnu. Para sus devotos, el Dios supremo.

Kriya – acción; ejercicio purificador del Hatha Yoga.

Kriya Yoga – el Yoga de la Acción.

Kshama – perdón, amor cósmico.

Kshatriya – miembro de la casta gobernante, o casta de guerreros y reyes.

Kshetra – templo; casa para peregrinos y mendigos.

Kumbhaka – retención de la respiración.

Kundalini – la Shakti (energía creadora) latente en el individuo, energía cósmica divina.

Kundalini Yoga – el camino del despertar de la Kundalini mediante disciplinas físicas y meditativas, para fortalecer y purificar la conexión mente-cuerpo, la columna vertebral y los Chakras.

Kutir – choza, cabana, morada o residencia pequeña donde vive un yogui renunciante.

L

Lakshya – objetivo, meta, propósito.

Lakshmi – Diosa, consorte de Vishnu. Diosa del hinduismo que concede la prosperidad material y la liberación del ciclo de nacimientos y muertes. Su nombre deriva de la palabra sánscrita 'Lakshya' (objetivo, meta). Es la Diosa de la riqueza y la prosperidad, tanto material como espiritual

Likhita-Japa – la escritura repetida de Mantras o de los nombres del Señor, es un ejercicio de concentración, preparatorio de la meditación

Linga / Lingam / Shiva linga – signo o marca de Dios, imagen del Señor. Falo.

M

Maha – gran, grande.

Mahadeva – gran dios.

Maha-mantra – 'Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare', en también un Shanti-mantra.

Mahant(-s) – fundador o presidente de una institución religiosa; sacerdotes, vicarios, jefe del templo.

Maharaj – título honorífico usado en la India, significa Grande.

Maharaja / Maha-Raja – gran raja; príncipe; título de la nobleza en la India; denota poder y riqueza .

Maharani – femenino de Maharaj.

Maharishi/s – gran sabio.

Mahatma – [maha-atma] literalmente, gran alma. Título honorífico usado en la India para los grandes hombres, santos y almas elevadas.

Mahavakya(s) – Las cuatro grandes sentencias filosóficas, descritas en los Upanishads, que son: (1) 'Prajnanam Brahma' – La Consciencia es Brahman;

(2) 'Aham Brahmasmi' – Yo soy Brahman; (3) 'Tat Tvam Asi' – Tú eres Eso; (4) 'Ayam Atma Brahma' – Este Ser (Alma) es Brahman.

Maha-mrityunjaya mantra – el Gran Mantra de Siva, gran conquistador de la muerte, como Mrityunjaya, descrito en el Rig Veda, también conocido como el Mantra Tryambakam.

Maha Tyagi – un gran renunciante, capaz de grandes sacrificios. Literalmente un gran Tyagi; Tyagi es el nombre de una subcasta hindú, perteneciente a la casta Brahman.

Maha Bhogi – un gran transformador, que enciende fuegos purificadores, un gran 'Bhogi' (fiesta tradicional hindú en que se enciende una gran hoguera en el campo y se queman todas las cosas viejas y usadas, representa el cambio y la transformación).

Mala – rosario utilizado para el Japa Yoga.

Mandaleshwar / Maha Mandaleshwar – es un título usado por algunos Swamis, monjes hidúes de la orden Dashanami (diez nombres) fundada por Shankaracharya. Significa literalmente 'superior de un distrito religioso o provincia' (de Maha = gran, Mandala = distrito, e Ishwara = jefe, soberano).

Mani – perla, piedra preciosa, joya.

Manonasa – aniquilación de la mente.

Manorajya – actividad mental de construir 'castillos en el aire'.

Mantra – sonido o fórmula sagrada que expresa nuestra reverencia ante el Señor.

Mauna (Mouna) – silencio, práctica de silencio.

Maya (Shakti) – poder ilusorio del Señor, que causa ignorancia y esclavitud; la ilusión, el mundo material. La ilusión cósmica, el universo material; el poder creativo de Dios.

Moha – apego a cosas y seres.

Moksha – liberación.

Mouna – práctica del silencio, abstención del habla.

Mudra – grupo de ejercicios de Hatha Yoga, sello.

Mukti – liberación, liberarse de la esclavitud del ciclo de nacimientos y muertes.

Mumukshutwa / Mumukshutva – fuerte anhelo de alcanzar la liberación.

Murti – imagen, ídolo, estatua religiosa.

Mutts – institución de monjes, monasterio.

N

Nagar – lugar; ciudad; colonia; ciudad sagrada.

Nagar Kirtan – Kirtan en la calle, procesión popular de Kirtan.

Namaskar / Namasté – 'te saludo respetuosamente', gesto de saludo tradicional en la India y Nepal entre hindúes, sikhs, jainistas y budistas.

Narayana / Narayan – (en sánscrito: नारायण ; nārāyaṇa) es un nombre de Vishnu. El nombre se asocia también con Brahman y con el ser humano original, Purusha. En el Mahabharata, se denomina a menudo a Krishna como Narayana y a Arjuna como Nara.

Ninda – la crítica, el acto de criticar o culpar a otros.

Niranjan – uno de los nombres de Venkatesh, un dios del hinduismo. Niranjan es otro nombre del Señor Shiva. El significado literal es ‘sin miedo’ (Nir =sin; Anjan =miedo).

Nirguna – sin atributos, la Realidad absoluta.

Nirvana – Liberación, emancipación final.

Nirvana Shakti – estado anterior al origen de todas las cosas y seres.

Nirvikalpa Samadhi – estado superconsciente en el que cesan todas las modificaciones mentales; absorción completa en la Realidad, un estado en el que se experimenta nuestra identidad con la Realidad universal.

Nishkama /Nishkama Seva – servicio desinteresado, trabajar sin motivos egoístas.

Nishtha – meditación profunda, dedicación total a una empresa santa Nishkama Karma (Yoga) - El Yoga de la acción, o servicio, desinteresado.

Nivritti Marga – la senda de la renuncia, el camino sin fluctuaciones mentales, votos de monje que renuncia al mundo. Véase Sannyasa.

Nritya – la Danza del Señor Siva y del Señor Krishna; danzar con fervor religioso mientras se practica Kirtan.

O

Om / Aum / ॐ . – mantra monosílabo, sagrado, que simboliza Brahman, la Voz de Dios, el Todo. El Mandukya Upanishad se dedica completamente a la explicación de esta sílaba mística. La representación popular de la sílaba Aum, en el alfabeto Devanagari, es: ॐ.

P

Padma-Asana – una Asana o postura de Hatha Yoga, conocida como el loto, sentado con las piernas flexionadas y los pies encima de la parte superior de los muslos.

Papa – vicio, falta; pensamientos negativos, palabras o acciones; aquello que produce sufrimiento; crédito moral negativo. Lo opuesto a Punya.

Para(-m) – supremo.

Para(-m) Brahman – el Brahman supremo.

Paramahansa – la clase más elevada de Sannyasins.

Parivrajaka – un monje errante, o monje mendicante.

Phalahara – comer solamente fruta por la noche.

Pooja, Puja – culto, adoración; ofrenda o ritual religioso del hinduismo, en el que se ofrecen flores, alimentos, incienso y oraciones a la Divinidad.

Prabhat Peri /Pheri – una procesión religiosa que se hace al amanecer, en la que se cantan himnos religiosos, muy popular entre los sikhs, conmemora el nacimiento del Guru Nanak (el fundador del sikhismo, s. XV-XVI).

Prakriti – naturaleza material.

Prana – fuerza o energía vital, la respiración corporal.

Pranayama – técnicas yóguicas de control del Prana, mediante ejercicios respiratorios, Mudras y Bandhas; control de la respiración.

Pranams – reverencias, saludos respetuosos.

Prarabdha [Karma] – destino, karma de vidas anteriores que se experimenta en la presente.

Prasad – comida bendecida y ofrecida al Señor. Estado mental de generosidad con el que se hacen las ofrendas a Dios.

Prem(-a) – amor, afecto.

Pundit /Pandit – persona ilustrada, erudito en sánscrito, filosofía, religión y leyes.

Punya – virtud, mérito moral; crédito moral positivo; aquello que produce felicidad. Lo opuesto a Papa.

Purusha – espíritu; persona; masculino; principio masculino de la Divinidad.

R

Raga – apego, melodía (masculina).

Raga-Dvesha – sentimiento de apego (Raga) y aversión (Dvesha).

Raja Yoga – el Yoga real, o Yoga del control del cuerpo y la mente.

Rajah – raja.

Rajas – la cualidad de movilidad, actividad o energía existente en todas las cosas. Una de las tres cualidades de la naturaleza, Rajas es la que produce pasión e inquietud, el principio dinámico en la naturaleza.

Rama / Ram / Rama - (en sánscrito राम) Dios, nombre de un avatar de Vishnu en el hinduismo y Rama o Ramachandra fue un rey legendario de Ayodhya en la India antigua y el héroe de la epopeya hindú 'Ramayana', que rescató a su esposa Sita, que había sido raptada por el malvado Ravana.

Ramalinga – Linga del Señor Rama.

Ramayana / Rama-ayana – el 'Viaje de Rama', es un antiguo poema épico, escrito en sánscrito y atribuido al gran sabio Valmiki que forma parte del canon hinduista. Consta de 24.000 versos, repartidos en 7 libros y 500 cantos, en los que explora los temas de la existencia humana y el concepto del Dharma.

Ramayana Katha – historias o parábolas del Ramayana.

Rani – esposa del raja; una reina hindú.

Ratna – joya, rubí.

Riddhis / Nava-Riddhis – los nueve poderes psíquicos menores.

Rishi – sabio, santo, vidente, poeta.

Rishikesh – localidad situada al noroeste de la India, donde el Ganges sale de la cordillera del Himalaya, en cuyos alrededores viven los Yoguis desde hace siglos. Allí se encuentra el Ashram de Swami Sivananda.

S

Sadguru / Satguru – verdadero Guru.

Sadhana – práctica espiritual.

Sadhaka – discípulo, aspirante, practicante espiritual.

Saguna – con atributos; lo Absoluto concebido con forma o atributos, un Dios personal.

Sahdu / Sadhu – anacoreta, ermitaño.

Sahaja-Avastha – estado superconsciente que se ha convertido en algo normal y continuo.

Saiva – adorador del Señor Siva; seguidor del shivaísmo, tradición hinduista que considera a Siva como el Dios supremo.

Sakti / Shakti – poder creador; aspecto femenino de la Divinidad; energía femenina creativa; un nombre de la Madre Divina, p.e.: Mahashakti. El poder creador de Brahman.

Sakshi – testigo, el Ser actuando como testigo.

Samadhi – estado de superconsciencia, denominado en Yoga el cuarto estado de la consciencia, que trasciende los otros tres estados de vigilia, ensoñación y sueño profundo. Estado que trasciende la dualidad, en el cual la consciencia del sujeto se vuelve una con el objeto experimentado, en él la mente permanece concentrada, estable, sin fluctuaciones, y la persona está consciente. Estado en el que el alma individual se funde con el Alma universal.

Sammelans – conferencias y asambleas espirituales, encuentro religioso.

Samrats – Maharajas.

Samsara – ciclo de nacimientos y muertes sucesivos (rueda de reencarnaciones). El proceso de la vida en el mundo a través de la transmigración del alma.

Samskara – impresiones en la mente, impresión sutil de vidas pasadas, profunda impresión mental causada por una experiencia pasada, un patrón mental o de comportamiento.

Sanatan – eterno.

Sangha – asamblea, compañía, comunidad de personas espirituales.

Sankalpa(-s) – pensamiento, imaginación; actividad mental (especialmente voluntad o deseos).

Sankara / Shankara – uno de los nombres de Siva, literalmente significa “aportar bienestar eterno”. Este nombre se utiliza también para referirse al maestro y filósofo Sankaracharya.

Sankaracharya (Adi Sankara) – filósofo hindú (s. XIII - IX), y uno de los mayores representantes de la escuela Vedanta Advaita (No dualista). Fue fundador de la orden de los monjes “Swamis”.

Sankirtan / Sankirtana / Sankirtans – Música divina, cantos religiosos.

Sannyasa – renuncia al mundo, vida monástica, o etapa sujeta a ciertos votos monásticos, supone la renuncia a la vida familiar. La cuarta etapa de la vida para los hindúes.

Sannyasi / Sannyasin[s] – renunciante, monje, asceta.

Saraswati – (en sánscrito: सरस्वती , sarasvatī) Diosa hindú del conocimiento, la música y las artes, esposa de Brahma. Nombre de uno de los ríos sagrados de la India, citado en el Rig Veda.

Sastra(s) – escritura hindú, tratado, p.e.: Yoga sastras, Dharma sastras.

Sat – la Existencia, la Realidad, el Ser; puro, verdadero.

Satchidananda – [Sat-Chid-Ananda] Existencia Absoluta, Conocimiento Absoluto y Dicha Absoluta.

Satchidananda Svarupa – naturaleza esencial de existencia, consciencia y dicha absolutos.

Satsankalpa – [Sat-Sankalpa] pensamiento puro.

Satsang, Sat-sanga – compañía de personas espirituales, o asamblea de buscadores de lo real y verdadero; la asociación con sabios y santos.

Sattva – pureza, luz, conocimiento, armonía, blancura.

Sáttvico – puro, inmaculado, luminoso.

Satya / Satyam – la verdad, honestidad, fidelidad.

Satyagraha – huelga.

Sat Guru – el maestro de la Verdad, o verdadero Maestro.

Savikalpa Samadhi – la consciencia cósmica.

Seva – servicio, trabajo voluntario, servicio desinteresado, trabajo ofrecido a Dios.

Sevak – servidor.

Shanti Mantras – Mantras para la Paz, diversos mantras citados en los Upanishads, todos ellos terminan repitiendo 3 veces la palabra Shanti (paz), p.e. el mantra ‘Om Sahanavavatu...’

Shat-sampat – las seis virtudes, o conducta correcta compuesta por: a) Sama (equilibrio ante el dolor y el placer), b) Dama (control de los sentidos), c) Uparati (tranquilidad, abstinencia o renuncia), d) Titiksha (resistencia, soportar el calor, el frío y el dolor), e) Sraddha (fe y sinceridad), y f) Samadhana (estabilidad, ecuanimidad mental).

Shyam – un nombre del Señor Krishna; negro y fuerte.

Siddha – quien posee Siddhis o poderes psíquicos, un sabio perfecto.

Siddhi(s) – poderes sobrenaturales, o poderes psíquicos paranormales.

Siva / Shiva – el aspecto destructivo de la Divinidad, tercera persona de la trinidad hindú; también, el Señor supremo.

Sivoham / Sivo'ham – afirmación vedántica que significa 'Yo soy Siva'.

Sloka – verso o estrofa de las escrituras.

Smaran / Smarana – recuerdo, pensamiento constante.

Smritis – 'recordadas', las escrituras religiosas que constituyen la tradición.

Sraddha – fe, sinceridad.

Sravana (Shraavana) – escuchar las Srutis o escrituras sagradas; oír.

Sri – título honorífico usado en la India, significa Señor.

Sruti – escrituras sagradas y antiguas, reveladas según el hinduismo (p.e. los Vedas).

Stotra(s) – himno (s).

Sudra / Shudra – casta más baja de la India, corresponde tradicionalmente a trabajadores, artesanos, campesinos y sirvientes.

Sutra – aforismo, regla o fórmula; hilo, cuerda. En el budismo se refiere a las escrituras canónicas.

Svabhava – nuestra propia naturaleza, instinto.

Svapna – el sueño, o estado 'dormido-soñando'.

Svara – sonido, sonido de la respiración.

Svara Sadhana (Swara Sadhana) – práctica de Pranayama, derivada del Yoga y el Ayurveda, que permite al yogui controlar su respiración para que fluya por la fosa nasal izquierda desde el amanecer hasta el ocaso, y por la derecha desde el ocaso hasta el amanecer.

Svaroop / Svarupa / Swaroop / Svarup – esencia, naturaleza esencial de Brahman.

Swadhyaya – estudio del Ser, o de las sagradas escrituras, repetición de Mantras.

Swami – persona dedicada a la senda de la renuncia, monje.

Swamiji – diminutivo afectivo de Swami.

Swargashram / Swaragashram – Nombre de un antiguo Ashram existente en Rishikesh hacia 1924, situado en la orilla derecha del Ganges, donde Swami Sivananda residió y practicó intensa Sadhana.

T

Tamas – ignorancia, inercia, oscuridad. Una de las tres cualidades constituyentes de la naturaleza.

Tantra(s) – textos sagrados hindúes y budistas. Movimiento religioso, filosófico esotérico del hinduismo, el budismo, el jainismo y el Bon (tibetano).

Tapasya – austeridad, penitencia.

Tejas Linga – el Lingam brillante.

Tantra Sastras – tratados del Tantra.

Tapas/Tapasya – austeridad, esfuerzo, penitencia.

Tattwabodha – significa ‘Conocimiento de la Verdad’. Es un texto Advaita atribuido a Sankara.

Titiksha – resistencia, entereza, tolerancia, paciencia, aguante o capacidad de resistir el frío, el calor, el dolor, etc.

Tratak(a) – mirada fija, ejercicio ocular para mejorar la concentración y la vista.

Trikuti – el espacio entre las dos cejas, un punto de concentración usado en la meditación.

Tulasidas Ramayana /Tulsidas R. – obra en hindi de Tulasidas, poeta y filósofo hindú (s. XVI-XVII) sobre las hazañas del Señor Rama, denominada ‘Ramacharitamanasa’ (El lago de las hazañas de Rama).

Tyaga – sacrificio, renuncia, renunciar a los frutos de la acción.

Tyagi/Tyagui – el que ha abandonado el deseo, renunciante.

U

Upanishad(s) – escrituras antiguas hindúes. Constituyen la parte filosófica de los Vedas, que tratan de la naturaleza del hombre, del universo y de la unión del alma individual con el Alma Universal. Las 15 principales Upanishad son: Isha Upanishad, Kena Upanishad, Katha Upanishad, Prashna Upanishad, Mundaka Upanishad, Mandukya Upanishad, Aitareya Upanishad, Taittiriya Upanishad, Shwetashwata Upanishad, Chhandogya Upanishad, Kaushitaki-brahmana Upanishad, Mahanarayana Upanishad, Paingala Upanishad, Jábala Upanishad, y Brihadaranyaka Upanishad.

Uttarakashi/Uttarkashi – población situada en el Himalaya, al norte de Rishikesh.

V

Vaikuntha – Morada del Señor Vishnu; en sentido figurado significa: el cielo.

Vairagi – literalmente “uno desapegado”, persona desapasionada, monje o asceta que vive bajo el principio de Vairagya.

Vairagya – desapego, renuncia, aversión a los objetos de los sentidos; imparcialidad, ecuanimidad.

Vaishnava – adorador o seguidor del Señor Vishnu.

Vakya /Maha Vakyas – frase, sentencia; grandes sentencias. En la filosofía Vedanta se estudia los grandes aforismos o Maha Vakyas extraídos de los Upanishads y que revelan la naturaleza de Atman y Brahman. Por ejemplo ‘Tat tvam asi-Tú eres Eso’.

Vanaprastha – personas de familia que llevan vida de ermitaños; etapa de la vida en la cual las personas viven en familia mientras aprenden el desapego, o la renuncia; literalmente significa ‘habitante del bosque’. Tercera de las cuatro etapas de la vida hindú.

Vasanas – impresión sutil latente en la mente, deseos.

Veeras / Viras – héroes o guerreros.

Veda[-s] – escrituras de los hindúes. Literalmente significa ‘conocimiento’. Es el conjunto de escrituras sagradas más antiguas del hinduismo, y consta principalmente de cuatro colecciones de himnos, una serie de poemas y fórmulas ceremoniales. Los himnos se conocen como: Rig-Veda, Sama-Veda, Yajur-Veda y Atharva-Veda. También se les llama las Samhitas que significa ‘colección’.

Vedanta – (veda-anta, literalmente, ‘fin del conocimiento’) es una de las seis filosofías del hinduismo, centrada en el conocimiento de Brahman, el Ser Supremo. Se basa en la literatura védica tardía, sobre todo en los tratados conocidos como Aranyakas y Upanishads.

Vikshepa – oscilación de la mente, agitación mental, distracción.

Virakta – desinteresado, indiferente.

Viraja Homa – rito religioso que se celebra al entrar en la Orden de Sannyasa, la senda de la renuncia.

Virat Kirtan – Kirtan de tamaño gigantesco o multitudinario.

Virat Swarupa – el macrocosmos, la forma cósmica del Señor.

Vishnu – la segunda divinidad de la trinidad hinduista (Brahma, Vishnu y Siva), protector y conservador del universo. Para sus devotos, el Dios único.

Viswanath, Visvanath – Siva; nombre de uno de los Jyotir Lingas del Señor Siva.

Viveka – discernimiento.

Viveka Chudamani – ‘La Joya Suprema del Discernimiento’, es una obra en verso, escrita en sánscrito, atribuida a Shankaracharya, consiste en 580 versos y tiene la forma de diálogo entre el maestro y el discípulo, en la que aquél explica a éste la naturaleza de Atman y los caminos para alcanzar y conocer Atman (o Brahman).

Vikshepa – oscilación de la mente.

Vritti (s) – fluctuación mental, una ola en el lago de la mente; cambios, ondas, funciones, movimientos en la consciencia.

Vrindavan / Vrindaban / Brindavan – ciudad sagrada de la India, llena de templos y Ashrams, lugar donde Krishna pasó su infancia y juventud. Situada a 15 km de la ciudad de Mathura (Uttar Pradesh), conocida como lugar de nacimiento de Krishna.

Vyapaka – que lo impregna todo.

Y

Yajna /Yagna / Yagya / yajña (Devanagari यज्ञ) – sacrificio, en el hinduismo es un ritual de un sacrificio, oración, adoración, ofrenda, muy antiguo, que se remonta a la época de los Vedas.

Yantra – diagrama místico, figura geométrica; instrumento. Dispositivo o herramienta usada para la concentración y la meditación en las tradiciones del Yoga y el Tantra.

Yoga:

- 1) Del sánscrito Yuj, unión.
- 2) Filosofía, ciencia, arte, devoción, forma de vida, práctica psicofísica y espiritual, que purifica el cuerpo, la mente y las emociones para descubrir el alma individual y unirla con el Alma universal.
- 3) Vida divina.
- 4) Según Sri Swami Sivananda, el Yoga integral consiste en la combinación equilibrada de cuatro tipos principales de Yoga: El Karma Yoga, el Bhakti Yoga, el Raja Yoga y el Jñana Yoga. Esto es, el yoga de la acción y servicio desinteresados, el yoga del amor divino, el yoga del control del cuerpo y la mente y el yoga del conocimiento del Ser Universal (Brahman).

Yogui / Yogi – 1) un aspirante que va caminando por la senda de la disciplina espiritual; un estudiante de Yoga, 2) el que practica Yoga, 3) el que alcanza la maestría del Yoga. (En inglés, es transliterado como ‘Yogí’).

Yoguiraj / Yogiraj [Yogi-raj] – título que solían dar los maestros de Yoga a sus discípulos, para destacarlos por sus habilidades en las prácticas y capacidad de vencer sus propias limitaciones. Originalmente es un epíteto de Siva, que como maestro del Yoga, por ser su originador, es el “rey de los Yoguis”, que es lo que significa literalmente “Yogiraja”.

Yoga Bhrashta – uno que ha caído desde un estado superior de yoga; en sentido figurado ‘caído de las prácticas del Yoga’.

Yoga-Vasishtha – obra clásica de unos 32.000 versos sánscritos, atribuida a Valmiki, autor del Ramayana, que describe el diálogo entre el sabio Vasishtha y Sri Rama.

Z

Zamindar / Zemindar – un rico terrateniente, recaudador de tributos.

Zanana /Zenana – grupo de mujeres, aposento de las mujeres en la casa, grupo familiar compuesto por las mujeres; harén.

OBRAS COMPLETAS DE SWAMI SIVANANDA

(Según su temática, por orden alfabético)

I. METAFÍSICA

Brahma Sutras (I y II)
Brihadaranyaka Upanishad
Chhandogya Upanishad
Diálogos de los Upanishad
Diccionario de Yoga-Vedanta
Diez Upanishads
Drama del Upanishad
Esencia de los principales Upanishads
Esencia del Gita
Esencia del Vedanta
Ética del Bhagavad Gita
Filosofía de los sueños
Filosofía y Meditación en OM
Gita para Ciegos
Jivanmukta Gita
Jnana Yoga
Meditaciones sobre el Gita
Moksha Gita
Práctica del Vedanta
Primeras lecciones de Vedanta
Principales Upanishads (I y II)
Sadhana Chatushtaya
Sarvagita Sara
Srimad Bhagavad Gita
Upanishad para gente ocupada
Vedanta para la vida diaria
Vedanta para principiantes
Yoga Sara Upanishad

II. YOGA

Amrita Gita
Ananda Gita
Asanas de Yoga
Bhakti y Sankirtan
Catorce lecciones de Raja Yoga
Ciencia del Pranayama
Cómo lograr Vairagya

Cómo practican Yoga los occidentales
Concentración y Meditación
Conversaciones sobre el Yoga
Cursos de Yoga por correspondencia
Dhyana Yoga
Ejercicios de Yoga en casa
El Yoga: un camino hacia la paz
Enseñanzas del Yoga
Esencia del Bhakti Yoga
Esencia del Yoga
Experiencias espirituales
Hatha Yoga
Japa Yoga
Kundalini Yoga
La necesidad de Sannyasa
Lecciones prácticas de Yoga
Narada Bhakti Sutras
Pasos sencillos para el Yoga
Práctica del Bhakti Yoga
Práctica del Karma Yoga
Práctica del Yoga
Raja Yoga
Sadhana
Sadhana yóguica y vedántica
Salud radiante a través del Yoga
Samadhi Yoga
Sankirtan Yoga
Swara Yoga
Tantra, Nada y Kriya Yoga
Triple Yoga
Yoga de Síntesis
Yoga en la vida diaria
Yoga Kundalini Upanishad
Yoga Maharnava
Yoga para cada persona
Yoga para el hombre moderno
Yoga para Occidente
Yoga: preguntas y respuestas
Yoga Samhita
Yoga Sastra de Siva
Yoga-Vedanta Sutras (I y II)
Yoga y Realización

III. RELIGIÓN

Adoración a un ídolo
Adoración al Señor Shanmukha
Adoración al Señor Siva
Ananda Lahari
Devi Mahatmya
Dios existe
Dioses y Diosas hindúes
El Señor Krishna
El Señor Krishna: sus Lilas y enseñanzas
Esencia del Ramayana
Evangelio de la Vida Divina
Fiestas y festivales hindúes
Guru Tattva
Joyas de la Oración
La Paz mundial
La Unidad de las Religiones
Libro de bolsillo de la oración
Madre Ganges
Parlamento mundial de las Religiones
Peregrinaje a Badri y Kailas
Religiones del Mundo
Satsanga y Svadhyaya
Stotra Chintamani
Stotra Pancha Ratna
Stotra Ratnamala
Todo sobre el Hinduismo
Vida y enseñanzas del Señor Jesús

IV. FILOSOFÍA OCCIDENTAL

Ensayos sobre Filosofía
Estudios sobre la Filosofía Occidental

V. PSICOLOGÍA

La conquista de la mente
El pensamiento y su poder
La mente, sus misterios y su control

VI. ESCATOLOGÍA

¿Qué sucede con el alma después de la muerte?

VII. BELLAS ARTES

Canciones inspiradoras
La música como Yoga

VIII. ÉTICA

Cómo cultivar virtudes y erradicar vicios

Consejos para la mujer

Enseñanzas éticas

La conquista de la ira

La conquista del miedo

La práctica de Brahmacharya

Lecciones morales universales

Regeneración moral y espiritual

Sivananda Smriti

Sthree Dharma

IX. EDUCACIÓN

Caminos seguros para el éxito en la vida y en la realización de Dios

Educación para la perfección

Educación religiosa

Educación verdadera

El divino tesoro de los niños

El éxito en la vida del estudiante

Vida divina para los niños

X. SALUD

Asma

Cómo dormir profundamente

Cómo vivir cien años

Dádiva al diabético

El cuidado de los ojos

El médico de cabecera

Enfermería doméstica

Estreñimiento: sus causas y su curación

La práctica de la curación natural

La práctica del Ayurveda

La presión sanguínea

Masaje

Médico de familia

Medicamentos de mercadillo

Primeros auxilios al herido

Remedios caseros

Remedios prácticos domésticos

Salud e higiene

Salud y felicidad

Salud y dieta

Salud y vida longeva Tuberculosis

XI. FRASES Y PROVERBIOS

Aforismos Ambrosía
Así despierta Swami Sivananda
Auto-conocimiento
Discursos de Swami Sivananda
El corazón de Sivananda
El elixir divino
El néctar divino
Enseñanzas escogidas
Enseñanzas espirituales
Enseñanzas perennes
Enseñanzas que iluminan
Esencia de las enseñanzas
Frasas de Sivananda
Gemas de sabiduría
Gotas de néctar
Himalaya Jyoti
Jnana Ganga
La voz de los Himalayas
La voz de Sivananda
Lecciones espirituales (I y II)
Luz, poder y sabiduría
Néctar de sabiduría
Olas del Ganga
Pasajes selectos de Sivananda
Pequeños sermones de Sivananda
Perlas de sabiduría
Preceptos para la práctica
Revelación
Sesenta perlas divinas
Sivananda Upadeshamritam
Un tesoro espiritual
Upanishads para Layman
Vía fácil para la realización de Dios

XII. POEMAS

A la mente
Adhyatma Yoga
Ashrams y Santos
Bhakti Rasamritam
Bellezas del Ramayana
Cómo hacerse rico
Destellos de sabiduría

El secreto de la Auto-Realización
En el momento de la comunión
Filosofía y enseñanzas de Swami Sivananda
Filosofía y Yoga
Gozo, Dicha e Inmortalidad
Jnana Jyoti
La ciencia de la realidad
Luz divina
Maha Yoga
Olas de Dicha
Pasos para la Auto-Realización
Paz y perfección
Pushpanjali
Sabiduría en clave de humor
Sangita Bhagavata
Sangita lila Yoga
Shraddhanjali
Templos de la India
Vairagya Mala
Vedanta Jyoti

XIII. EPÍSTOLAS

Cartas de Siva a Paramananda
Cartas de Sivananda al Dr. Chhatrapati
Cartas de Sivananda a Gajanan
Cartas de Sivananda a Kumudini Devi
Cartas inspiradoras (I a XIII)
Cartas que transforman
El despertador espiritual
Epístolas de Sivananda
Guía para la realización de Dios
Los rayos cósmicos
Luces que guían (I y II)
Luz en la Sadhana yóguica
Sivananda Vani
Sivananda Upanishad

XIV. AUTOBIOGRAFÍAS

Autobiografía de Swami Sivananda
Historias de mi viaje en la India
Siva Gita

XV. BIOGRAFÍAS

Grandes hombres y mujeres
Santos y Sabios
Sesenta y tres Santos de Nayanar
Vidas de Santos (I y II)

XVI. HISTORIAS Y DRAMAS

Bhagavad Gita (obra en un acto)
Brahma Vidya Vilas
El drama del Ramayana
El drama de Brahmacharya
El drama de la Vida Divina
El santo Alavandar
Historias del Mahabharata
Historias de Yogavasishtha
Historias divinas
Historias espirituales
Historias filosóficas
Historias inspiradoras
Historias que iluminan
Parábolas de Sivananda
Radha's Prem Siva Lilas

XVII. MENSAJES

Así inspira Swami Sivananda
Iluminación
Mensaje a la humanidad
Mensajes inspiradores
Mensajes que iluminan (1 y II)
Mensajes telegráficos

XVIII. CONFERENCIAS Y DIÁLOGOS

Charlas inspiradoras de Gurudev Sivananda
Conferencias de Sivananda: Vuelta a toda la India
Conferencias del Satsanga Bhavan
Conferencias sobre Yoga-Vedanta
Conferencias sobre el destino
Discursos radiofónicos
La sabiduría de Siva Reglas para la felicidad
Sivananda: Día a día (volúmenes 1 al 32)

XIX. ENSAYOS

Auto-Realización
La realización de Dios
Senda Divina

XX. ANTOLOGÍA

Así habla Sivananda
Así ilumina Swami Sivananda
Cómo convertirse en un yogui
Conócete a tí mismo
Despertar dinámico espiritual
Divino tesoro
El elixir de Sivananda
El sendero de la realización de Dios
El sendero hacia la perfección
El tesoro de las enseñanzas
El tesoro de Siva
Enciclopedia de conocimiento espiritual
Enseñanzas de Siva, de la A a la Z
Enseñanzas inmortales Filosofía de la vida
Guía práctica para estudiantes de Yoga
Guru Bhakti Yoga
Guru y discípulo
La puerta a la Dicha
Lecturas diarias
Meditaciones diarias
Perlas a orillas de la sabiduría
Sadhana para todos
Sivanandaismo

Swami Sivananda.

Swami Sivananda nació el 8 de septiembre de 1887 en Tamil Nadu, un estado del sur de la India, en una familia ilustre de Brahmines. Entre sus antepasados destacan las grandes figuras espirituales de Sri Appayya Dikshitar y Sri Sundara Swamigal.

Realizó brillantes estudios de medicina, durante los cuales se puso de manifiesto su profundo deseo de aliviar el sufrimiento de los enfermos, lo que le llevó a fundar una revista de salud que denominó "Ambrosía". Sus cualidades le llevaron pronto a Malaysia, en donde ejerció la medicina durante diez años.

Todo el mundo le apreciaba por sus cualidades de médico, su compasión y su naturaleza espiritual.

Enfrentado al sufrimiento interminable de los hombres, el médico compasivo se marcó la misión de transformar el corazón del hombre, a fin de cambiar su vida entera.

Al igual que Bhudda, renunció al confort de una vida familiar y a las oportunidades de una vida prometedoras. Regresó a la India para llevar allí una vida de monje, todo el tiempo en constante meditación sobre Dios y reflexionando sobre los problemas eternos del hombre.

Tras un largo peregrinaje, se estableció en Rishikesh (en 1924), donde fue iniciado en la orden monástica sagrada de los Sannyasins. Pasó los 7 años siguientes en completa soledad, meditando intensamente y practicando una ascesis rigurosísima. Por periodos recorría la India para comunicar el mensaje de la Vida Divina, de la adoración de Dios y del servicio desinteresado.

A su alrededor, en Rishikesh, se desarrolló un Ashram. En 1936 se creó la "Divine Life Society" y en 1948, la "Yoga Vedanta Forest Academy". El eje central de la misión de Swami Sivananda era la difusión del conocimiento espiritual y la formación de alumnos espirituales. En tal óptica, emprendió en 1950 un recorrido de toda la India, así como de Sri Lanka. En 1953, organizó en Rishikesh un seminario mundial de las religiones. El 8 de septiembre de 1963 alcanzó el Mahasamadhi.

Swami Sivananda ha resumido así el mensaje de la Vida Divina:

"Sirve, ama, da, purifícate, medita y realízate. Se bueno, haz el bien, se amable y compasivo. Pregúntate: "¿Quién soy yo?" "Conoce el ser y se libre".

Este es el Yoga Integral que Swami Sivananda ha transmitido, por medio de sus trescientos libros a través del mundo entero. En este mensaje se funda la práctica del Yoga en Occidente.

Swami VishnuDevananda

Swami Vishnudevananda nació en 1927, en Kerala, al sur de la India. En 1947, entró en el Ashram Sivananda de Rishikesh, donde vivió al lado de su Maestro hasta 1957.

Swami Sivananda era capaz de descubrir las cualidades de sus alumnos y reconoció inmediatamente en el joven Swami Vishnudevananda un don especial para el Hatha Yoga. En 1949, le nombró profesor principal de Hatha Yoga en la Yoga Vedanta Forest Academy.

Swami Vishnudevananda pronto dominó las técnicas avanzadas y difíciles del Yoga, como el Pranayama, los Mudras, Bandhas y Kriyas. Él solía decir: “Mi Maestro me tocó y me abrió el tercer ojo. Estos conocimientos proceden de mis vidas pasadas”.

En 1957, Swami Vishnudevananda fue enviado a Occidente por su Maestro con estas palabras: “La gente te espera allí”. Su camino le condujo a Malaysia, Indonesia, Japón y finalmente, a América. Por todas partes encontró alumnos entusiasmados por el Yoga. En 1959, en Montreal, Canadá, abrió sus puertas el primer “Centro de Yoga Sivananda Vedanta” en Occidente, al que siguieron otros cuarenta (uno de ellos el Centro de Madrid).

Se fundaron Ashrams (Centros de Yoga y Meditación) en Canadá las Bahamas, Nueva York, California, la India Austria y Francia. Miles de personas de todas las edades y religiones han recibido la enseñanza del Yoga Integral y unas veinte mil personas poseen el diploma con el título de Profesor de Yoga, creado por Swami Vishnudevananda.

Swami Vishnudevananda es el autor del “Gran Libro del Yoga”, primera obra suya considerada como la guía clásica del Hatha Yoga. Sus otros libros son: “Meditación y Mantras” y “Yoga, una guía para su práctica”.

Además de su labor de enseñanza del Yoga, Swami Vishnudevananda llevó a cabo numerosas misiones por la paz. Conocido por el nombre de “Swami volador”, sobrevoló con su “avión de la paz” muchas fronteras cerradas por problemas políticos y religiosos, como Belfast, el canal de Suez, Pakistán Occidental y el muro de Berlín.

En 1969, Swami Vishnudevananda creó la T.W.O. (True World Order: la Orden del mundo verdadero), organización cuyo objetivo es el desarrollo de la paz, la comprensión y la fraternidad entre las personas. En 1993, Swami Vishnudevananda alcanzó el Mahasamadhi.

“Romped las fronteras interiores y las fronteras exteriores (creadas por las personas) también desaparecerán” (Swami Vishnudevananda).

ASHRAMS Y CENTROS INTERNACIONALES DE YOGA

ASHRAMS

CANADA

Sivananda Ashram Yoga Camp
673, 8th Avenue, Val Morin
Quebec JOT 2R0, CANADA
Tel. +1.819.32 23 226 Fax+1.819.32 25 876
E-mail: hq@sivananda.org

AUSTRIA

Sivananda Yoga Vedanta Retreat House
Bilach 40
6370 Reith near Kitzbühel, Tyrol, AUSTRIA
Tel. +43.5356.67 404 Fax +43.5356.67 40 44
E-mail: tyrol@sivananda.net

FRANCIA

Château du Yoga Sivananda
26 Impasse du Bignon
45170 Neuville aux bois, FRANCE
Tel. +33.2.38 91 88 82 Fax +33.2.38 91 18 09
E-mail: orleans@sivananda.net

BAHAMAS

Sivananda Ashram Yoga Retreat
P.O. Box N7550, Paradise Island
Nassau, BAHAMAS
Tel. +1.242.36 32 902 Fax +1 242.36 33 783
E-mail: nassau@sivananda.org

ESTADOS UNIDOS DE AMERICA

Sivananda Ashram Yoga Ranch
P.O. Box 195, BuddRoad
Woodbourne, NY 12788, USA
Tel. +1.845.43 66 492 Fax +1 845.43 41 032
E-mail: yogaranch@sivananda.org

Sivananda Ashram Yoga Farm
14651 Ballantree Lañe
Grass Valley, CA 95949, USA
Tel. +1.530.27 29 322 Fax +1.530.47 76 054
E-mail: yogafarm@sivananda.org

INDIA

Sivananda Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram
P.O. Neyyar Dam,
Thiruvananthapuram Dt. 695 572
Kerala, SOUTH INDIA
Tel. +91.471.22 73 093 / 2703 Fax +91.471.22 72 093
E-mail: yogaindia@sivananda.org

Sivananda Kutir
P.O. Netala, Uttar Kashi Dt.
(near Siror Bridge)
Uttaranchal 249 193, Himalayas, NORTH INDIA
Tel. +91.1374.22 41 59 6 +91.9411.33 04 95
E-mail: himalayas@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Meenakshi Ashram
Vellayampatti P.O.
Madurai Dist 625 503
Tamil Nadu, INDIA
Tel. +91.452.29 12 952
E-mail: madurai@sivananda.org

CENTROS DE YOGA:

ESPAÑA

Centro de Yoga Sivananda Vedanta
Calle Eraso 4, 28028 Madrid, SPAIN
Tel. +34.91.36 15 150 Fax+34.91.36 15 194
E-mail: madrid@sivananda.net

ARGENTINA

Centro Internacional de Yoga Sivananda
Sánchez de Bustamante 2372C.P.
Capital Federal 1425 Buenos Aires, ARGENTINA
Tel. +54.11.48 04 78 13 Fax +54.11.48 05 42 70
E-mail: buenosaires@sivananda.org

URUGUAY

Asociación de Yoga Sivananda
Acevedo Diaz 1523, #1,
Montevideo 11200, URUGUAY
Tel. +598.2.40 10 929 Fax +598.2.40 07 388
E-mail: montevideo@sivananda.org

ALEMANIA

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum
Steinheilstr. 1, 80333 München, GERMANY
Tel. +49.89.70 09 66 90 Fax +49.89.70 09 66 969
E-mail: munich@sivananda.net

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum
Schmiljanstr. 24, 12161 Berlin, GERMANY
Tel. +49 30 85 99 97 98 Fax +49 30 85 99 97 97
E-mail: berlin@sivananda.net

Centros de yoga Sivananda (afiliados)

ALEMANIA

Kleiner Kielort 8, 20144 Hamburg, GERMANY
Tel. +49.40.41 42 45 46 Fax +49.40.41 42 45 45
E-mail: post@artyoga.de

AUSTRIA

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum
Prinz Eugen-Str.18, 1040 Wien, AUSTRIA
Tel. +43.1.58 63 453 Fax+43.1.58 71 551
E-mail: vienna@sivananda.net

REINO UNIDO

Sivananda Yoga Vedanta Centre
51 Felsham Road, Putney
London SW151AZ, UNITED KINGDOM
Tel. +44.208.78 00 160 Fax -44.208.78 00 128
E-mail: london@sivananda.net

FRANCIA

Centre Sivananda de Yoga Vedanta
140 me du Faubourg Saint-Martin
75010 Paris, FRANCE
Tel. +33.1.40 26 77 49 Fax+33.1.42 33 51 97
E-mail: paris@sivananda.net

SUIZA

Centre Sivananda de Yoga Vedanta
1 Rue des Minoteries, 1205 Genf, SWITZERLAND
Tel. +41.22.32 80 328 Fax+41.22.32 80 359
E-mail: geneva@sivananda.net

ITALIA

Centro Yoga Vedanta Sivananda
VIA ORESTE TOMMASINI, 7, 00162 ROME, ITALY
Tel. +39.06.45 49 6529 Fax +39.06.97 25 93 56
E-mail: rome@sivananda.org

ISRAEL

Sivananda Yoga Vedanta Center
6 Lateris St. Tel Aviv 64166, ISRAEL
Tel. +972.3.6916 793 Fax +972.3.69 63 939
E-mail: telaviv@sivananda.org

USA

Sivananda Yoga Vedanta Center
243 W 24th Street, New York,
NY 10011, USA
Tel. +1.212.25 54 560 Fax +1 212.72 77 392
E-mail: newyork@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
1246 West Bryn Mawr Avenue
Chicago, IL 60660, USA
Tel. +1 773 878 7771 Fax +1 773 878 7527
E-mail: chicago@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
13325 Beach Ave, Marina del Rey
Los Angeles, CA 90292, USA
Tel. +1.310.82 29 642
E-mail: losangeles@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
1200 Arguello Blvd
San Francisco, CA 94122, USA
Tel.+1.415.68 12 731 Fax+1.415.68 15 162
E-mail: sanfrancisco@sivananda.org

CANADA

Sivananda Yoga Vedanta Center 77 Harbord Street
Toronto, Ontario M5S 1G4, CANADA
Tel. +1.416.96 69 642 Fax +1.416.96 61 378
E-mail: toronto@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
5178 Blvd St.Laurent Blvd
Montreal, Quebec H2T 1R8, CANADA
Tel. +1.514.27 93 545 Fax +1.514.27 93 527
E-mail: montreal@sivananda.org

INDIA

Sivananda Yoga Vedanta Nataraja Centre
A-41, Kailash Colony
NewDelhi 110 048, INDIA
Tel. +91.11.29 24 08 69 ó +91.11.29 23 09 62
E-mail: delhi@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Dwarka Centre
PSP Pocket, Sector 6
Swami Sivananda Marg (near DAV school)
Dwarka, New Delhi 11 0075, INDIA
Tel. +91.11.64 56 85 26
E-mail: dwarka@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
3/655 Kaveri Nagar
Kuppam Road, Kottivakkam
Chennai 600 041, Tamil Nadu, INDIA
Tel. +91.44.24 51 16 26 Tel. +91.44.24 51 25 46
E-mail: chennai@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
House no.18, TC 36/1238
Subash Nagar
Vallakkadavu PO, Perunthanni
Tiruvananthapuram 695 008
Kerala, SOUTH INDIA
Tel. +91.471.24 51 398 Fax. +91.471.24 65 368
E-mail: trivandrum@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
Plot Nr 23, Dr. Sainar Road
Anna Nagar
Madurai 625 020, Tamil Nadu, INDIA
Tel.+91.452.25 21 170 / 2634 Fax. +91.452.43 93 445
E-mail: maduraicentre@sivananda.org

JAPÓN

Sivananda Yoga Centre (affiliiert)
Suite 1002
Yoyogi Cityhomes
Sendagaya 5-26-5
Shibuya, Tokyo, JAPAN
E-mail: beams_tokyo@yahoo.co.jp

[el libro original]
Este es un libro de:
Ediciones Librería Argentina
Andrés Mellado, 46
Tel 91 543 47 81
28015 Madrid
España
www.libreriaargentina.com

IMPRESO EN ESPAÑA

Otros títulos de Swami Sivananda publicados en esta editorial (E.L.A.):

“Concentración y meditación”. 4a edición: El manual más completo sobre meditación del mercado. Desde los pasos previos, a los obstáculos y errores en la práctica. Para todos los niveles.

“Caminos Seguros para el éxito en la vida”. 1º Edición en castellano, 15 Ediciones de la versión inglesa: La felicidad, el éxito y el desarrollo espiritual, no tienen porqué ir separados.

“Srimad Bhagavad Gita”. 3a Edición: Versión bilingüe: sánscrito-castellano y transliteración fonética. Con los sabios comentarios y explicaciones del autor y un glosario de términos.

“Bhagavad Gita”: Versión íntegra en castellano, con la traducción de Swami Sivananda, sin sus comentarios, para quienes no tienen tiempo para leer la versión con los comentarios.

“El pensamiento y su poder”: Se convierte en un libro de cabecera para quien lo conoce. Trata sobre la importancia trascendental del pensamiento en la vida de cada persona. Nos explica cómo funciona el pensamiento y cómo sacar el mejor partido a nuestros pensamientos.

“Iluminación”: ¿Qué es?, ¿Cómo se puede llegar a alcanzar?, ¿Qué efectos produce en el ser humano?. ¿Cuál es el mejor camino para acercarse a ella?

“La filosofía de los sueños”: Los deseos sólo proporcionan el impulso y la mente crea el sueño a partir de los materiales suministrados por las experiencias producidas durante el espacio de vigilia.

“Senda divina”: Una enciclopedia del saber que toca distintos temas agrupados por orden alfabético.

De otros autores del Centro de Yoga Sivananda Vedanta:

Swami Durgananda: “Los Yoga Sufra de Patanjali”.

“Yoga home”. (Una clase de yoga en CD, para practicar en casa, dirigida por Gopala).

SRI SWAMI SIVANANDA

“AUTOBIOGRAFÍA”

DIGITALIZADO POR
«EL KUKULKAN DEL MAYAB»



E-MAIL
KukulandelMayab@Gmail.Com

BLOG
<http://ciencia-solar.blogspot.com>

Otros títulos de
Ediciones Librería Argentina

Swami Sivananda:

“El pensamiento y su poder”. 5° ed.

“Concentración y meditación”. 5° ed.

“Caminos seguros para el éxito en la vida
y en la realización de Dios”.

“Bhagavad Guita” (Bilingüe) 3° ed.

“Bhagavad Guita” (bolsillo)

“Iluminación”

“Senda divina”

“La filosofía de los sueños”.

Swami Durgananda:

“Los Yoga Sutras de Patanjali”

Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid:

“Yoga@Home” (Una clase de yoga en C.D., impartida por
Gopala)

"La esencia de las enseñanzas de todos los sabios y santos, los fundamentos de todas las religiones y cultos son los mismos. Las personas pelean sin necesidad alguna sobre lo que no es esencial y se olvidan de la Meta. El hombre, en su naturaleza esencial, es un ser espiritual siempre libre, siempre puro, siempre perfecto e inmortal. Servid a todos. Amad a todos. Sed amables con todos. Sed compasivos. Sentid al prójimo como si fuera vosotros mismos".

"Todas las escrituras del mundo, son en realidad una, y todas cantan al unísono el dulce mensaje del amor y la concordia, la bondad y la amabilidad, el servicio y la devoción. Desechad las barreras de los nombres y las formas. Ved la unidad en el corazón de todos los seres. incluid dentro de vuestro abrazo espiritual a toda la humanidad. Vivid para la paz. Vivid para el amor universal.

"Sed sinceros. Trabajad en armonía. Sed flexibles. Ajustense, adaptense y acomódense. La perfección del individuo lleva finalmente a la perfección de la humanidad. Difundid la doctrina del servicio desinteresado al prójimo. Inspirad a todos a seguir la senda del Yoga y conseguid la Meta de la vida, una buena salud y larga vida".

Con estas palabras sintetiza Swami Sivananda su deseo de servir a la Humanidad, que fue una constante en su vida y que se manifiesta en cada frase de su autobiografía, uno de esos libros que puede abrirse por cualquier página al azar, para encontrar y nutrirse con alguna enseñanza que transforme nuestra naturaleza interior.

"El mensaje de vida espiritual de Swami Sivanandaji está inspirando a miles de personas en todo el mundo. Verdaderamente necesitamos esas buenas obras".

Mahatma Gandhi

E.L.A.

ISBN 97884-85895-61-8



9 788485 895618