



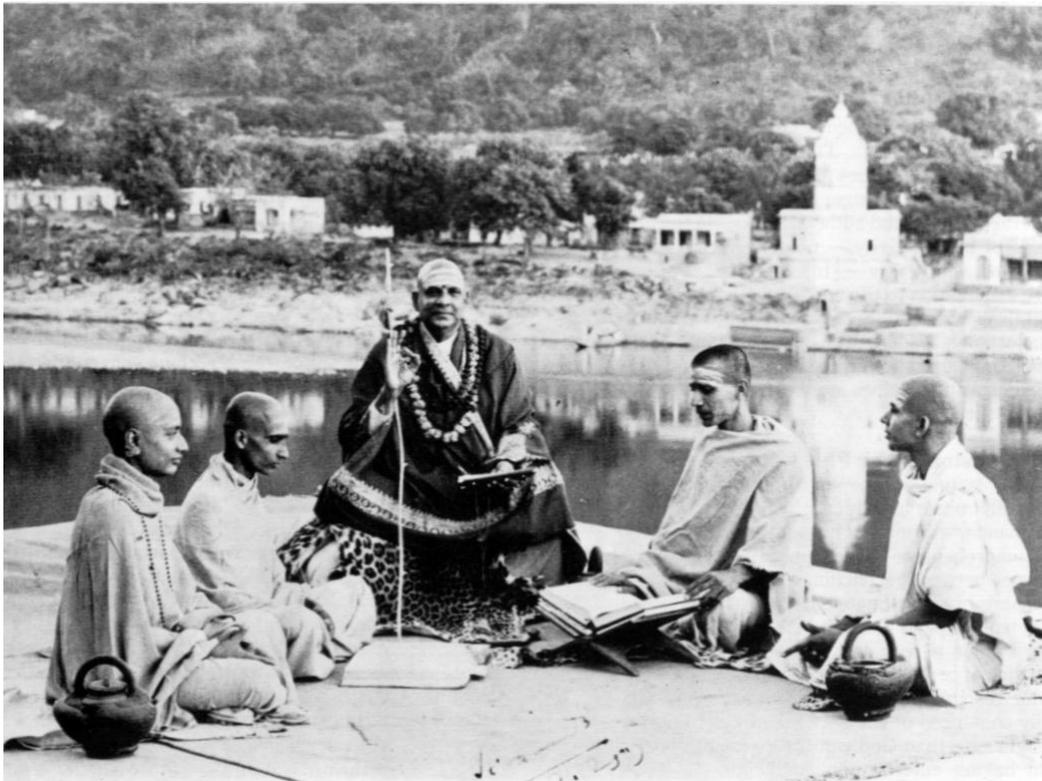
Este texto está disponível no site *Shri Yoga Devi*, <http://www.shri-yoga-devi.org>

## *Lecciones espirituales*

**Swami Sivananda**

**Tradução completa para o espanhol**

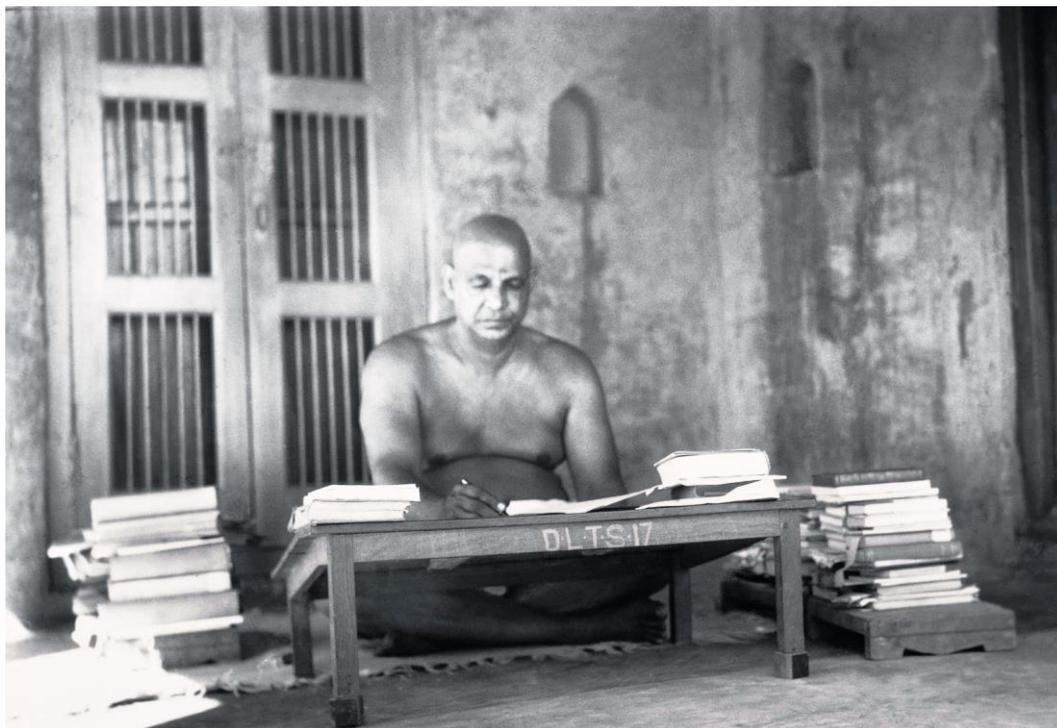
Este é um livro introdutório sobre Yoga e vida espiritual. Foi escrito por Swami Sivananda (1887-1963) para pessoas que estão imersas em atividades de trabalho, e não para pessoas que tenham abandonado a vida social para se dedicar apenas à busca da iluminação. Assim, esta obra procura conciliar a vida prática com uma dedicação ao trabalho espiritual.



**Swami Sivananda e alguns de seus discípulos**

É uma obra introdutória, ou seja, não aprofunda cada um dos temas abordados, mas procura dar uma visão ampla e segura a respeito dos principais conceitos relativos à caminhada espiritual e aos diversos aspectos do Yoga, visto como um processo de

transformação pessoal. Não há explicações detalhadas sobre posturas e práticas de respiração, por exemplo. Há muito mais ênfase em outros aspectos, que fazem parte do dia-a-dia de pessoas que seguem a tradição Hindu de busca espiritual.



**Swami Sivananda escrevendo**

Este livro foi escrito por Swami Sivananda na década de 1930. Primeiramente, suas várias partes foram publicadas sob a forma de artigos em revistas indianas. Depois, ele reuniu os primeiros 500 parágrafos em um livro chamado "*Spiritual lessons*", publicado em 1934; um segundo conjunto contendo outros 500 parágrafos foi publicado em 1935; e em 1939 reuniu as duas partes como um só livro. É esta versão completa, juntamente com alguns apêndices, que é publicada aqui.

O aspecto eminentemente prático desta obra pode ser percebido, por exemplo, pelo Apêndice C, que sugere uma rotina espiritual diária para pessoas que trabalham. Swami Sivananda se baseou em um horário de trabalho das 10 da manhã às 17 horas (típico da cultura inglesa). Recomendou que a pessoa acordasse às 4 da manhã, dedicando-se primeiramente a práticas de meditação e repetição de mantras durante duas horas. Depois, mais uma hora de posturas (*asanas*) e exercícios de respiração (*pranayama*). Depois de um pequeno repouso, mais meia hora de leitura de textos espirituais indianos tradicionais. Depois a pessoa se dedicaria durante duas horas a atividades práticas, tomaria seu café da manhã, conversaria, e iria trabalhar. Ao regressar do trabalho, dedicaria duas horas a atividades leves, como refeição, caminhada, conversas, mas das 19 às 20 horas realizaria práticas de meditação, e das 21 às 22 horas estudo de livros filosóficos. Ou seja: Swami Sivananda propõe uma mudança de estilo de vida, em que grande parte do dia passa a ser dedicado ao desenvolvimento espiritual da pessoa.



---

A tradução para o espanhol do livro *Spiritual Lessons*, de Swami Sivananda, que apresentamos aqui, foi feita por uma pessoa que preferiu não se identificar. O texto está também disponível (sem esta introdução), em formato HTML, no site da *Divine Life Society* no seguinte endereço:

[http://www.dlshq.org/spanish/lecciones\\_espirituales\\_sp.htm](http://www.dlshq.org/spanish/lecciones_espirituales_sp.htm)

# Lecciones espirituales

Por

[Sri Swami Sivananda](#)

Las notas y el glosario fueron agregados por la traductora.

**UNA PUBLICACIÓN DE LA DIVINE LIFE SOCIETY**

World Wide Web (WWW) Edición en español: 2009

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

**Este impresión WWW es para libre distribución**

© The Divine Life Trust Society

Publicado por

THE DIVINE LIFE SOCIETY  
P.O. Shivanandanagar—249 192  
Distt. Tehri-Garhwal, Uttar Pradesh,  
Himalayas, India.

---

Dedicado a  
Todos los Rishis, Maharshis,  
Rajarshis y Devarshis,  
Atri, Bhrigu, Vasishtha, Gautama,  
Kashyapa, Agastya, Narada,  
Sandilya, Vishvamitra,  
Pulastya, Valmiki  
y  
Bharadvaja

---

# Contenido

- [Nota del Editor](#)
- [Prólogo](#)
- [Plegarias universales](#)
- [Sadguru Stotra](#)

## [SECCIÓN I](#)

- [Experiencia de Dios](#)
- [Plegaria](#)
- [Miserias del mundo](#)
- [Vairagya](#)
- [Karma Yoga](#)
- [Bhakti Yoga](#)
- [Esencia del Jñana Yoga](#)
- [Pranayama](#)

## [SECCIÓN II](#)

- [Brahmacharya](#)
- [Cómo desarrollar virtudes – I](#)
- [Sueño](#)
- [Mauna](#)
- [Disciplina dietética](#)
- [Guru](#)
- [Humildad](#)
- [Control de la ira](#)
- [Una vida simple y piadosa](#)
- [Vanidad](#)
- [Obstáculos en Yoga](#)

## [SECCIÓN III](#)

- [Mantras para Japa](#)
- [Poder del Japa](#)
- [Sentarse tres veces diarias para hacer Japa](#)
- [Tres clases de Japa](#)
- [Ajapa Japa](#)
- [Bhaktas que lograron la Experiencia de Dios mediante Japa](#)
- [¿Qué es la meditación?](#)
- [Lugar de meditación](#)
- [Preparación para la meditación](#)
- [Práctica de las Asanas](#)
- [Asana para la meditación](#)
- [Padmasana \(postura del loto\)](#)
- [Siddhasana \(postura perfecta\)](#)
- [Svastikasana](#)
- [Sukhasana](#)
- [¿Cuándo meditar?](#)
- [¿Dónde concentrarse?](#)
- [Meditación Saguna](#)
- [Meditación Nirguna](#)

- [Meditación en los Mahavakyas](#)
- [Meditación en las 12 virtudes](#)
- [Mula Bandha en meditación](#)
- [Kumbhaka en meditación](#)
- [Regularidad en la Sadhana](#)
- [Consejos para la meditación](#)
- [Algunas experiencias en meditación](#)
- [Experiencias místicas en meditación](#)

#### SECCIÓN IV

- [Consejos generales](#)
- [Instrucciones espirituales especiales - I](#)
- [Misceláneas de lecciones espirituales - I](#)
- [Recorrido por el Yoga](#)

#### SECCIÓN V

- [Calificaciones de un Sadhaka](#)
- [Instrucciones para los Sadhakas](#)
- [Cómo desarrollar virtudes – II](#)
- [Beneficios de Mauna](#)
- [Reclusión](#)
- [Satsanga](#)
- [Brahmacharya](#)
- [Nishkamya Karma](#)
- [Vairagya – Desapego](#)
- [Yoga Sadhana](#)
- [Prarabdha y Purushartha](#)
- [Hatha Yoga Kriyas](#)

#### SECCIÓN VI

- [¿Qué es Bhakti?](#)
- [Apara y Para-Bhakti](#)
- [Bhava en Bhakti Yoga](#)
- [Nishkamya Bhakti](#)
- [Para-Bhakti](#)
- [Obstáculos en Bhakti Yoga](#)
- [Cómo desarrollar Bhakti](#)
- [Navavidha Bhakti](#)
- [Japa](#)
- [Autoentrega](#)

#### SECCIÓN VII

- [La mente y sus misterios](#)
- [Mente y Gunas](#)
- [Vasanas](#)
- [El milagro de los pensamientos](#)
- [Control de la mente](#)
- [Consejos para la meditación](#)

#### SECCIÓN VIII

- [Qué es Brahman](#)
- [Teoría del Vedanta](#)
- [Jñana Yoga Sadhana](#)
- [Lecciones sobre Jñana Yoga mediante Drishtanta](#)

- [Quién es un Jivanmukta](#)

#### [SECCIÓN IX](#)

- [Instrucciones espirituales especiales – II](#)
- [Misceláneas de lecciones espirituales – II](#)

#### [APÉNDICES](#)

- [Ahimsa – Satyam – Brahmacharya](#)
  - [Veinte importantes instrucciones espirituales](#)
  - [Rutina espiritual diaria](#)
  - [Resoluciones en Año Nuevo para un progreso espiritual rápido](#)
  - [Formulario de muestra para resoluciones](#)
  - [Importancia de llevar un diario espiritual](#)
  - [Diario espiritual](#)
-

## Nota del Editor

El sabio moderno, Shri Swami Shivanandaji Maharaj, lleno de amor cósmico, ha batido los Vedas, los Shrutis, los Puranas y las escrituras de toda clase y de todas las religiones, ha extraído la crema de todas ellas, la ambrosía de la vida, y la ha presentado lista para que todos en la tierra la consuman.

Los ocupados hombres de familia tienen en este libro, Lecciones espirituales, exactamente lo que necesitan en forma de lecciones breves y fáciles. Este trabajo es, en realidad, una bendición tan grande para el hombre del mundo que con toda razón tiene que estar eternamente agradecido al inspirado Autor.

El sabio Autor centra su parecer en las innumerables fases de la vida humana y es notable cómo a lo largo de las 1000 lecciones casi no repite nada. Una característica interesante de estas lecciones es el amplio rango y la gran versatilidad que hay en ellas.

Shri Swamiji representa la voz del hinduismo más iluminado y moderno al reconocer que hay Verdad en todas las religiones y que hay factores comunes subyacentes a toda enseñanza moral. Por lo tanto, este libro hará su pequeño aporte para un mejor entendimiento entre distintos religiosos.

El gran valor del trabajo del Autor es ahora reconocido por el sector pensante de la nación, y sus escritos disfrutan de una bien merecida popularidad. Su inconfundible influencia para determinar la actitud sobre cuestiones de la vida espiritual y la Sadhana de un vasto sector de la India contemporánea y un considerable número de personas en el exterior es muy grande en verdad.

Hubo una revista publicada en Madrás, Mi revista de India, que tuvo una gran circulación no sólo en India sino también en Shri Lanka, Malasia, Burma y otros países. Swami Shivanandaji contribuyó con la revista regularmente con sus poderosas lecciones espirituales desde 1931 en adelante. Las primeras 500 lecciones fueron publicadas en forma de libro Lecciones Espirituales, Parte I, en 1934. Un segundo grupo de 500 lecciones fue impreso como el libro Lecciones Espirituales, Parte II, en 1935. En 1939, se combinaron ambas partes en un solo volumen.

Presentamos este libro al mundo con la esperanza de que pueda llevar luz y regocijo a numerosos corazones que han buscado esto en el mundo y no lo han encontrado.

THE DIVINE LIFE SOCIETY

---

## PRÓLOGO

La vida es tan compleja en estos días que el ocupado hombre de mundo encuentra muy difícil leer libros filosóficos, el Prasthanas Traya, el Shankara Bhashya, etc. Así que pensé que sería mejor presentar las ideas filosóficas, las lecciones morales, los dichos de los Upanishads, los hechos del Yoga y las experiencias de una vida práctica en un estilo simple, de una manera lúcida, en forma de lecciones cortas, dulces y precisas. En la actualidad, la gente quiere comprimidos espirituales suaves, azucarados, fáciles de tragar y listos para ser asimilados. Las concisas lecciones espirituales dadas en este libro son beneficiosas para todos.

Algunas de las lecciones que aparecieron en Mi revista de India fueron publicadas en forma de libro, Lecciones Espirituales Parte I, en abril 1934, ya se agotaron dos ediciones y una tercera está disponible; y el libro Lecciones Espirituales Parte II, contiene otro grupo de 500 lecciones. Estas lecciones prácticas han despertado a muchas personas estimulándolas para recorrer el sendero espiritual y hacer alguna clase de Sadhana espiritual. Les han abierto los ojos a muchos. Esto me ha dado gran felicidad y satisfacción. Aún en la era materialista hay miles que se levantan a las 4 de la mañana, cantan y repiten Su Nombre, meditan, estudian el Guita, los Upanishads y otros libros religiosos, practican muchas Asanas, Pranayamas, Mudras, etc., observan las reglas de conducta (Sadachara) y recto vivir, y desarrollan las distintas cualidades virtuosas.

Mi propósito aquí es recordarte que el fin único de la vida, el summum bonum de la existencia es la Experiencia del Ser o la obtención de la Conciencia de Dios. No estoy aquí para enseñarte; sino para despertarte. Te has olvidado de tu verdadero Svarupa o propósito de la vida debido a Avidya, Maya, Moha y Raga. Eres arrojado de aquí para allá, sin rumbo fijo, por las dos corrientes de Raga y Dvesha. Estás atrapado en el Chakra del Samsara debido a tu egoísmo, tus Vasanas, tus Trishnas y tus pasiones de toda clase. Te recuerdo que la verdadera felicidad está en el interior y no en el exterior. En esencia tú eres la Pura Conciencia que todo lo penetra y no el cuerpo perecedero compuesto de los cinco elementos. Estoy aquí para recordarte el Mahavakya “Tat Tvam Asi” – “Tú eres Eso”, que connota la identidad del Jivatma con el Paramatma, el alma individual con el Alma Suprema. Así como la burbuja se une al océano cuando revienta, el alma individual se unifica con Paramatma cuando se funde en el Silencio Supremo. Aún si no tienes nada para comer, aún si no tienes nada con qué vestirte, recuerda que eres en esencia la Verdad viviente, la Realidad viviente. Destruye la mentalidad esclava.

¡Brama OM OM OM, Ram Ram Ram, y sale de la jaula de carne, oh Satyakama! Asevera. Reconoce. Experimenta la Verdad. ¡Sé valiente e intrépido, mi niño!

La causa del dolor es el placer. El placer sensual es tan malo como el dolor. Evítalo sin compasión. El placer sensual está mezclado con dolor, temor, preocupación, ansiedad, falta y esfuerzo. El goce no puede dar satisfacción al deseo. Así como el ghi arrojado en el fuego lo intensifica, también los goces sensuales agravan el deseo e inquietan a la mente mediante el anhelo. El placer sensual es transitorio, momentáneo o evanescente. Si lo analizas seriamente, encontrarás que el placer sensual no es placer en absoluto. Es Bhranti-sukha. Es pura imaginación mental. Es una mera titilación de los nervios. Es un picor de los nervios o los Indriyas. Así como sientes alguna satisfacción cuando rascas una parte del cuerpo que te pica, también encuentras cierta sensación nerviosa cuando pones un Jalebi o una naranja en tu boca. Para un pensador serio, un hombre de discernimiento, un Viveki o Vicharvan, no hay placer en los objetos sensuales. Es todo dolor: “Sarvam Duhkham Vivekinah”. Debido a la Maya o ignorancia, las personas de mente mundana confunden dolor con placer.

Los Indriyas y la mente te engañan a cada momento. Ellos son tus enemigos. El mayor enemigo es tu cuerpo. La leche da placer a algunos y dolor a otros. La tercera taza de leche te hace vomitar. Si hubiera verdadero placer en los objetos, en la leche, habría una experiencia homogénea para todos y en todo momento. La belleza es una creación mental o una imaginación. Una mujer horrible puede parecer muy hermosa para los ojos del esposo. Mis queridos amigos, ¿dónde está la belleza en la piel arrugada de una anciana? ¿Dónde está la belleza de tu esposa cuando se enferma? ¿Dónde está la belleza cuando la mujer se enoja? ¿Dónde está la belleza en el cuerpo muerto de una mujer? La belleza en el rostro es sólo un reflejo. La verdadera belleza imperecedera, la belleza de

bellezas, la fuente de toda belleza, puede ser encontrada en el Atman o en Rama que está siempre brillando en las cavernas de tu corazón. Has ignorado la sustancia y te has aferrado a la sombra. Has perdido el diamante y has tomado un trozo de vidrio roto. ¡Qué error garrafal has cometido! ¿Te has dado cuenta de tu error? ¿Vas a abrir los ojos al menos ahora?

Estudia cuidadosamente el Sushupti Avastha, el estado de sueño profundo. Allí no hay juego de la mente, ni juego de los Indriyas, ni objeto alguno. No hay corrientes de atracción y repulsión. ¿De dónde obtienes ese Ananda o felicidad pura entonces? Obtienes esa beatitud del Atman que reside en las cavernas de tu corazón. La mente descansa en Brahman durante el sueño profundo. En ese estado, hay un fino velo de ignorancia. Esa es la razón por la cual uno no vuelve del sueño profundo con el conocimiento súper-intuitivo. Esta es la diferencia entre el sueño profundo y el Samadhi. Cuando vuelves del Samadhi, vuelves con el Conocimiento Divino. Puedes inferir cuatro cosas del sueño profundo: 1) sientes “yo existo”; 2) en esencia eres Ananda Svarupa o la encarnación de la felicidad; 3) hay un Vastu sin segundo; y 4) el mundo es una mera apariencia o ilusión.

Un deseo surge en el lago mental y agita la mente. Tan pronto como el deseo es satisfecho, la mente vuelve al Atman en el corazón, descansa allí por un corto tiempo y uno obtiene la felicidad del Atman. Así como un perro imagina tontamente que cuando chupa un hueso seco, la sangre sale del hueso, siendo que en realidad viene de su propio paladar, también las personas ignorantes de mente mundana imaginan tontamente que la felicidad viene de los objetos sensuales cuando en realidad proviene del Atman en el interior por el movimiento que tiene la mente hacia el corazón cuando el deseo es satisfecho. Cuando tienes un sueño profundo, descansas en Dios. También descansas en Dios cuando satisfaces un deseo. Te vuelves desprovisto de mente cuando gozas de un objeto.

Hay un Vastu eterno, inmutable e inmortal que es independiente del cuerpo y de la mente, que está más allá del tiempo, el espacio y la causalidad. Es Svayambhu (auto-existente), Svatantira (independiente) y Svayam Prakasha (auto-refulgente), Sat-chit-ananda. Puedes alcanzar la morada inmortal de Paz y Beatitud experimentado esa Realidad Suprema.

El gran sabio Yajñavalkya quiso retirarse en el bosque y tomar Sannyasa para disfrutar de Jivanmukti Sukha. Llamó a sus dos esposas, Maitreyi y Katyayani. Dividió su propiedad entre ellas. La sagaz Maitreyi preguntó a su esposo: “¡Oh mi señor! ¿puede esta propiedad otorgarme inmortalidad?” Yajñavalkya respondió: “No puede hacerte inmortal”. Entonces, Maitreyi dijo: “Muéstrame la forma de alcanzar la inmortalidad”. Yajñavalkya dijo: “Deberías ver, oír, reflexionar y meditar sobre el Atman. Sólo entonces lograrás la inmortalidad”.

Un aspirante fue a ver a un sabio y le pidió que le explicara la naturaleza del Atman. El sabio mantuvo silencio. El aspirante fue otra vez a ver al maestro y le hizo la misma pregunta. El Jñani permaneció en silencio. El estudiante fue una tercera vez a ver al maestro. El sabio dijo: “Ya te he dado la respuesta: Ayam Atma Shanto – Este Atman es silencio o paz. Debe ser abordada mediante Nididhyasana, meditación intensa, constante, profunda y silenciosa”.

Este Aman está oculta en todos los seres. El hombre que tiene un intelecto sutil y agudo puede experimentar a este Aman. Así como extraes la médula de la hierba Muñja, con paciencia y Sadhana tienes que tomar la esencia, el Atman, de las cinco envolturas (Koshas). Brahma creó los sentidos con tendencia hacia el exterior y, por lo tanto, este pequeño Jiva ve el universo exterior y no el Ser interior. Pero el aspirante que está deseoso de alcanzar la inmortalidad con fuerte voluntad y firme determinación experimenta el Pratyag Atma mirando hacia el interior y con un Antarmukha Vritti retirando los sentidos de los objetos.

Aquél que ha desarrollado los cuatro medios de salvación, Sadhana Chatushtaya: Viveka, Vairagya, Shat Sampat y Mumukshuva, que es proficiente en los Shrutis y que tiene las virtudes de Brahmacharya, compasión, amor y demás, es una persona calificada para alcanzar el conocimiento del Ser. Entonces, él debe acercarse a un Brahma Nishtha Guru con presentes en sus manos, debería servirlo con Shraddha, humildad y obediencia, y oír de él los Upanishads, los Vedanta Sutras y el verdadero significado de los Mahavakyas. Debe meditar profundamente. Entonces, viene Atma Sakshatkar (experiencia directa del Atman). Todas las dudas y engaños se disipan. El nudo de la

ignorancia se corta. Todos los Karmas (Sañchita, Prarabdha y Agami) son destruidos. Se convierte en un Jñani y alcanza el estado de Satchidananda. Sólo entonces está libre del Samsara Chakra (la rueda de nacimientos y muertes) y sus consecuentes males.

Esto debe lograrse mediante el propio esfuerzo por parte del aspirante. No hay mayor virtud que la confianza en sí mismo. La posesión de esta cualidad importante es el sine-qua-non para todos los aspirantes a alcanzar la Verdad. Los Gurus, Acharyas y Maestros sólo mostrarán el camino, aclararán las dudas y darán cierta inspiración. Tú eres tu propio redentor. Tú eres tu propio Salvador. Recuerda bien este punto. Tú mismo tendrás que recorrer el sendero espiritual. Tú mismo tendrás que dar cada paso. Los Shrutis declaran enfáticamente que hay tres medios para alcanzar la salvación. Ellos son: Shravana, Manana y Nididhyasana. Puedes obtener Shravana de tu Guru. Pero tú mismo tendrás que practicar Manana y Nididhyasana. Sería totalmente absurdo pensar que tu Guru también hará Manana y meditación por ti. Un hombre hambriento y sediento del Atman tiene que reflexionar y meditar por sí mismo. Si un Guru o Maestro pudiera otorgarte liberación, ¿qué necesidad tendrían los Shrutis de proclamar con ímpetu la vital importancia de Manana y meditación? El Señor Krishna dice en el Guita “Uddharet Atmana Atmanam” – “Eleva al ser por medio del Ser”.

El Señor Buda confió sólo en sí mismo. Practicó un Tapas riguroso por un período de seis años en el bosque Uruvala, el actual Buddha Gaya. El Señor Jesús practicó intensa Sadhana durante el período desconocido de Su vida y durante los cuarenta días que pasó en el desierto. Es muy lamentable ver que incluso personas inteligentes están trabajando bajo gran error e ilusión, y que por lo tanto están desperdiciando sus preciosas vidas debido a sus falsas esperanzas. Están pensando en vano que obtendrán una píldora espiritual de su Maestro y que inmediatamente lograrán Mukti sin practicar ninguna disciplina, Tapas o meditación silenciosa. ¡Qué idea tan extraña y tonta tienen! ¡En verdad, es deplorable!

El gran Maestro, el Maestro viviente de los Maestros, el Origen del mundo, de los Jivas y de todo, está siempre brillando en las cavernas de tu corazón. Está muy cerca de ti. Está sentado con los brazos abiertos para elevarte y abrazarte con Su dulce Amor. Confía sólo en Él. Identifícate con valor y con un entendimiento claro con ese eterno y viviente Habitante de tu corazón. Sólo entonces, tendrás Paz Eterna, Beatitud Infinita, Satisfacción Suprema e Inmortalidad segura. Gloria, gloria a aquellas personas que han alcanzado este Estado Supremo confiando en su Gran Maestro interior, el Habitante de su corazón. La gloria de un Jivanmukta, un sabio liberado, es indescriptible. Él es Brahman mismo. Los ocho Siddhis y nueve Riddhis están a sus pies. Mediante Sat-Sankalpa puede hacer maravillas y milagros. ¡Gloria, Gloria a los Jivanmuktas que son almas benditas sobre la tierra! ¡Que sus bendiciones estén con todos ustedes! ¡Que tengan regocijo, dicha, paz, ecuanimidad, gloria y esplendor para siempre! Así como el buceador se sumerge profundamente en el océano y extrae perlas, sumerjémonos en la Fuente Divina y extraigamos la perla del Atman y el Conocimiento Supremo. ¡Que todos asimilemos y absorbamos los pensamientos hermosos, estremecedores, sublimes y divinos, y descansenos en el silencio supremo inexpresable, ese océano estupendo de quietud, ese océano infinito y magnánimo de Shanti!

¡Sarve Bhanvantu Sukhinah  
Sarve Santu Niramaya  
Sarve Bhadrani Pashyantu  
Ma Kashchit Duhkha Bhagbhavet! (1)

¡Om Shanti! ¡Shanti! ¡Shanti!

Swami Shivananda  
1° de enero, 1939

## PLEGARIAS UNIVERSALES

### I

OM. ¡Oh Amado Ram (Dios)! ¡El Habitante interior de nuestros corazones (Antaryami, Antar Atma)! Tú eres Sat-Chit-Ananda (Existencia Absoluta, Conocimiento Absoluto y Beatitud Absoluta). ¡Tú eres el silencio del templo de nuestros corazones! ¡Tú eres la refulgencia del sol, el esplendor de la luna, la gloria de las estrellas, la belleza del cielo azul y la magnanimidad del océano y los Himalayas! Tú eres Krishna, Shiva, Durga, Gayatri y los cuatro Vedas.

Prometo sinceramente seguir Tus pasos, siempre trabajando, viviendo, moviéndome y respirando en Ti cada segundo de mi vida. Prometo ver Tu Dulce Rostro en todos, ver Tu Gloria todo alrededor y reconocer Tu Presencia en todas partes y en todas las cosas, en los árboles y las flores, en las piedras y las sillas, en los pájaros y los perros, en el sol, la luna y las estrellas, en la primavera y en el otoño.

¡Oh Dulce Rama (Señor) de Misericordia y Compasión! ¡Bendíceme para que pueda vivir en Tu incesante fluir – la Luz de luces, siempre reconociendo mi eterna unión contigo – de eternidad en eternidad!

### II

¡Reverencias a Ti, el Uno que todo lo penetra, el Multiforme!

¡Reverencias a Ti, que eres la Encarnación del Conocimiento y la Beatitud!

¡Reverencias a Ti, que eres alcanzable mediante las austeridades y las prácticas espirituales!

¡Reverencias a Ti, que eres alcanzable por medio de la Sabiduría de las Escrituras!

### III

¡Aquél que es adorado como Shiva por los Shaivas, como Brahman por los Vedánticos, como Buda por los Budistas, como Karta por los lógicos, como Arhat por aquellos devotos a las enseñanzas Jainas, como Karma por los Mimansakas, que ese Hari, el Señor de los tres mundos, satisfaga nuestros deseos!

¡OM SHANTI!

---

## SADGURU STOTRA

Postraciones ante el Guru, la Encarnación de la Existencia, el Conocimiento y la Beatitud Absoluta – Sat Chit Ananda – libre de toda mundanalidad, eternamente silencioso, sin soporte, la Luz de luces, el mismo Señor Shiva.

Debería meditar en ese Gurudeva, que es el objeto de Conocimiento, el objeto por conocer, y que está más allá del conocimiento y más allá del objeto por conocer, eternamente puro, inteligente, liberado, indestructible, Verdad Absoluta, Conocimiento Absoluto, Existencia Absoluta y Beatitud Absoluta.

¡Me prosterno ante ese Dakshinamurti (de forma luminosa, que mira hacia el Sur) que se manifiesta en diferentes formas, como Ishvara, como el Guru y como el Ser, y que todo lo penetra como el éter!

Reverencias a Dakshinamurti, morada de todas las enseñanzas, el médico de todos aquellos afligidos con la enfermedad de la existencia mundana, el Maestro de todos.

Reverencias al Guru, cuya forma brilla con la joya del Vedanta y que es el Sol que hace florecer el loto del Vedanta.

Me inclino ante ese Guru que es mi Señor, el Señor del Universo, mi propio Ser, el Ser de todos los seres.

¡OM OM OM!

---

## SECCIÓN I

### 1. Experiencia de Dios

1. Nitya Sukha (Felicidad Eterna) y Parama Shanti (Paz Suprema) pueden tenerse sólo en Dios. Por lo tanto, la Experiencia de Dios es el fin de la vida humana.

2. Dios está en tu corazón. Él está en ti y tú estás en Él. Búscalo dentro de tu corazón. Si no Lo encuentras allí, no Lo encontrarás en ninguna parte.

3. Dios es Verdad. Dios es Amor. Di la Verdad (Satyam Vada). Ama a todos. Lo experimentarás rápidamente.

4. Todos los pies son los pies del Señor, Virat Purusha. Estudia el Purusha Sukta y el verso XIII, 13 del Guita “Sarvatah pani padam”, es decir, “Él tiene manos y pies en todas partes”. Si recuerdas esto, tendrás la experiencia de Dios rápidamente. Toda mala intención cesará. Desarrollarás amor cósmico o universal. Las ideas de superioridad e inferioridad se desvanecerán. Verás a Shri Krishna en todas partes (Para-Bhakti). Tendrás Samyag Darshan o Samyag Jñana. Respeta a todos. Póstrate ante todos.

5. Estos son los frutos de la Experiencia del Ser. “El Atman (Ser) que está libre de maldad, decaimiento, muerte, pena, hambre y sed, es lo que uno debe buscar con verdadero deseo y firme resolución, y lo que uno debe anhelar entender; aquél que busca a este Ser y Lo entiende obtiene todos los mundos y satisface todos los deseos”, dijo Prajapati a Indra.

6. El fin de la vida es la Experiencia del Ser. Has tomado este cuerpo sólo para alcanzar a lo más excelso entre lo más excelso. Te has olvidado del fin debido a Moha o la fuerza de Avidya. Ten constante Satsanga con Sannyasins, Yoguis y Mahatmas. Practica Japa. Lee los libros escritos por personas con Experiencia del Ser. Visita lugares sagrados como Nasik, Rishikesh o Varanasi una vez cada tres meses. Permanece allí por tres días. Visita a los Mahatmas del lugar llevando frutas en tus manos con total humildad humedecida con Bhakti. Tu naturaleza rajásica cambiará rápidamente. No te olvidarás del fin. Experimentarás a Dios fácilmente. No hay otra manera.

## 2. Plegaria

7. ¡Oh mi Señor! Mi corazón y mi mente están afligidos por diversos sufrimientos debido a los pensamientos inútiles, la imaginación vana e insensata, y miríadas de Sankalpas. ¡Suficiente! Protégeme. Oh, protégeme. Cambia el sentido de la corriente de mis pensamientos y orienta mi mente vagabunda hacia Tus Pies de Loto. Haz que descanse allí para siempre. Esta es mi ferviente plegaria. Dame una devoción inquebrantable, inmutable, Ananya Bhakti. Eso es todo lo que quiero. Tú ya conoces mi corazón.

8. ¡Oh mi Señor Krishnaswami, mi Antaryami (Regente o Controlador interior), Avinashi (Indestructible), Sarvabhutadi Vasa (el que vive en todos los seres), la Luz del mundo, el Alma de mi alma, la Vida de mi vida! Protégeme de las tentaciones. Perdóname. Dame fuerza espiritual para controlar mis Indriyas y mi mente. Purifícame. Dame luz y conocimiento. Hazme un verdadero Brahmachari y un Sadachari (hombre de conducta recta). Que mi mente sea siempre atraída por Tus Pies de Loto.

9. ¡Oh mi Señor! No quiero riqueza. No quiero belleza. No quiero Kavita Shakti (genio poético). No quiero progenie. No quiero nombre, fama, poder ni respeto. Quiero Tu Gracia, mi Hari.

10. Prívame de mi belleza, riqueza, habilidades intelectuales, hijo, esposa, casa, parientes y amigos para que mi mente pueda orientarse completamente hacia Tus gloriosos y refulgentes Pies. Destruye todos los vanos centros de placer. No me hagas un Pandit. Quiero sentir Karuna (compasión) más que entender su definición correcta. Si me convierto en un Pandit, estaré muy lejos de Tus Pies.

11. ¡Oh Madre del Universo! ¡Jagat Ishvari! Tú eres la flor. Tú eres la abeja y la mariposa. Tú eres la hierba verde y el rocío. Tú eres todo. ¿Cómo puedo describirte? Estoy anonadado por la

sorpresa, la admiración y el asombro. No tengo palabras, Madre. Tú eres Gayatri, Durga, Kali, Tara, Hari, Rama, Krishna y Shiva.

12. ¡Oh Vida oculta que todo penetras! ¡Oh Luz que todo iluminas! ¡Oh Amor oculto que unes a todos! Guíame en el sendero espiritual.

### **3. Miserias del mundo**

13. El mundo está lleno de miserias (duhkhamaya). La mente te tienta y engaña a cada momento. Debido a Bhranti (ilusión) causada por la mente, el dolor es tomado como placer. Cuando comienzas a pensar seriamente, ves que el mundo es una bola de fuego. Hay dos fuegos adentro, lujuria e ira en el aspecto subjetivo, que son extremadamente difíciles de extinguir.

14. Todos en este mundo corren tras el placer y tratan de deshacerse del dolor.

15. Un ana de placer mezclada con quince annas de dolor, no es placer en absoluto.

16. ¿Cuál es la causa del dolor? Es el placer. El placer está mezclado con dolor, temor, anhelo, maldad, cuidados, preocupación y ansiedad. Por lo tanto, no es placer en absoluto.

17. Es más, cuando comienzas a pensar seriamente y analizas, encuentras que esa ana de placer también es ilusoria y que es Bhranti Sukha.

18. Los Indriyas engañan a cada momento. Son magos. La leche da placer a algunos y dolor a otros. A la tercera taza de leche, sientes náuseas. El pescado es néctar para algunos y veneno para otros. ¿Qué es todo esto?

19. Tienes que depender de los objetos para tu placer. Si tu esposa muere, lloras y te ahogas en pena. Cuando los centros de placer son retirados, te vuelves miserable.

20. Debes obtener la felicidad que es eterna, independiente de los objetos y suprema.

21. Los sabios y rishis dicen que puedes obtener esta independencia y Felicidad Infinita en tu corazón, en el Atman o el Ser Supremo que está siempre brillando en el fuego de millones de soles de eternidad en eternidad.

22. Experimenta a este Atman mediante Viveka, Vairagya, Shat Sampat, Shravana, Manana y Nididhyasana.

### **4. Vairagya**

23. El goce sensual es acompañado por varios defectos. Viene con toda clase de males, dolores, debilidades, apegos, mentalidad esclava, voluntad débil, intenso esfuerzo y lucha, malos hábitos, anhelos, agravamiento de los deseos e inquietud mental. Por lo tanto, evita toda clase de goce sensual.

24. Maya ata a la gente mediante el afecto, el amor, la ternura, el respeto, los presentes, etc. Hay un trabajo sutil de Maya. Todo ser humano quiere amar a alguien y ser amado por alguien. También quiere respeto de otros. Quiere ordenar a otros (dominarlos). Todo ello representa el Svabhava del hombre. El amor humano es como la sombra de un árbol; siempre está cambiando. El amor humano es egoísta y también hipócrita.

25. Como todo es irreal en este mundo, trata al amor y al respeto como veneno. Deja de relacionarte con otros. Vive solo y goza de la beatitud del Atman en tu corazón. No necesitas ninguna compañía cuando puedes vivir en el Espíritu.

26. Un gran divieso se lava con loción. Luego se le aplica unguento bórico y se lo venda. Así también el horrible cuerpo es como un gran forúnculo. Se lo lava diariamente. Se le echa comida adentro. Ese es el unguento. Se lo viste. Ese es el vendaje. Los Sadhus tratan a este cuerpo como un gran divieso o una gran herida supurando un líquido espeso. Pero las personas de mente mundana adoran al cuerpo debido a la ilusión o el capricho.

27. Debes mostrar gran desprecio por todos los objetos mundanos. Trata a las posesiones terrenas y a todos los objetos sensuales como estiércol, veneno, polvo o paja. Aleja la mente de ellos. Sólo entonces obtendrás Jñana.

28. Rehúye honor, respeto, grados, nombres, fama y títulos. Son todos sin valor. Ninguno te dará satisfacción eterna. Sólo intensificarán tu vanidad. Son todos intoxicantes de la mente. Te traerán miseria y perturbación mental. Esa es la razón por la cual el Raja Bhartrihari, el Raja Gopichand y el Señor Buda abandonaron sus reinos, riquezas, honores y demás. Los trataron como insignificancias.

29. Deja de aferrarte a esta vida ilusoria. Sé valiente. Toma refugio en Vairagya. Todos los temores se extinguirán. Aférrate a los Pies del Señor. Aférrate al Brahman invisible, no visto, desconocido e incognoscible.

30. Debido a un irreflexivo apego por tu esposa, hijos, casa, riqueza y objetos, te has olvidado de todo acerca de tu naturaleza esencial y divina. Te has vuelto ateo. Esposa, hijos y dinero son todos tus enemigos.

31. ¡Ni siquiera los viejos alfileres te seguirán cuando mueras! Sólo tus acciones, buenas y malas, te seguirán tras la muerte. Y Dios te juzgará de acuerdo con tus actos.

32. Sólo un hombre sediento bebe agua. Sólo un hombre hambriento come. Así también, sólo un hombre espiritualmente sediento beberá el Néctar de la Inmortalidad.

33. La vida de Vemanna es digna de un estudio profundo. Él fue un Jñani de Andhra Pradesh. Estaba llevando una vida muy sensual y de lo más abominable. Pero en el momento en que Vairagya se manifestó en él, se convirtió en otro hombre. No hizo ninguna Sadhana ya que era un Yoga Bhrashta (caído de la práctica de Yoga en su vida anterior) y se convirtió en un Jñani. Fue muy venerado.

34. Esta búsqueda de Dios es una cuestión de oferta y demanda. Si realmente quieres a Dios, si hay una demanda por Dios, entonces la oferta vendrá.

35. En presencia de la luz, no puedes tener oscuridad. En presencia de los placeres sensuales, la Beatitud del Atman no puede existir. Las personas mundanas quieren placeres sensuales y Atma Ananda al mismo tiempo servidos en la misma taza. Esto es absolutamente imposible. Ellos no pueden renunciar a los placeres mundanos. No pueden tener verdadero Vairagya en las profundidades de su corazón. Sólo hablan mucho.

## 5. Karma Yoga

36. El trabajo es adoración. El trabajo es meditación. Sirve a todos con intenso amor sin la idea de que eres tú el que lo hace, sin esperar frutos o recompensa. Experimentarás a Dios. **Servir a la humanidad es servir a Dios.**

37. Debo reiterar una vez más, con énfasis, que EL TRABAJO ES ADORACIÓN. EL TRABAJO ELEVA cuando se lo hace en el espíritu correcto, sin sentido de actor o egoísmo, como Nimitta o instrumento en las manos de Dios si eres un Bhakta, o como Sakshi (testigo silencioso) de las actividades de Prakriti si adoptas el sendero del Jñana. Todos los trabajos son sagrados. No hay trabajos menores desde el punto de vista más elevado, desde del punto de vista del Absoluto, desde el punto de vista del Karma Yoga.

38. Es el egoísmo el que se ha apoderado deplorablemente de tu corazón. El egoísmo es la pesadilla de la vida humana. El egoísmo nubla el entendimiento. El egoísmo es mezquino. El verdadero progreso espiritual comienza con el servicio desinteresado.

39. Sirve a los Sadhus, Sannyasins, Bhaktas, pobres y enfermos con Bhava y Bhakti. El espíritu de servicio debe entrar profundamente en tus huesos, células, tejidos, nervios, etc. La recompensa es incalculable. Practica y siente la expansión cósmica y el Ananda Infinito. Cuentos y

chismes inútiles no funcionarán. Muestra un intenso celo y entusiasmo por el trabajo. Sé fogoso en el espíritu de servicio.

40. Incluso cuando trabajas, da tus manos al trabajo y tu mente a Dios, como un mecanógrafo que tipea o alguien que toca el harmonio y al mismo tiempo te habla, o la mujer que teje y habla simultáneamente. Serás capaz de hacer dos cosas al mismo tiempo mediante la práctica. El trabajo manual se volverá automático, o mejor dicho, instintivo. Tendrás dos mentes. Una porción de la mente estará en el trabajo; tres cuartas partes de la mente estarán en el servicio del Señor, en meditación, en Japa. También repite el Nombre del Señor mientras trabajas.

41. El trabajo desinteresado es Yoga. El trabajo es Atma Puja. No hay pérdida en el servicio. El trabajo es trasmutado en Jñana. “Sarvan karmakhilam partha jñane pari samapyate” – “Todas las acciones en conjunto, Oh Partha, culminan en sabiduría”, (Bh. Guita, Cap. IV, 33).

42. Distribuye fécula de sagú y azúcar entre los pobres y enfermos. El servicio al enfermo es servicio a Dios. No hay mayor Yoga que el de aliviar a otro ser humano de su sufrimiento. “La caridad borra gran cantidad de pecados”, dijo el Señor Jesús. Si sirves a un enfermo por media hora, equivale a meditar por tres horas, o a hacer Pranava Japa 21.600 veces. No creas que el servicio es una pérdida. Puedes incluso dejar la meditación y atender a un hombre enfermo que está sufriendo mucho.

43. Karma Yoga es sólo un medio para un fin. Es Jñana Sadhana. Elimina Mala (impurezas) de la mente. Tan pronto como te purificas, debes refugiarte en el Vedanta, el sendero del Jñana. Debes dejar de hacer Karma cuando logras Chitta Shuddhi. Tendrás que recurrir a Shravana, Manana y Nididhyasana.

44. Tres cosas son necesarias cuando uno practica Karma Yoga. Debes estar libre de egoísmo. No debes esperar ninguna recompensa o aprecio por el trabajo que haces (Nishkamya). Debes tener un estado mental equilibrado ante el éxito y el fracaso.

45. Sirve a todos. Sirve al Señor de todos. Sólo un verdadero “Daso’ham” puede volverse “Svarupo’ham”. Sólo él experimentará unidad en la vida y unidad en la conciencia. El mero Vedanta logrado por medio del estudio del Vichara Sagar no puede darte Jñana y Sakshatkar. Sólo engrosará el velo de ignorancia e incrementará tu egoísmo, Ahankara. Conviértete en un Vedantin práctico. Mantiene el Vedanta práctico en tu bolsillo y ve adonde quieras, ya sea Nueva Zelanda, Berlín, Tokio o Colombo.

46. Prepárate para una Vida Divina. Dale las manos al trabajo y la mente a Dios. Tu casa es un gran templo. Tu oficina o negocio es un altar sagrado de Dios. Cambia el Drishti y la actitud mental. Convierte todas las actividades en Yoga y Yajna.

## **6. Bhakti Yoga**

47. Rama degustó con gran deleite las frutas Ber (Uchhishta) de Bhilini Shabari. El Señor Krishna tuvo un inmenso placer al comer el arroz seco que el pobre Sudama llevó envuelto en un trapo. En el Guita encontrarás “Patram pushpam phalam toyam...” “Yo acepto una hoja, una flor, una fruta o agua de aquél que se esfuerza y Me lo ofrece con devoción”. Por lo tanto, dale tu corazón al Señor. Él no quiere costosos presentes, no quiere mucho de ti. Sólo quiere el amor de tu corazón sincero. Entonces, Él se vuelve tu esclavo.

48. Bhakti es devoción por el Señor Rama, Krishna o Shiva. Es un Prema intenso, constante y concentrado hacia tu Ishta Devata. Es un medio para un fin (la obtención de Jñana). La gente de temperamento emocional es apta para este sendero. Demanda autoentrega o Atma-nivedana.

49. Es Gato-Yoga. El gatito llora y la madre gata corre enseguida para levantarlo con su boca. Así también, el Señor Krishna corre inmediatamente para rescatar a Sus devotos y bendecirlos con Su Gracia como hizo en el caso de Draupadi y de Gajendra.

50. Este Marga demanda sólo devoción sincera e intensa, fe ciega y fuerte convicción como tenía Prahlada. No hay necesidad de estudio. Personas analfabetas como Tukaram, que ni siquiera podían escribir su firma, han obtenido la Experiencia de Dios. No hay necesidad de aprendizaje o estudio. Un Bhakta quiere comer dulces. Quiere sentarse al lado de su Señor, y gozar de la Beatitud de Su Dulce Compañía.

51. Supón que el cuerpo entero de un gran círculo es el Señor. La circunferencia es el ego individual exteriorizado del Jiva que sigue el Bhakti Marga. El Bhakta se contrae continuamente acercándose hacia el centro paso a paso. Progresando más y más hacia el centro, entra en el Señor, hasta que al final se reduce a cero, se reduce a la nada en el mismo centro. Se sumerge en la esencia más íntima del Ser del Señor. Cuando se pierde a sí mismo y se enfrenta con el punto más central, es en verdad uno con el Señor, volviéndose de ese modo tan extenso como el cuerpo entero del círculo.

52. El Bhakti Marga es un sendero de autocontracción. Un Bhakta logra Krama Mukti o emancipación progresiva. Va a Brahma Loka y está allí con Brahma. Obtiene Jñana mediante Su Gracia y se sumerge en el Nirguna Brahman como un Jñani. O puede que esté allí disfrutando del Aishvarya del Señor hasta que llega el Pralaya. Entonces puede ser absorbido en el Nirguna Brahman junto con el Señor.

53. El fruto de Ananya Bhakti es Jñana. Para-Bhakti y Jñana son uno. Un Bhakta obtiene Jñana al final. Así como no puedes tener un hijo sin una esposa, no puedes tener Jñana sin Ananya Bhakti.

## **7. Esencia del Jñana Yoga**

54. Practica introspección en soledad y silencio. Convierte una habitación solitaria en un bosque. Vuelve la mente hacia el interior. Analiza a este pequeño “yo”, “el Sr. Tal o cual, el Sr. Juan, el Sr. Sharma, el Sr. Pantulu”, la fuente de todos los problemas, las tribulaciones y las miserias. Fúndelo. Descansa ahora en tu Svarupa o Infinitud. No dudes, mi amigo, esta es la esencia del Jñana Sadhana, el sendero de la sabiduría.

55. No sufras. No te lamentes. No temas. No dudes. No eres el cuerpo perecedero compuesto de los cinco elementos. Eres el Espíritu que todo lo penetra o el Sat-chit-ananda, el Atman Inmortal. “TÚ ERES ESO”, mi querido lector.

56. Jñana es un estado subjetivo. Sólo un Shakespeare puede conocer a otro Shakespeare. Sólo un científico puede conocer a otro científico. Así también, sólo un Jñani puede conocer a otro Jñani.

57. Sin embargo, su conducta externa (Sadachara), el hecho de que esté libre de odio, apego, egoísmo, orgullo, lujuria e ira, y su estado de ecuanimidad mental (Samata) pueden decirnos algo acerca de su estado interior. No hay otro signo o indicio externo.

58. Rompe el velo de la ignorancia mediante el estudio de los libros Vedánticos de Atma Jñana tales como el Yoga Vasishtha, los Brahma Sutras, los Upanishads, libros que indicarán el Advaita Brahman, mediante Satsanga con Vedantins y Sannyasins de la clase más pura y por medio de Abhedha Chintana (pensamiento constante) en los Mahavakyas “Tat Tvam Asi” y “Aham Brahma Asmi” y su Artha (significado). ¡No hay otra forma, mi querido niño!

59. Dirige la mente hacia el interior por medio de Vairagya, de la práctica de Shama, Dama y Pratyahara. Investiga ¿QUIÉN SOY YO? Destruye a este pequeño “yo” por medio de Vichara, el análisis y la investigación. Cierra los oídos, los ojos y la boca. Lentamente detiene la respiración. Piensa en el Sat-chit-ananda Infinito, el gran “Yo”. Ahora puedes descansar en tu propio Svarupa. Esto es Sahajavastha. Esto es Advaita Brahma Nishta, o Advaita Avasthanarupa Samadhi. Practica, siente y ten Aparoksha Anubhava espiritual.

60. Establécete en el sentimiento y la conciencia de Brahman. Brahma Satya – Brahman (Dios) es real. Jagat Mithya – el mundo es irreal. Ten estas dos ideas bien establecidas en tu mente.

61. No eres el cuerpo precedero compuesto de los cinco elementos, ni eres los Indriyas, ni los adjuntos limitantes – Upadhis. Tú eres desapegado (Asanga), No actor (Akarta), no eres el que goza (Abhokta), eres el testigo de todo (Sakshi). Martillea la mente constantemente con estas ideas. Esta es la esencia del Vedanta. Esto es Advaita en pocas palabras.

62. La vieja pregunta, “¿por qué Dios creó el mundo?”, nunca ha sido respondida, ni lo será. No sabemos por qué el mundo está allí, sólo sabemos que está. Que “el mundo es una Lila” es sólo una explicación. No te devanes los sesos con estas cosas. Obtendrás una respuesta, conocerás el Propósito Divino cuando conquistes Maya, cuando obtengas Brahma Jñana.

63. ¡OM Vyapak! ¡OM Infinitud! ¡OM Eternidad! ¡OM Inmortalidad! Asocia estas ideas cuando repitas OM. Siéntelas cuando cantes OM. Cuando un hombre siente unidad, ¿puede ser afectado por la pena o el sufrimiento?

64. Estás hipnotizado por la mente y por Maya. Mediante vigilantes esfuerzos tendrás que deshipnotizarte. Bajo el hipnotismo, te identificas con tu cuerpo, esposa, hijos, casa, etc. siente constantemente que eres el Atman. Niega el cuerpo y el mundo. Este proceso te deshipnotizará. Estarás establecido en tu Svarupa, Brahman.

65. Recuerda “SO’HAM”. Recuerda “OM”. Siente constantemente que eres el Atman que todo lo penetra. Niega al cuerpo.

66. Elimina Avidya. Conócete a Ti mismo y sé libre.

67. El Señor Krishna elogia el Jñana Yoga en el Bh. Guita, Cap. II, 49 y el Cap. VII, 17 y 18. “Durena hyavaram karma buddhi yogaddhanañjaya” – “el Yoga de la acción es muy inferior al Yoga del discernimiento”. “Tesham jñani nityayukta ekabhaktirvisishyate” – “El sabio que, constantemente armonizado, adora al Uno es el mejor”. “Jñani tvatmaiva me matam” – “Veo al sabio como a Mí mismo”.

68. Brahman no es Jada ni Chaitanya, ni Saguna ni Nirguna, ni Dvaita ni Advaita, ni Eka (uno) ni Aneka (muchos). Es Dvaitadvaita Vivarjita. Es solo Kevalasti.

69. No es una abstracción. No es un concepto negativo. No es un espacio en blanco. No es un vacío. Es Nitya Tripti, Parama Sukha, Akhanda Ananda y Parama Shanti. Es Paripurna.

70. Una vara, una cuchara, un vaso, un ventilador, un trozo de piedra tienen todos su Antar-Atma (Ser Interior) o Upadhita Chaitanya o Conciencia asociada con los Upadhis. Olvidándote de los (Nama y Rupa) nombres y formas ilusorios, tendrás que ver el Ser Interior.

71. La Svarupa de la esclavitud (Bandha) está constituida por los deseos sutiles. La Svarupa de Moksha es un estado Nirvasana (sin deseos).

72. Al principio, el Maestro explica al discípulo el método de Nisheda. Le dice, “este mundo es Asat, Jada y Duhkha (irreal, insensible y lleno de sufrimiento). Luego le dice, “Sarvam Khalvidam Brahma” – “Todo es Brahman solamente”. Le da esta instrucción mediante el método de Vidhi. Si le imparte este método de Vidhi al principio, el estudiante quedaría muy perplejo. Le preguntaría al Maestro, “¿Cómo pueden ser Brahman un asno, un perro y demás?”

73. El mundo no es diferente del Atman. Aquél que medita en el Atman en una cueva purifica y ayuda al mundo. Los trabajadores sociales ignorantes no pueden entender este punto debido a que sus cerebros están congestionados con Karma Samskaras. El que trabaja en el mundo desinteresadamente con Atma Bhava y Atma Drishti eventualmente alcanzará al Atman. Sólo los tontos discuten acerca de la superioridad de Pravritti o Nivritti.

74. Aquél que hace Manana del Atman o Brahman es llamado Muni.

75. Cuando finaliza su tiempo de goce en el cielo o Svarga, el Jiva o alma individual baja al plano físico a través de la lluvia, permanece oculto en forma sutil en los cereales, entra al esperma del padre junto con la comida y está allí por un par de meses. Luego, vive 9 meses en el vientre de

su madre. El semen es Ahuti o una oblación. Lee el Pañchagni Vidya en el Chandogya Upanishad. Entenderás bien este punto.

76. Puedes sentir unidad mentalmente a través del sentimiento (Bhavana Advaitam). Físicamente es imposible tener Advaitam en Vyavahara (Kriya Advaitam) en gran medida. Sólo un Paramahansa Sannyasin o alguien que vive en una cueva o que se mueve en el mundo despreocupado puede practicar “Kriya Advaitam”. Es difícil para un Jñani poder tener “Kriya Advaitam”.

77. Cuando el Jiva se ahoga en Brahman aniquilando su pequeño “yo” falso, sobreviene el verdadero Mahapralaya.

78. No hay mundo para el Jñani que tiene “Samyag Drishti”. Él ve al Atman en todas partes.

79. Incluso si un Vedantin que hace Ahamgraha Upasana (meditación en la idea “Aham Brahma Asmi” no llega a alcanzar la Experiencia del Ser en esta vida, irá a Brahmaloaka solamente. Nunca entrará en Svarga.

80. Ahamkara-Tyaga (renuncia a este pequeño “yo” falso) constituye la renuncia a todo, Sarva Tyaga.

81. La Gracia de Dios es también necesaria. Pero la Gracia descenderá sobre aquellos que se esfuerzan y mediten en Él constantemente.

82. Siéntate en tu habitación de meditación. Contempla la naturaleza irreal de este mundo. Piensa que no existe este “yo” ni este universo.

83. Externamente, un Jñani no tiene signos particulares. Lo que diferencia a un Jñani de un Ajñani es su Nishchaya de que el mundo es irreal y que Brahman solo es lo Real, y también su Bhavana “Yo soy Brahman”.

84. Si puedes renunciar a este pequeño “yo” falso entrarás en Nirvikalpa Samadhi en ese mismo momento. Debido al Ahamkara (egoísmo), surgen la Vasanas y los Sankalpas.

85. Sal de esta jaula de carne como un bravo león y desgarras las Vasanas. Mantente siempre alegre. Sé valiente. Practica Sadhana constantemente. Haz Purushartha. No hay otra forma.

86. Existencia, nacimiento, crecimiento, modificación, decaimiento y muerte son las seis modificaciones (Shad-vikaras) que afectan al Jiva. El Atman está libre de esas modificaciones, es Nirvikara.

87. Nacimiento, muerte, hambre, sed, regocijo y depresión son las seis modificaciones (Shad-Urmis) que afectan al Jiva.

88. Un Jñani sabe muy bien que está comiendo algo dulce, amargo o salado. Pero no tiene ningún Asakti como las personas mundanas; esa es la diferencia.

89. Un Sannyasin o un hombre de puro Nivritti debería practicar Pranava Japa, Dhyana y estudio de literatura vedántica por turnos. Si se siente cansado después del Japa del OM, debe recurrir al estudio. Cuando termina de estudiar, debe sentarse a meditar. Estas tres prácticas deben sucederse en círculo. Entonces, no sentirá monotonía ni disgusto. Debe entrenar la mente en estas tres prácticas. El desarrollo se producirá rápidamente.

90. La oscuridad es también una sustancia. Es la conciencia la que conoce la oscuridad. La conciencia está llena de luz. La conciencia (Chit) es Brahman.

91. Desarrolla o incrementa los pensamientos sobre Brahman (Dios). En Vedanta, esto se llama Svajatiya Vritti Pravaha. Renuncia a los pensamientos del mundo, el cuerpo y los objetos. Esto se llama Vijatiya Vritti Tiraskara.

92. Los Shaktas toman al mundo como Chaitanya. Los Vedantins toman al mundo como Jada, Mithya. Los científicos lo toman como una masa de electrones. Los Vaisheshikas lo toman como una masa de Paramanus (átomos). Los Vijñanavadins toman al mundo como una mera idea. Algunos lo toman como sólo una apariencia. Otros niegan al mundo (Gaudapada – Ajativadins). Un Jñani dice: “Todo es Brahman – Sarvam Khalvidam Brahma”. Un devoto del Señor Krishna dice: “Todo es Krishna”. Todos tienen razón desde su propio punto de vista (Drishti). Cada uno ha logrado sus propias categorías o Tattvas.

93. El camino real directo hacia Moksha es Jñana Yoga. Bhakti Yoga y Raja Yoga son medios para Jñana. Bhakti y Raja Yoga tienen más circuitos y zigzag. Incluso un Raja Yogui tendrá que adoptar Jñana Vichara para alcanzar el Fin Supremo o el Conocimiento Supremo.

94. Brahman (Conciencia Pura) es real. El mundo es irreal. El mundo es un sueño o un Jalam Indriya. Cuando la ignorancia se desvanece, tú eres Brahman. Incluso si eres un pobre oficinista, aún si no tienes nada que comer o sufres de alguna enfermedad seria y prolongada, afirma valientemente: “Yo soy Brahman – Aham Brahma Asmi”. Nunca te apartes ni un milímetro de esta fuerte determinación. Martillea la mente constantemente con estas ideas.

95. El trabajo es una ayuda y también un obstáculo. Es una ayuda para los principiantes con el fin de lograr Chitta Shuddhi. Es un obstáculo para personas avanzadas que se refugian en la meditación y sólo en la meditación.

96. Un Jivanmukta es, a efectos prácticos, una piedra viviente.

97. Eliminar el egoísmo completamente es prácticamente una muerte en vida. El egoísmo es como un duro bloque de piedra. Tendrás que romperlo con el cincel de “Aham Brahma Asmi” o mediante la entrega total, sin reservas, no a regañadientes.

98. El egoísmo está afirmado con cuatro clavos. “Yo soy un Brahmana de clase elevada, soy superior a todos en nacimiento”. Este es un clavo muy fuerte. Es Jati Abhimana. “Soy muy inteligente, soy un genio”, este es otro clavo. “Soy un hombre rico”, este es el tercer clavo. “Soy un hombre virtuoso y moral”, este es el cuarto clavo. Así como una lámina está firmemente fijada a la pared por cuatro clavos, este egoísmo está fuertemente fijado a esta pared o cuerpo con esos cuatro clavos. Elimínalos uno a uno con mucho esfuerzo.

99. “Yo soy superior a todos”. “Todo lo que hago está bien”. “Mi religión es la mejor”. Esas son todas afirmaciones egoístas. El hombre egoísta impone sus puntos de vista a otros.

100. El mundo entero es como un gran lienzo. Los distintos nombres y formas son las diferentes pinturas. El pintor diestro, hábil y experto es Ishvara (Dios).

101. La difusión del conocimiento espiritual es el mayor Yajña. Es Jñana Yajña (sacrificio por la sabiduría). Es la mayor forma de caridad.

102. Brahma Vidya es la ciencia del Atman. Es el conocimiento Adhyátmico (Svarupa Jñana) en contraposición al conocimiento de la ciencia secular (Vritti Jñana).

103. Brahma es real. El mundo es irreal y está lleno de miserias. La mente tiente y engaña a cada momento. Practica Shama. Erradica las Vasanas.

104. No confíes en los Indriyas. Son malabaristas. Maya trabaja a través de la mente y los Indriyas. Éstos son los hijos de Maya. Son los efectos de Maya. La mente es el Señor Yuva Raja, el Príncipe. Practica Dama y Pratyahara.

105. los aspirantes deberían leer los siguientes libros: “Imitación de Cristo” por Thomas A. Kempis; “El sermón de la montaña” por San Mateo; el “Vairagya Shataka” de Bhartrihari; “Atma Bodha”, “Tattva Bodha” y “Viveka Chudamani” de Shri Shankara; “Drik Drishya Viveka”; “Vedanta Sara”, etc.

106. Ten Satsanga con Sadhus, Sannyasins y Bhaktas. Sólo esto puede darte Viveka, Vairagya, fuerza espiritual y paz mental. No hay otra forma. Busca a los Sadhus. Están en todas partes. Necesitas sinceridad y seriedad. Ellos siempre están listos para recibirte amorosamente, con los brazos abiertos.

107. Las dos enfermedades en el cuerpo son Ahamta y Mamta. La repetición de “Aham Brahma Asmi” con Brahma Bhavana es el remedio soberano para erradicar esas dos enfermedades.

108. La repetición del Nombre de Dios (para más detalles, consulta mi libro “Japa Yoga”) curará también esas dos enfermedades. ¡Refúgiate en el Nombre del Señor, mi amado Ram! Repite “Shri Ram, Hari Om, Om Namō Narayanaya, Om Namah Shivaya” o cualquier otro Nombre que a tu mente le guste más.

109. ¿Cuál es la causa de tu dolor y miseria? Es la noción errónea de que eres diferente de Dios o Brahman (Bheda Buddhi, Bheda Drishti). Es la noción errónea también de que eres el cuerpo.

110. No confíes en la mente, los Indriyas, las riquezas y las posesiones. Son todos ilusorios.

111. Es un hombre sabio el que encuentra el medio para su Moksha. Aquél que se ocupa de otra cosa es en verdad un tonto.

112. Tan pronto como se manifiesta un verdadero disgusto por los placeres mundanos, surgen naturalmente tres preguntas en la mente del aspirante. Ellas son: 1) ¿Quién soy yo? 2) ¿Qué es este mundo? 3) ¿Qué es Dios o Brahman?

113. Brahman (Sat-chit-ananda) es Nivritti-rupa. Es Sannyasa-rupa. Toda la enseñanza del Guita es Nivritti Absoluta.

114. Un entendimiento apropiado de Brahman es posible sólo cuando se abandonan todos los trabajos absolutamente y uno vive en absoluta reclusión por algunos años.

115. Buddhi o el intelecto sólo puede ayudarte un poco al principio para entender los libros vedánticos y reflexionar sobre lo que has oído de los Shrutis y los Maestros. Más allá de eso, es inútil.

116. Aunque hay muchas teorías en Vedanta como Drishti-Srishti vada, Srishti-Drishti vada, Vivarta vada, Abhasa vada, Avaccheda vada, Eka Jiva vada, etc., tendrás que tomar la teoría que te venga mejor, la que haga a tu mente descansar en el Ser Interior. Diferentes teorías convienen a diferentes mentes.

117. Los términos Sarva-vyapi, Adhishtana (sustrato) o “Aham Brahma Asmi” son todos Kalpanas (imaginaciones de la mente). Se necesitan sólo para satisfacer a los aspirantes. Desde el punto de vista de Svarupa, no hay Sarva-vyapak. Con referencia a Nama-rupa tenemos que aceptar esos términos mencionados.

118. Un aspirante que quiere tomar el sendero del Jñana Yoga o Vedanta necesita hacer un estudio cuidadoso y un entendimiento apropiado del Pañchikarana.

## **8. Pranayama**

119. Pranayama es la restricción del aliento y el control de Prana. Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar. Inhala lentamente a través de la fosa izquierda. Esto se llama Puraka. Repite OM seis veces mentalmente durante la inhalación. Luego cierra la fosa nasal izquierda con los dedos índice y medio.

120. Retiene el aliento contando OM 24 veces. Repite OM mentalmente con sentimiento y consciente del significado. La retención del aliento se llama Kumbhaka.

121. Luego, abre la fosa nasal derecha. Exhala muy, muy lentamente contando OM 12 veces. Esto es Rechaka. La mitad del proceso está completa.

122. Inhala por la fosa nasal derecha; retiene el aliento como antes y exhala por la fosa nasal izquierda. Ahora el proceso está completo. Esto es un Pranayama. Haz 20 ó 30 de tales Pranayamas.

123. Puedes hacer Pranayama mientras trabajas también. Esto le viene bien a la gente ocupada que no tiene tiempo libre. Mientras caminas, inhala por las dos fosas lentamente. Carga el aliento con el mantra “SO’HAM” ó “RAMA”. Retiene el aliento 10 segundos y luego exhala lentamente. Hazlo 20 veces. Esto será suficiente.

124. Puedes practicarlo a la orilla de un río o un lago, en el rincón de un jardín, al aire libre cuando no haya corrientes de aire frío, en la cima o al pie de una montaña. Si quieres progreso rápido en la práctica, debes hacerla 4 veces diarias: a las 4 de la mañana, a las 4 de la tarde, a las 8 de la noche y a las 12 de la noche, practica 80 Kumbhakas en cada sentada, con un total de 320 Kumbhakas por día.

125. Un practicante de Pranayama tendrá un cuerpo liviano, libre de enfermedades, una complexión muy hermosa, una voz melodiosa, un aroma agradable emanará de su cuerpo y sus excrementos serán escasos. El Pranayama elimina todas las enfermedades, despierta Kundalini Shakti y purifica los Nadis y la mente (otras variedades de Pranayamas son descritas en mi libro “La ciencia del Pranayama”).

---

## SECCIÓN II

### 9. Brahmacharya

126. No te cases. No te cases. No te cases. El matrimonio es la mayor esclavitud. La mujer es un fuente de constante fastidio y problemas. ¿Qué hicieron el Señor Buda, Pattinathu Swami, Bhartrihari, Gopichand y Kumar Dev? ¿No dejaron a las mujeres? (2)

127. Tan pronto como tengas un hijo, tu esposa se convierte en tu madre, porque tú mismo has nacido como hijo. Cambia la actitud mental. Sírvela como la Madre del mundo. Comienza con la Sadhana espiritual. Destruye la pasión. Cada mañana, tan pronto como te levantes de la cama, toca sus pies y póstrate ante tu esposa, tomándola como Kali o la Madre del mundo. No sientas vergüenza. Esta práctica eliminará la idea de esposa de tu mente.

128. Mantén la mente totalmente ocupada. Esto es la panacea específica para Brahmacharya. Practica Japa y meditación; lee libros religiosos; camina, haz Kirtan, ruega, ocúpate en jardinería, servicio, discursos religiosos, escritura, etc.

129. El Brahmacharya físico solo no es suficiente. Se necesita el Brahmacharya mental. El Brahmacharya mental es ese estado puro en el cual uno está libre de pensamientos sexuales e incluso de impulsos sexuales. Aquél que ha controlado físicamente los Indriyas del sexo pero que constantemente tiene pensamientos sexuales es un hipócrita (Bh. Guita, III, 6).

130. En la vasta mayoría de las personas el deseo sexual es muy intenso. Han adquirido extremo anhelo sexual. En algunos, el deseo sexual viene en forma ocasional pero pasa rápidamente. Hay una mera agitación (simple por naturaleza) en la mente. El Japa de cualquier Nombre del Señor, la alimentación sáttvica, Satsanga, el estudio de libros religiosos, Pranayama, plegarias, Kirtan, Vichara, Viveka, devoción, meditación, etc., ayudarán mucho en la erradicación del deseo sexual y los impulsos sexuales. La completa aniquilación de la lujuria tendrá lugar sólo después de obtener Jñana o Experiencia del Ser. “Rasavarjam rasopyasya param drishtva nivartate” – “Incluso el gusto se aleja después de ver al Supremo” (Bh. Guita II, 59).

131. Usa siempre un Kaupin, Langoti o taparrabo. Esto es científico y también espiritual. No tendrás las enfermedades de los testículos. Esto ayudará a mantener el Brahmacharya.

132. Si eres un hombre casado duerme en una habitación separada de la de tu esposa. Cambia tu hábito inmediatamente. Esto te hará saludable, rico y sabio.

133. Pero ten en cuenta un punto importante. Brahmacharya no es sólo una supresión forzada o una represión artificial de la pasión. Es un control determinado e inteligente, es una conservación y en última instancia una sublimación de la pasión en un poder espiritual que transforma tu ser entero. Te hace un Yogui. Te hace divino.

### **10. Cómo desarrollar virtudes – I**

134. Si quieres desarrollar compasión, medita en la vida de Buda. Si quieres desarrollar generosidad espontánea y liberal, medita en la vida de Karna, el hijo de Kunti. Si quieres desarrollar paciencia, medita en la vida de Mahatma Gandhi. Si quieres desarrollar una naturaleza caballerosa, medita en la vida de Guru Govind Singh. Si quieres desarrollar Brahmacharya, medita en la vida de Bhishma. Piensa en estas personas al menos una vez al día y absorberás sus virtudes lentamente.

135. Repite mentalmente, varias veces al día: “¡OM Compasión! ¡OM Paciencia! ¡OM Coraje! ¡OM Generosidad!” Ten la imagen de estas palabras en la mente. Desarrollarás estas virtudes. Cultivarás cualidades sáttvicas.

136. Actúa como actuarían contigo. Haz por otros lo que desearías que otros hagan por ti. Ese es el mejor lema. Puedes llevar una vida virtuosa si te adhieres a él estrictamente. Si un mendigo ciego está delante de ti cuando tienes dinero en tu bolsillo, piensa en posición inversa. Piensa que tú eres el mendigo y que el mendigo es el que da. Inmediatamente surgirá simpatía en ti. En seguida le darás algo. El desprecio de tu mente por el mendigo se desvanecerá. Recuerda que el Señor Shiva juega el papel de mendigo en el drama del mundo. El mundo es Su Lila. El mundo es Sus Vilas.

137. Toma la vida de cualquier gran santo, como el Señor Buda, Tulsi Das, Jñana Dev, etc., como tu ideal a copiar y seguir, y ajusta tu vida completamente a la vida de ese santo. Entonces, evolucionarás rápidamente.

138. Antes de acercarse a un Guru, los aspirantes deberían tener estas tres importantes virtudes: humildad, compasión y sinceridad. Deberían cultivarlas y desarrollarlas rápidamente y a gran escala. No se beneficiarán con el Guru si no poseen estas virtudes. Ellas son el alpha y beta de la espiritualidad.

### **11. Sueño**

139. Duerme del lado izquierdo por la noche. Permitirás que el Nadi Solar o la fosa nasal derecha (Pingala) trabaje durante la noche. El Nadi Solar da calor. Así que la comida se digerirá bien. No tendrás ninguna enfermedad. La vida también se prolongará.

140. Acuéstate a las 10 PM y levántate a las 4 AM. “Acostarse temprano y levantarse temprano hace al hombre saludable, rico y sabio”. Seis horas de sueño son completamente suficientes para mantenerte saludable. Pero los aspirantes deberían reducir el sueño, cautelosamente, a cinco o cuatro horas. Lo que importa es la calidad del sueño y no la cantidad. Si tienes un sueño muy profundo por algunas horas, será suficiente. Reduce el período de sueño muy gradualmente. Aquél que duerme demasiado es absolutamente inepto para las prácticas yóguicas.

141. Los dos conquistadores del sueño fueron Arjuna y Lakshmana. El Señor Krishna llama a Arjuna con el nombre “Gudakesha”, el conquistador del sueño.

142. El sueño es un gran obstáculo en meditación. El sueño es llamado Nidra Shakti. Trata de dominarte. Tendrás que ser muy cuidadoso y vigilante.

143. Ten una dieta liviana y sáttvica. Toma leche y come frutas por la noche. Haz Pranayama. Cuando venga el sueño, salpica la cara con agua fría. Párate y camina de un lado a otro. Practica Shirshasana, Sarvangasana o Mayurasana. Mantén una luz. Apóyate en una hamaca improvisada o camina de aquí para allá por un corto tiempo. Puedes superar el sueño mediante estos métodos. Usa tu Yukti, sentido común.

### **12. Mauna**

144. Habla poco. Se gasta mucha energía en chismes y cuentos inútiles. Toda energía debe ser conservada y trasmutada en Ojas Shakti o energía espiritual. Esto ayudará en la meditación.

145. Observa voto de silencio los domingos durante tres horas. El silencio desarrolla el Poder de Voluntad, controla la fuerza del Sankalpa y da paz mental. Obtendrás el poder de resistencia. No dirás mentiras. Tendrás control sobre la palabra. Conservarás tu energía. Frenarás el impulso de hablar.

146. Observa Mauna mientras comes. ¡Oh mi querido aspirante! Prueba. Observa silencio por una semana y escribe en tu diario espiritual las distintas ventajas que ganas mediante este voto de silencio. Vive solo. No hagas gestos, señas ni hu hu hu. Este hu hu hu equivale a hablar. Hay más gasto de energía pronunciando hu hu hu. Utiliza esta energía convertida para Japa y meditación.

147. El verdadero Mauna viene sólo cuando hay ausencia de dualidad y separación, cuando cesan todos los Vrittis o modificaciones mentales. Este es Maha Mauna (el Mayor Silencio). Maha Mauna es Parabrahman. Maha Mauna es Existencia.

148. Cuando los Indriyas están silenciosos, esto se llama Indriya Mauna o Karana Mauna. Cuando mantienes el cuerpo quieto e inmóvil, esto se llama Kashta Mauna. En Sushupti (sueño profundo) también hay Mauna. Es Sushupti Mauna.

149. Cuando hablas sólo de temas espirituales, cuando dices palabras alegres para alentar al deprimido, eso también es considerado Mauna.

### **13. Disciplina Dietética**

150. La pureza de la comida lleva a la pureza de la mente. Carne, pescado, ajo, cebolla y alcohol excitan las pasiones. Deberían ser abandonados. No habría que consumir mostaza, aceite, chilis, asafétida, alimentos picantes, acres, agrios y ácidos. La comida rajásica distrae la mente.

151. Dhal (legumbre) verde, leche, ghi, almendras, crema, manteca, caramelos, naranjas dulces, manzanas, uvas, bananas, granadas, arroz, pan y pimienta negra pueden consumirse y son muy ventajosas. La alimentación sáttvica ayuda a la meditación.

152. Debes comer y beber como un maestro. No debes tener el mínimo deseo o anhelo por ninguna comida en particular. No hay nada malo en tomar té, café, leche o frutas. Pero no debes volverte esclavo de ningún objeto. No debes decir, “No puedo comer sin chutney de menta o pickles de mango”. Allí viene la esclavitud. Debes hacer introspección, observa a la mente atentamente, encuentra los deseos que surjan en la mente y córtalos de raíz. Esta disciplina en la dieta es una parte muy importante de la Sadhana. Si se controla la lengua, todos los otros Indriyas pueden ser fácilmente controlados.

153. No hagas demasiado alboroto con respecto a la disciplina alimenticia. Debes ser capaz de vivir de una alimentación simple. No ayunes demasiado. Te debilitará. Un ayuno ocasional una o dos veces al mes durante un día completo, cuando las pasiones te molesten, será suficiente.

154. Puedes tomar sorbete Misri (agua azucarada). Es muy refrescante. Siempre que el cuerpo se recaliente, puedes recurrir a esta bebida en la mañana.

155. El limón no entra en la categoría de alimentos ácidos. Es muy ventajoso para el Sadhaka. Elimina la bilis y purifica la sangre. Abandona el tamarindo.

156. En Ekadashi, no comas arroz, dhal, pan ni sal. Toma leche, come frutas, Phalahar o alimentación liviana. Esto desarrollará tu voluntad y disciplinará el Indriya de la lengua.

### **14. Guru**

157. Un Guru es necesario. El sendero espiritual está asediado por muchos obstáculos. El Guru guiará a los aspirantes con total seguridad y eliminará toda clase de obstáculos y dificultades.

158. El Guru, Ishvara, Brahman, la Verdad y OM son uno. Sirve al Guru con Bhakti (Guru Seva). Complácete de todas las formas posibles. Ten la mente fija en el Guru como el Atman (Atma Lakshya).

159. Obedécete implícitamente. Sus palabras deben ser palabra santa para ti. Sólo entonces progresarás. Obtendrás Su Gracia. No hay otra manera.

160. Tendrás que deificarlo. Debes superponer en él todos los atributos de Ishvara y Brahman. Debes tomarlo como una encarnación de Dios. Nunca debes mirar sus Doshas o defectos. Sólo entonces experimentarás a Brahman en y a través del Guru.

161. La forma física del Guru se desvanecerá lentamente. Experimentarás al Vyapak Atman en y a través de él. Verás a tu Guru en todas las formas animadas e inanimadas.

162. No hay forma de superar los Samskaras mundanos viciosos y la naturaleza pasional de las personas crudas, de mente mundana, excepto mediante el contacto personal y el servicio al Guru.

163. Un aspirante que sirve personalmente a su Guru con gran devoción purifica su corazón rápidamente. Esta es la forma más segura y fácil de auto-purificación. Te lo puedo asegurar.

### **15. Humildad**

164. Incluso si eres un hombre de gran erudición, tienes que ser muy humilde. Un hombre erudito con humildad es mucho más venerado por todos los hombres.

165. Si quieres beber agua de una canilla, tendrás que inclinarte. Así también, si quieres beber el néctar espiritual de la inmortalidad, tendrás que inclinarte. Debes ser dócil y humilde.

166. La humildad es la mayor de todas las virtudes. Benditos son los dóciles; porque ellos heredarán la tierra (San Mateo, Cap. V, 5). Puedes destruir tu egoísmo desarrollando esta virtud sola. Puedes influenciar al mundo entero. Te convertirás en un imán que atraerá a muchas personas. Todos los Jivas se verán arrastrados hacia ti. Debe ser humildad genuina. La humildad fingida es hipocresía. No puede durar.

167. Dios te ayuda cuando te ve totalmente humilde. Por lo tanto, desarrolla esta virtud a un grado considerable. Conviértete en una encarnación de la humildad. Conviértete en la humildad personificada.

168. No hay virtud mayor que la humildad. Por medio de esta sola virtud, puedes obtener la liberación. La humildad destruye el egoísmo, genera Sama-bhava, Atma-vasya, paz mental, buen sueño y descanso, Atma Bhava o Narayana Bhava en todos los seres y, eventualmente, la Experiencia del Ser o Vishnu Padam.

### **16. Control de la ira.**

169. Controla la ira mediante la práctica de Kshama, amor, Dhairya, paciencia y Nirabhimana (ausencia de egoísmo).

170. Cuando se controla la ira, ésta se trasmuta en energía mediante la cual podemos mover el mundo entero.

171. La ira es una modificación de la pasión. Si puedes controlar la lujuria, ya has controlado la ira.

172. Cuando te enojas, bebe un poco de agua. Esto enfriará el cerebro y calmará los nervios excitados e irritados.

173. Repite OM SHANTI diez veces.

174. Cuenta hasta veinte. Cuando termines de contar, la ira habrá desaparecido.

175. Trata de cortar la ira cuando quiera emerger desde la mente subconsciente hacia la superficie de la mente consciente. Observa cuidadosamente el pequeño impulso o la pequeña ola de irritabilidad. Entonces, será más fácil controlarla. Toma todas las precauciones. No permitas que explote y asuma una forma desmesurada.

176. Si encuentras muy difícil controlarla, deja el lugar inmediatamente y haz una caminata a paso ligero por media hora.

177. Ruega a Dios. Practica Japa. Medita en Dios. Obtendrás una fuerza inmensa.

178. Sé cuidadoso en la selección de tu compañía. Ten compañía agradable. Muévete entre Sannyasins, Bhaktas y Mahatmas. Lee el Guita y el Yoga Vasishtha. No desperdicies tu semen. Consume alimentos sáttvicos, leche, frutas, etc. Abandona los currys y chutneys picantes, la carne, el alcohol y el cigarrillo. El tabaco irrita tu corazón (tabaco-corazón). Produce el veneno de la nicotina.

### **17. Una vida simple y piadosa**

179. Incluso ahora, muchos aldeanos son muy simples, sinceros y humildes. Ellos no conocen la astucia, el engaño o la diplomacia. Los Pahadis en los Himalayas poseen estas virtudes. La civilización moderna no ha llegado a estos lugares.

180. Un aldeano vendedor de combustible en Dhalaj, cerca de Puna, rechazó aceptar ocho annas por un atado de leña y devolvió cuatro annas al comprador, el Jefe de Correo del lugar. Tal es la honestidad y simplicidad de la gente de las aldeas. Una educación impropia y la civilización convierten a los hombres inocentes en descarados delincuentes.

181. Un aldeano inocente que trabaja el campo y sirve a Dios con Nama Smaran es muy superior a un orgulloso filósofo y a un arrogante Dandi Sannyasi de Rishikesh que habla mucho de Drishti Srishti Vada y de Advaita Nirvikalpa Samadhi, pero que no tiene Experiencia del Ser.

182. Una vida virtuosa y una conciencia limpia dan gran comodidad a un hombre mientras vive y también en el momento de la muerte.

183. Un hombre santo con piedad es muy superior al poderoso rey de un país. Dios está más complacido con el hombre piadoso.

### **18. Vanidad**

184. Un Pundit erudito versado en los Shastras y orgulloso de su conocimiento en vano, sin ningún Anubhava espiritual, es en verdad lamentable. Es como un pavo real. Gusta de la pedantería y las discusiones. Se ocupa de batallas lingüales y gimnasia intelectual. Él es un “Dukrim karane” de Shri Shankara (canción Bhaja Govindam). Seguramente, las palabras elevadas al estilo Johnson (4) no pueden hacer a un hombre piadoso.

185. Incluso si conoces de memoria todo el Guita, los Upanishads y los Brahma Sutras, ¿qué beneficio te dará todo eso si no has obtenido la Gracia del Señor y Anubhava? Serás como el burro que carga un pesado atado de madera de sándalo en su lomo. ¿No has oído las historias de Bharadvaja y Narada que llevaron una carreta cargada de libros religiosos a Indra y Sanat Kumara, respectivamente?

186. Lo que has aprendido es sólo un puñado. Lo que no has aprendido es un océano. El falso conocimiento hace que uno se vuelva orgulloso y consentido.

187. No pienses más en ti mismo y tu conocimiento. Eso es pura vanidad.

188. La vanidad es un orgullo exagerado. Un hombre orgulloso posee algo, ya sea físico o mental. Pero un hombre vanidoso (Dambha) o hipócrita no posee nada y aún así piensa que es superior a todos.

189. Algunos aspirantes tienen más vanidad que mundanalidad. Están orgullosos de sus virtudes morales, de cierta clase de Siddhis y de su espiritualidad y Samadhi.

190. El orgullo moral y espiritual es más peligroso que el orgullo ordinario de riqueza y poder. También es más difícil de ser erradicado. Los aspirantes deberían estar siempre vigilantes y ser cuidadosos. Deberían mantener siempre el espíritu de servicio y humildad.

### **19. Obstáculos en Yoga**

191. Pereza e inconstancia de la mente son dos grandes obstáculos en Yoga. Una dieta liviana y sáttvica, y Pranayama eliminarán la pereza. No sobrecargues el estómago. Camina ligeramente en tu habitación por media hora. Si has hecho una firme resolución, debes llevarla a cabo con prontitud a toda costa. Esto eliminará la inconstancia y desarrollará poder de voluntad.

192. Ruega. Combate la lujuria y la ambición, los dos principales obstáculos en la Prácticas Yóguicas. Disciplina el cuerpo, la mente y los Indriyas. Siéntate. Abstente de objetos mundanos. Concéntrate. Medita. Experimenta.

193. La naturaleza sociable es buena para hacer Karma Yoga. Pero es muy mala para la práctica de Dhyana Yoga. Te saca de la meditación. Inquieta tu mente. Invita a muchos amigos que te perturban de distintas formas.

194. Rajas y Tamas tratan de obstruir la meditación. La mente que estaba calma debido a la preponderancia de Sattva durante la meditación comienza a temblar y a estremecerse debido a la entrada de Rajas en exceso. Los Sankalpas aumentan su número. La inquietud se incrementa. Se manifiestan pensamientos de acción. Los planes y maquinaciones aparecen. Descansa un poco. Practica Japa otra vez. Ruega y medita. Camina un poco por la habitación.

195. Laya, Vikshepa, Kashaya y Rasasvada son otros obstáculos. Laya es somnolencia. Vikshepa es demasiada inquietud de la mente de un objeto a otro. Esta es la naturaleza excesivamente monesca de la mente. Kashaya es Gudha Vasana (deseos sutiles ocultos). Rasasvada es la felicidad del Savikalpa Samadhi (Samadhi inferior). Esto es un obstáculo ya que impide que uno goce del Nirvikalpa Samadhi Supremo. Vichara, discernimiento, plegarias, Pranayama, mayor entusiasmo y esfuerzo en la meditación eliminarán estos cuatro obstáculos.

196. Samshaya Bhavana (duda), Asambhavana (otra clase de duda), Viparita Bhavana (sentimiento equivocado de que uno es el cuerpo), son otros tres obstáculos. Shravana eliminará Samshaya Bhavana, Manana eliminará Asambhavana. Nidishyasana y Sakshatkara eliminarán Viparita Bhavana. La enfermedad, la indiferencia en la mente, Bhranti, temor imaginario, tendencia de la mente a correr hacia afuera para gozar de los objetos, modorra y caer de un estado elevado en la Sadhana espiritual son otros obstáculos. La prudencia, la seriedad, el aumento de Vairagya, el descanso y la intensa aplicación a la Sadhana eliminarán estos obstáculos.

197. Un trozo de hierro permanece rojo ardiente mientras se lo mantiene en el fuego. Cuando se lo retira, se enfría y pierde su color rojo. Si quieres mantenerlo siempre al rojo vivo, tienes que tenerlo siempre en el fuego. Así también, si quieres gozar siempre de la Conciencia Divina, debes mantener a la mente en contacto con Brahman. Debes disolverla y fundirla en Brahman.

198. Así como saturas el agua con sal o azúcar, tienes que saturar a la mente con pensamientos de Dios, de Brahman, con la Gloria Divina, con la Presencia Divina, con pensamientos sublimes espirituales que despierten al alma. Sólo entonces estarás establecido siempre en la Conciencia Divina. Antes de saturar a la mente con pensamientos sobre Brahman, deberás asimilar ideas divinas. La asimilación primero, la saturación después. Entonces viene la Experiencia inmediatamente, sin demora. Recuerda siempre este trío: ASIMILACIÓN – SATURACIÓN – EXPERIENCIA.

199. Hay una queja constante entre los aspirantes espirituales: “He estado meditando durante los últimos 12 años. No he hecho ningún progreso. No tengo Experiencia del Ser. ¿A qué se debe?

¿Cuál es la razón?” No se han sumergido en meditación profunda en las cavidades más internas del corazón. No han asimilado apropiadamente las ideas divinas, ni han saturado la mente con pensamientos sobre Dios. No han hecho una Sadhana sistemática y regular. No han disciplinado los Indriyas perfectamente. No han hecho la firme determinación: “Voy a tener la Experiencia del Ser en este mismo momento”. No han dado el 100 % de la mente a Dios. No han mantenido un flujo constante de Conciencia Divina (taila dhara vat) como el chorro de aceite.

200. Así como el hombre que corre tontamente tras dos conejos no atraparé ninguno, el meditador que corre tras dos tipos de pensamientos conflictivos tampoco tendrá éxito en ninguno de los dos. Si tiene pensamientos Divinos por 10 minutos y luego conflictivos pensamientos mundanos durante los siguientes 10 minutos, no tendrá éxito en lograr la Conciencia Divina. Debes correr tras un solo conejo, con vigor, fuerza y concentración. Es seguro que lo atraparás. Debes tener sólo pensamientos Divinos en todo momento. Entonces, seguramente tendrás la Experiencia de Dios pronto.

---

### SECCIÓN III

#### YOGA MEDIANTE JAPA Y MEDITACIÓN

##### 20. Mantras para Japa

201. Repite ahora el Mantra de tu Ishta Devata, mentalmente y con sentimiento, ya sea Om Namah Shivaya (el Pañchakshara del Señor Shiva), u Om Namō Narayanaya (el Ashtakshara del Señor Narayana), o bien Om Namō Bhagavate Vasudevaya (el Dvadashakshara Mantra del Señor Krishna), o el Gayatri o Shri Ram o Hari Om. El sentimiento vendrá después con la práctica. Incluso la repetición mecánica tiene un gran efecto purificadorio.

202. En este Kali Yuga en que el físico de la vasta mayoría de las personas no es bueno, la práctica rígida de Hatha Yoga es casi imposible. Repetir el Nombre de Dios más Kirtan es una forma fácil de alcanzar la Experiencia de Dios. Tukaram, Dhruva, Prahlada, Valmiki Rishi y Ramakrishna Paramahansa alcanzaron la liberación pronunciando el Nombre de Dios. Cualquier Mantra es muy poderoso y es una masa de radiante energía. Hay Mantra Shakti y Mantra Chaitanya en todo Mantra. El Mantra cambia la sustancia mental de la pasión a la pureza. Calma y fortalece la mente. Hace a la mente introspectiva. Controla las tendencias extrovertidas de la mente. Erradica toda clase de malos pensamientos e inclinaciones. Induce determinación y austeridad. Eventualmente lleva al Darshan directo de Dios – el Ishta Devata o Deidad tutelar.

203. Cuando repites el Mantra, ten Bhava Sāttvico o Shuddha Bhavana. Esto intensifica el poder del Mantra. El Bhava viene lentamente en la medida en que la purificación progresa. La vibración de la mente establecida mediante la repetición purifica la “materia mental”.

204. El ser humano repite “So’ham” inconscientemente 21.600 veces diarias junto con las respiraciones a lo largo de las 24 horas. Debería repetirse el Mantra al menos 21.600 veces diarias, para equiparlo a las 21.600 “So’ham” naturales que todo ser vivo inhala y exhala con la respiración. Entonces, la eficacia del Mantra será grande. La mente se purificará rápidamente.

205. Debes tener siempre un rosario de cuentas en el cuello, en el bolsillo o debajo de tu almohada por la noche. Te recordará a Dios cuando te olvides de Él debido a la fuerza de Maya o Avidya.

206. Repite Su Nombre. Canta Su alabanza (Kirtan). Experimentarás a Dios. Este es el método más fácil en la edad de hierro, Kali Yuga. Debe ser Niyama. Debes hacerlo sistemática y regularmente.

207. Dios no quiere preciosos presentes. Quiere tu corazón. Mucha gente gasta millones de rupias en fundar hospitales y comedores. Pero no dan su corazón.

208. Un Bhakta debería tener en su corazón al omnipresente Rama, aunque vea externamente la forma concreta de Rama. Rama, como OM, es omnipresente.

209. Dios es Atindriya (está más allá del alcance de los sentidos). Él es Avang manogochara (más allá del alcance de la palabra y el intelecto). Pero es Dhyana gamya (alcanzable mediante la meditación) y Anubhava gamya (puede ser alcanzado mediante el Anubhava espiritual o la percepción o experiencia directa).

210. Prahlada, Dhruva, Tulsi Das, Tukaram, Ram Das, Kabir y otros tuvieron la Experiencia de Dios sólo por medio de la intensa devoción (Ananya Bhakti). ¿Por qué no puedes lograrlo tú también? Lo que uno ha hecho, otro también puede hacer.

## **21. Poder del Japa**

211. Tengo que reiterar, una vez más, que el Japa de cualquier Mantra tiene un tremendo poder purificadorio sobre la mente. Todas las Shaktis están en los Nombres de Dios.

212. La vibración establecida por la repetición de cualquier Mantra cambia la sustancia mental de Rajas y Tamas a Sattva. Hace a la mente Antarmukha. Reduce todas las Vasanas (Vasana Kshaya). Una Vasana es un deseo sutil. Es un deseo latente. Es la fuerza propulsora que precede al deseo. Es una tendencia latente.

213. El Japa controla la fuerza de la corriente de pensamientos hacia los objetos.

214. Fuerza a la mente a moverse hacia Dios, hacia el logro de la Beatitud Eterna.

215. Eventualmente, ayuda a tener el Darshan de Dios. El Mantra Chaitanya está oculto en todo Mantra.

216. Refuerza la Sadhana Shakti del Sadhaka.

217. Un principiante debe tener un Japa Mala o rosario. Más adelante, puede recurrir al Japa Manásico.

218. Si un hombre repite por seis horas diarias cualquier Mantra, su corazón se purifica rápidamente. Puede sentir la pureza.

219. Debes tener fe en el Mantra. El Bhava se manifestará más adelante.

220. Cuanto más corto es el Mantra, mayor es la concentración. De todos los Mantras, RAMA, RAMA, RAMA es el mejor. También es fácil de repetir.

## **22. Sentarse tres veces diarias para hacer Japa**

221. Si estás cansado de repetir el Mantra de una vez, siéntate tres o más veces, es decir: de 4 a 5 de la mañana; de 4 a 5 de la tarde y de 6 a 8 de la noche.

222. Algunas veces, cuando encuentres que la mente está vagando mucho, repite el Mantra muy rápidamente.

223. La regla de oro es no repetir el Mantra ni demasiado lentamente ni demasiado rápidamente. Mantén un feliz término medio.

224. Si te sientas a la orilla de un río, un lago o un estanque, en un templo, al pie de una montaña, en un jardín aislado o en una habitación solitaria, la mente se enfocará fácilmente, sin mucho esfuerzo.

225. Si repites el Mantra con el estómago recargado, te sentirás somnoliento. Come liviano.

226. Lee el Guita, el Bhagavata o el Ramayana. Primero repite cualquier plegaria y luego siéntate a practicar Japa. Encontrarás muy agradable el pasar las cuentas. La mente se elevará fácilmente.

227. Debes usar tu sentido común durante tu práctica espiritual.

228. Mantén un diario para registrar el número de Japa diario.
229. Cuando pases las cuentas, no uses el dedo índice. Usa el pulgar y el dedo medio.

### **23. Tres clases de Japa**

230. Japa es de tres clases – Verbal (Vaikhari), Semi-verbal, susurrado o repetición silenciosa en un murmullo (Upamshu) y Mental (Manásico).

231. La repetición silenciosa de un Mantra da una recompensa mil veces mayor que la repetición vocal o audible. El Japa mental da una recompensa millones de veces mayor que la repetición silenciosa.

232. Observa la mente cuidadosamente. Así como quiere variedad en la comida, también quiere variedad en el Japa. Cuando se canse del Japa Manásico, cuando notes que ha comenzado a vagar, recurre a la repetición audible. Los oídos también oirán el Mantra. Habrá más concentración por un tiempo. Una desventaja de la repetición audible es que, después de una hora, uno se cansa. Tendrás que combinar las tres formas de la manera más ventajosa. Usa tu sentido común.

233. Un principiante con una mente no refinada y grosera (Sthula Buddhi) encontrará difícil practicar Japa Manásico al comienzo.

234. El Japa Manásico del Rama Mantra puede ser asociado con la respiración como en el caso del Ajapa Japa de “So’ham”.

235. Cuando inhales, repite mentalmente RA. Cuando exhales repite mentalmente MA. Mantén la práctica incluso mientras caminas. Para algunos, este método resulta fácil. Durante la meditación en la habitación, también puedes hacer esta práctica. Lentamente, debes desarrollar Bhava también. El Bhava es llamado Bhava Sáttvico, Shuddha Bhava, Bhava Dáivico o sentimiento divino. Esta es la forma de hacer Ajapa del Rama Mantra.

### **24. Ajapa Japa**

236. Ajapa significa Japa sin mover los labios. Está asociado con el flujo de la respiración. Generalmente, se considera Ajapa Japa al Mantra So’ham. El ser humano hace inconscientemente este Japa 21.600 veces diarias dentro de las 24 horas. ¿Prestarás mayor atención a la respiración ahora? Escucharás el sonido “SO” cuando inhales y el sonido “HAM” cuando exhales. Simplemente observa el aliento de vez en cuando durante una hora en una habitación cerrada, practica “So’ham Dhyana – “Yo soy Él”. Este es un método fácil de concentración y meditación.

237. Aquellos que están jubilados, deberían repetir el Rama Mantra al menos 50.000 veces diarias. Obtendrán un beneficio inmenso. Pueden hacerlo en unas seis horas. Obtendrán gran paz mental, pureza, fuerza, Ananda y Darshan de su Ishta Devata.

238. Aquellos que tienen gusto por la música pueden cantar el Rama Mantra o cualquier otro Mantra. La mente se eleva rápidamente. Siéntate solo y canta Su Nombre. Sobrevendrá Bhava Samadhi.

239. Lee la Guirnalda de Letras o Varna Mala, un libro sobre Mantra Shastra escrito por el Juez Woodroffe (Arthur Avalon). Comprenderás la eficacia de un Mantra.

### **25. Bhaktas que lograron la Experiencia de Dios mediante Japa**

240. El delincuente Ratnakar se convirtió en el sabio Valmiki repitiendo Mara – Mara (la forma invertida de RAMA) según le sugiriera el sabio Narada.

241. Tukaram, el santo de Maharashtra, tuvo el Darshan directo del Señor Krishna varias veces repitiendo simplemente “Vitthal - Vitthal” (otro Nombre para el Señor Krishna), el Nombre de la Deidad de Pandharpur.

242. Dhruva, ese maravilloso niño devoto, repitió “Om Namó Bhagavate Vasudevaya”, el Mantra del Señor Krishna con 12 Aksharas, y tuvo Su Darshan.

243. Prahlada pronunció “Narayana – Narayana” y vio a Hari frente a frente.

244. Samartha Ram Das, el Maestro espiritual de Chatrapati Shivaji, repitió trece veces el Rama Mantra “Shri Rama, Jaya Rama, Jaya Jaya Rama”, sumergido en las aguas del Godavari cerca de la orilla próxima a la aldea Takli. Se convirtió en un gran santo.

## **MEDITACIÓN – (DHYANA YOGA)**

### **26. ¿Qué es la meditación?**

245. La meditación consiste en mantener una corriente incesante de Conciencia de Dios. Se le llama Dhyana. Todos los pensamientos mundanos son dejados afuera de la mente. La mente se llena o satura de Pensamientos Divinos, Gloria Divina y Presencia Divina.

246. **Lugares importantes para la meditación:** 1) Rishikesh (Himalayas) cerca de Haridwar. 2) Svargashram, Rishikesh. 3) Uttarkashi, Himalayas. 4) Kankhal, cerca de Haridwar. 5) Shri Ramana Ashram, Tiruvannamalai. 6) Shri Aurobindo Ashram, Pondicherry. 7) Shri Vyasa Ashram, Yerpedu, Distrito de Chittoor (A. P.). 8) Badri Narayan, Himalayas. 9) Devaprayag, Himalayas. 10) Brindavan. 11) Ayodhya. 12) Nasik. 13) Benares. 14) Monte Abu. 15) Ashram de la cascada Kailashnath, Puttur, Distrito de Chittor (A. P.). 16) Gangotri, Himalayas.

247. Cualquier lugar a las orillas de la Ganga, el Kavery, el Krishna, el Tambraparni o el Godavari será bueno para la meditación. Puedes seleccionar cualquier lugar en el que el clima sea frío.

### **27. Lugar de meditación**

248. Ten una habitación separada para la meditación y mantenla bajo llave. No permitas que nadie entre en ella. Enciende incienso a la mañana y a la noche. Mantén una imagen del Señor Krishna, el Señor Shiva, Shri Rama o Devi. Ubica tu asiento frente a la imagen. Mantén también algunos libros como el Guita, el Ramayana, el Mahabharata, los Upanishads, el Yoga Vasishtha o el Bhagavata. Cuando repitas el Mantra, poderosas vibraciones cargarán el éter de la habitación. En seis meses, sentirás paz y pureza en la atmósfera de la habitación. Siempre que tu mente se perturbe mucho por las influencias mundanas, siéntate en la habitación y repite el Nombre del Señor por media hora, inmediatamente sentirás un total cambio en la mente. Practica y siente la influencia calmante y espiritual. ¡No hay nada como la Sadhana espiritual! Encontrarás un Mussuri local en tu propia casa.

### **28. Preparación para la meditación**

249. Mantén la cabeza, el cuello y la espalda en una línea recta. Lee los Shlokas 11 y 13 del Capítulo VI del Guita donde se da una descripción de Asana. Extiende una manta doblada en cuatro y coloca sobre ella una tela suave y blanca. Esto está muy bien. Si puedes conseguir una buena piel de tigre completa, con las garras, etc., es lo mejor. La piel de tigre tiene sus propias ventajas. Genera electricidad en el cuerpo rápidamente y no permite que se escape corriente eléctrica del cuerpo. Está llena de magnetismo.

250. Siéntate de frente al Este o al Norte. Un neófito espiritual debería observar esta regla. Mirando al Norte, está en comunión con los Rishis de los Himalayas y es beneficiado misteriosamente por sus corrientes.

### **29. Práctica de las Asanas**

251. Las Asanas eliminan muchas enfermedades tales como hemorroides, dispepsia, constipación, y controla el exceso de Rajas. El cuerpo obtiene un descanso genuino en la postura. Si

estás establecido en Asana, si estás firme en tu asiento, entonces puedes practicar Pranayama fácilmente. Asana es la tercer Anga o parte del Ashtanga Yoga o Raja Yoga.

252. Primero, hay autocontrol o práctica de Ahimsa, Satyam, Brahmacharya, etc. En segundo lugar, hay cánones u observancias religiosas, tales como Shaucha, Santosha, Tapas, Svadhyaya, etc. Luego, viene Asana. Cuando Asana se vuelve estable, no sientes el cuerpo. Cuando obtienes maestría en Asana, las cualidades de los pares de opuestos, tales como calor y frío, no te perturban. Debes sentarte en Asana con el estómago vacío. Puedes tomar una pequeña taza de leche, té o café antes de practicar Asana (5).

### **30. Asana para la meditación**

253. Siéntate en Padma, Siddha, Svástica o Sukha Asana por media hora para empezar. Luego incrementa el período a tres horas. En un año puedes tener Asana Siddhi. Cualquier postura fácil y cómoda es Asana.

### **31. Padmasana (postura del loto)**

254. Pon el pie derecho sobre el muslo izquierdo, el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Pon las manos sobre los muslos cerca de las rodillas. Mantén la cabeza, el cuello y el tronco en línea recta. Cierra los ojos y concéntrate en el Trikuti, el entrecejo. Esto se llama postura del loto o Kamalasana. Es muy buena para la meditación.

### **32. Siddhasana (postura perfecta)**

255. Esta es una hermosa Asana para la meditación. Pon el talón contra el ano o Guda, la abertura Terminal del tubo digestivo o canal alimentario a través de la cual se arroja la materia fecal. Mantén el otro talón contra la raíz del órgano reproductor y las manos sobre las rodillas. Cierra los ojos. Concéntrate en el Trikuti o en la punta de la nariz. Mantén la cabeza, el cuello y el tronco en línea recta. Coloca las manos como en Padmasana, cerca de las rodillas.

### **33. Svastikasana**

256. Svastika es sentarse cómodo con el cuerpo derecho. Ubica el pie derecho cerca del muslo, trae el pie izquierdo y empújalo entre el muslo y la pantorrilla derechos. Esto es Svastikasana.

### **34. Sukhasana**

257. Cualquier postura fácil y confortable para Japa y meditación es Sukhasana. El punto importante es que la cabeza y el tronco estén derechos. Aquí tienen una variedad de Sukhasana que es muy confortable para las personas mayores.

Toma una pieza de tela de cinco codos (6) y dóblala a lo largo. Levanta las rodillas al nivel del pecho. Mantén un extremo de la tela cerca de la rodilla izquierda. Toma el otro extremo, llévalo hacia atrás por el lado izquierdo y la rodilla derecha, tráelo hacia la rodilla izquierda y haz un nudo allí. Mantén las manos entre las rodillas. Como las piernas, las manos y la columna están sostenidas, uno puede sentarse en esa Asana por un largo tiempo (para instrucciones más detalladas con respecto a las Asanas, consulta mi libro "Yoga Asanas").

### **35. ¿Cuándo meditar?**

258. Levántate a las 4 A. M., medita en el Brahma Muhurta que es muy favorable para la contemplación espiritual y comienza con Bhajan. A la mañana temprano, la mente está calma, pura y bastante refrescada después del sueño. La mente es como una hoja de papel en blanco y, comparativamente, está libre de Samskaras mundanos. En ese momento, puede ser moldeada muy fácilmente. La atmósfera también está cargada con más Sattva en ese momento en particular. Si encuentras difícil tomar un baño, lava tus manos, pies y cara con agua fría. Esto será suficiente.

### **36. ¿Dónde concentrarse?**

259. Concéntrate sin esfuerzo en el loto del corazón (Anahata Chakra) o en el entrecejo (Ajña Chakra) o Trikuti, o bien en la punta de la nariz. Cierra tus ojos.

260. El asiento de la mente es Ajña Chakra. La mente puede ser fácilmente controlada si uno se concentra en el Trikuti.

261. Los Bhaktas deberían concentrarse en el corazón. Los Yoguis y Vedánticos deberían concentrarse en Ajña Chakra.

262. La coronilla (Sahasrara) es otro asiento para la concentración. Algunos Vedánticos se concentran allí. Algunos Yoguis se concentran en la punta de la nariz (Nasikagra Drishti).

263. Mantén un lugar de concentración. Aférrate a él tenazmente. Si te concentras en el corazón, sigue concentrándote allí. Nunca cambies. Si eres un estudiante con fe, el Guru elegirá el lugar de concentración para ti. Si eres un hombre que confía en sí mismo, puedes elegir el lugar tú mismo.

### **37. Meditación Saguna**

264. Esta es la meditación en un Murti ya sea del Señor Krishna, de Rama, Shiva o Devi. Esta es una forma concreta de meditación para las personas que están en el Bhakti Marga. Esta es meditación con Gunas, atributos de Dios. Repite Su Nombre también. Piensa en Sus atributos – Omnisciencia, Omnipotencia, Omnipresencia, etc. Tu mente se llenará de pureza. La imagen del Señor Krishna con la flauta en la mano y la imagen del Señor Vishnu con la caracola, el disco, la masa y el loto son excelentes para la meditación concreta. Entrónalo en el loto de tu corazón en medio de una luz brillante. Mentalmente piensa en Sus Pies de Loto, la ropa de seda amarilla, el collar con la piedra Kaustubha, los aros, la corona, los brazaletes, la caracola, el disco, la masa y el loto, y luego vuelve nuevamente a Sus Pies. Repite este proceso una y otra vez.

### **38. Meditación Nirguna**

265. Esta es la meditación abstracta en Nirguna Brahman. Repite OM mentalmente con Bhava (sentimiento). Asocia las ideas de Sat-chit-ananda, Pureza, Perfección. “Yo soy todo Goce; Yo soy todo Felicidad; Yo soy Svarupa; Asangoham - Yo soy desapegado; Kevaloham – Yo estoy solo; Akhanda Eka Rasa Chinmatroham”.

### **39. Meditación en los Mahavakhyas**

266. Esto equivale a la mediación en OM. Puedes tomar los Mahavakhyas “Aham Brahma Asmi” o “Tat Tvam Asi”, y meditar en su significado. Niega o despójate de las Koshas, e identifícate con la Esencia única que yace detrás de ellas.

267. Medita. Purifica tu mente. Practica concentración en una habitación solitaria. Entonces, extrae los Upanishads y el Guita de tu cerebro. No dependas de comentarios imperfectos. Si eres sincero, entenderás el verdadero Sankalpa de los Rishis de los Upanishads y del Señor Krishna, lo que realmente quisieron decir cuando pronunciaron esos sabios Shlokas.

268. Manifiesta la Divinidad oculta en tu corazón mediante la concentración y la meditación. No pierdas tu tiempo. No desperdicies tu vida.

269. Medita. Medita. No pierdas un solo minuto siquiera. La meditación eliminará las miserias de la vida. Esa es la única forma. La meditación es el enemigo de la mente. Genera Manonasha o la muerte de la mente.

### **40. Meditación en las 12 virtudes**

270. Medita en estas 12 virtudes durante 10 minutos diarios: 1) Humildad en enero. 2) Franqueza (Arjava) en febrero. 3) Coraje en marzo. 4) Paciencia en abril. 5) Compasión (Karina) en mayo. 6) Magnanimidad en junio. 7) Sinceridad en julio. 8) Amor puro en agosto. 9) Generosidad

en septiembre. 10) Perdón en octubre. 11) Ecuanimidad en noviembre. 12) Contentamiento en diciembre.

271. Medita también en la Pureza, la Perseverancia, la Diligencia, Sahasa y Utsaha. Imagina que en verdad posees esas virtudes. Dite: “Soy paciente. A partir de hoy, no me disgustaré. Manifestaré esta virtud en mi vida diaria. Estoy progresando”. Piensa en las ventajas de poseer la virtud de la “Paciencia” y las desventajas de la irritabilidad.

272. El sendero espiritual es escabroso, espinoso y escarpado. Es muy largo. Los pies pueden cansarse y magullarse. El corazón puede palpar. Pero la recompensa es muy grande. Te volverás inmortal. Persevera. Avanza diligentemente. Estate alerta. Sé ágil y hábil como una ardilla. Hay lugares de descanso en el camino. Oye la pequeña voz interior. Te guiará si eres puro y sincero.

#### **41. Mula Bandha en meditación**

273. Cuando te sientes en un Asana para practicar Japa, contrae el esfínter anal. Esto se llama Mula Bandha en la práctica de Hatha Yoga. Ayuda a la concentración. Esta práctica evita que Apanavayu se mueva hacia abajo.

#### **42. Kumbhaka en meditación**

274. También retiene el aliento tanto como te resulte confortable. Esto es Kumbhaka. Esta práctica aquietará la mente considerablemente y ayudará a la concentración. Sentirás intensa dicha espiritual.

#### **43. Regularidad en la Sadhana**

275. Cualquiera sea la práctica espiritual que hagas, ya sea Japa, Asana, meditación concreta en Sagunamurti o Pranayama, hazlo sistemática y regularmente todos los días. La recompensa de esta práctica es inmensa. Lograrás inmortalidad o vida eterna (Amritattvam). Todos los deseos se fundirán allí. Obtendrás Nitya Tripti.

276. *Medita. Medita. Medita. Concéntrate. Concéntrate. Concéntrate*, mi querido amigo. Nunca pierdas un solo día por pereza. La pereza (Alasya) es el mayor enemigo de un Sadhaka. La vida es corta. El tiempo es fugaz. Y los obstáculos en el sendero espiritual son muchos. Vénceles uno a uno mediante el esfuerzo y la plegaria. Si eres sincero, obtendrás varias clases de ayuda desde el interior, desde el exterior, de los ayudantes del plano astral, de los Jivanmuktas que están dispersos en el mundo por todas partes y de los Amara Purushas como Shri Vyasa, Vasishtha, Kapila Muni, Dattatreya del monte Girnar, Agastya Muni del monte Podia, Tirunelvely.

277. Del mismo modo en que comes cuatro veces por día – mañana, mediodía, tarde y noche – también deberías meditar cuatro veces diarias si quieres tener la Experiencia del Ser rápidamente. Debes ser sistemático y regular en tu meditación.

278. Así como las nubes cubren y obstruyen el sol, la nube de la enfermedad, el abatimiento y la desesperación se interpondrán en tu camino para la práctica. Aún así, no debes dejar tu meditación. Estas pequeñas nubes de enfermedad y desesperación pasarán pronto. Sugiere a la mente: “Incluso esto pasará”. Así como no dejas de comer ni un solo día, tampoco debes dejar tu práctica de meditación ni un día. La mente siempre está lista para engañarte y para interrumpir la práctica. Oye la voz interior del alma, dulce y silenciosa.

279. Así como la cannabis índica, el opio o el alcohol te intoxican incluso si consumes una pequeña cantidad que dura algunas horas, también la intoxicación de Dios que obtienes en la meditación regular dura varias horas si meditas media hora diaria. Por lo tanto, sé regular.

#### **44. Consejos para la meditación**

280. Retírate a un lugar tranquilo o una habitación donde no temas ser interrumpido, de modo que tu mente pueda sentirse completamente segura y descansada. No siempre se puede tener la

condición ideal. En ese caso, debería ser la mejor que puedas lograr. Debes estar solo en comunión con Dios.

281. Nunca luches con la mente. No tiene sentido el esfuerzo violento en concentración. Relaja todos los músculos y nervios. Relaja el cerebro. Calmadamente piensa en tu Ishtam. Lentamente repite tu Guru Mantra con Bhava y consciente del significado. Aquieta la burbujeante mente. Silencia los pensamientos.

282. No hagas esfuerzos violentos por controlar a la mente, más bien déjala correr por un tiempo y que agote sus esfuerzos. Al principio, aprovechará la oportunidad y saltará como un mono sin cadena; gradualmente se calmará y te mirará esperando tus órdenes. Puede llevar un tiempo amansarla, pero cada vez que lo intentes, vendrá a ti en menor tiempo.

283. Ten un pensamiento de fondo, ya sea concreto de tu Ishta Murti junto con el Mantra o un trasfondo abstracto de la idea de Infinitud con OM si eres un estudiante de Jñana Yoga. Esto destruirá todos los otros pensamientos mundanos y te llevará a tu fin. Por la fuerza del hábito, la mente descansará inmediatamente en este trasfondo cuando la liberes de las actividades mundanas.

284. Una y otra vez retira la mente de los objetos mundanos cuando se aleje del Lakshya y fíjala allí. Este tipo de lucha continuará por algunos meses.

285. Si entran malos pensamientos en la mente, no uses la fuerza para sacarlos. Sólo perderás energía. Solamente pondrás a prueba tu voluntad. Te cansarás. Cuanto mayor sea el esfuerzo que hagas, más pensamientos malos volverán con fuerza redoblada. También volverán más rápidamente. Se fortalecerán. Sé indiferente. Mantente tranquilo. Pasarán pronto. O sustitúyelos con buenos pensamientos opuestos (método de Pratipaksha Bhavana). O bien ruega o piensa en la imagen de Dios y el Mantra una y otra vez, con tenacidad.

286. Salpica agua fría en la cara para ahuyentar la somnolencia. Párate por 15 minutos. Ata el mechón de cabello (7) con un hilo a un clavo. Tan pronto como empieces a cabecear, el hilo te tirará hacia arriba y te despertará. Hace las veces de madre. O bien descansa en una hamaca improvisada por 10 minutos moviéndote de un lado a otro. Haz de 10 a 12 Kumbhaka Pranayamas suaves (retención del aliento). Practica Shirshasama (postura sobre la cabeza) o Mayurasana (postura del pavo real). Por la noche, toma leche y come frutas solamente. Mediante estos métodos puedes combatir el sueño. Da un paseo durante 10 minutos. Si viene el sueño, mantén la luz prendida.

287. Sé cuidadoso en la selección de tus compañías. Abandona las visitas de conversación. Habla poco. Observa Mauna por dos horas diariamente. No te mezcles con personas indeseables. Lee libros buenos, inspiradores y religiosos. Si no puedes obtener buena compañía directa, esta es buena compañía indirecta. Ten Satsanga, asociación con los sabios. Estos son auxiliares para la meditación.

288. Cuando los deseos surjan en la mente, no trates de satisfacerlos. Recházalos tan pronto como surjan. Así, mediante la práctica gradual, los deseos pueden ser reducidos. Las modificaciones de la mente también disminuirán mucho, porque cuando se agota el combustible de los deseos, el fuego del pensamiento también se extingue lentamente.

289. No sacudas el cuerpo innecesariamente. Sacudiendo el cuerpo muy seguido, la mente se perturba. Tampoco rasques el cuerpo a cada rato. El Asana debe ser firme como una roca. Respira lentamente. No cambies de postura muy seguido. Siéntate en el mismo lugar, a la misma hora todos los días. Ten la actitud mental correcta según te haya enseñado tu Guru.

290. Toda idea que ocupa la mente en exclusividad es transferida al estado físico o mental. Si llenas tu mente con la idea de Dios y Dios solamente, entrarás en el estado de Nirvikalpa con rapidez. Satura la mente con pensamientos sobre Dios.

291. Cuando enciendes un fuego, apilas paja, trozos de papel y finos leños. El fuego se extingue rápidamente. Lo soplas otra vez varias veces con la boca o con una cerbatana. Después de cierto tiempo, comienza a arder una llamarada. Difícilmente puedas apagarla entonces aún con grandes esfuerzos. Así también, al comienzo de la meditación, algunos neófitos salen de la meditación y entran en sus viejos recorridos mentales. Tendrán que elevar su mente una y otra vez, y fijarla en su Lakshya. Cuando la meditación se vuelve profunda y firme, eventualmente ellos se establecen en Dios. Entonces, la meditación se vuelve Sahaja (natural). Se vuelve habitual. Usa la cerbatana de Tivra Vairagya y de la intensa meditación para encender el fuego de Dhyana.

292. Muy a menudo, cierta depresión aparece en los neófitos durante la meditación debido a la influencia de Samskaras, entidades astrales, malos espíritus, mala compañía, días nublados, problemas estomacales e intestinos recargados. Debe ser eliminada rápidamente mediante pensamientos alegres, una rápida caminata, el canto, la risa, la plegaria, la práctica de Pranayama, una purga y una dosis de una mezcla carminativa.

293. Si una abeja encuentra que sus patas están atascadas en la miel, lentamente lame sus patas varias veces y luego vuela con regocijo. Así también apártate, mediante Vairagya y meditación, del apego mental al cuerpo y los hijos (fuertemente desarrollado como miel debido a Raga y Moha), aléjate con regocijo de esta jaula de carne y hueso, y dirígete al origen, Brahma o el Absoluto.

294. Aclara tus ideas una y otra vez. Piensa claramente. Ten un pensamiento recto, profundo y concentrado. Haz introspección en soledad. Purifica tus pensamientos a un grado considerable. Calma los pensamientos. Silencia la ebullición de la mente. Así como en una clínica de cirugía, el asistente del cirujano permite que entre sólo un paciente al consultorio y la sala de operaciones del hospital, también tendrás que permitir que sólo una onda de pensamiento se eleve en la mente y descienda lentamente. Luego, permite que entre otro pensamiento. Aleja todos los pensamientos extraños que no tengan nada que ver con el tema en cuestión. Un control eficiente de los pensamientos mediante la práctica prolongada es una gran ayuda en la meditación.

295. Vikshepa es un gran obstáculo en la meditación. Murti-Upasana, Pranayama, Trataka, canto de un Dirgha Pranava (Om largo), Manana, Vichara y las plegarias eliminarán este serio impedimento. Vikshepa agita la mente. Debes destruir los deseos. Deja de planificar y proyectar. Detén todo Vyavahara y Pravritti por un tiempo.

296. Tendrás que observar muy cuidadosamente si permaneces estacionado en el sendero espiritual incluso después de muchos años de práctica o si estás progresando. Algunas veces puede que retrocedas o caigas si no eres vigilante y cuidadoso, si tu Vairagya (desapego) mengua o flaqueas en meditación. Puede aparecer una reacción.

297. Algunos practican meditación por un período de quince años y aún así no hacen ningún progreso espiritual. ¿Por qué? Eso se debe a la falta de fervor, de Vairagya, de un anhelo entusiasta por alcanzar la liberación y de una Sadhana intensa y constante. Eres dominado por Viparita Bhavana (concepción errónea de que el cuerpo es el Ser y de que el mundo es una realidad sólida) y Samshaya Bhavana (duda). Así como el agua se filtra por los huecos hechos por las ratas en los campos de agricultura, también la energía se gasta yendo por los canales equivocados por medio de Raga (atracción) por los objetos y los deseos sutiles y ocultos que están al acecho. Los deseos suprimidos también se manifiestan y te acosan. Te vuelves una víctima inconsciente de esos deseos.

298. Cuando avances en la práctica espiritual, será muy difícil para ti hacer al mismo tiempo ambas cosas, meditación y trabajo diario en la oficina o tribunales. Porque la mente estará sometida a una doble tensión. Durante Dhyana, trabaja en diferentes surcos o canales con diferentes Samskaras. Encuentra muy difícil ajustarse a las distintas clases de actividades desagradables, tan pronto como baja de un estado elevado de pensamiento sublime. Ahora, la mente tiene que moverse en un polo diametralmente opuesto. Tiene que trabajar en diferentes surcos y canales. Tantea en la oscuridad. Está desconcertada, confundida y perpleja. Habrás notado, cuando vas a un lugar

desconocido, cómo la mente se confunde incluso en las cuestiones comunes de la vida diaria, en cuanto a comida, baño, descanso o atender el llamado de la naturaleza.

299. Cuando te sientes nuevamente a meditar por la noche, tendrás que luchar duramente para borrar los nuevos Samskaras mundanos que acumulaste durante el curso del día y lograr que la mente se calme y se concentre otra vez. Esta lucha genera dolor de cabeza. El Prana que se mueve hacia el interior en distintos surcos y canales, y que es sutil durante la meditación tiene que moverse en nuevos canales diferentes durante las actividades mundanas. Durante el trabajo, se vuelve muy grosero. Durante la meditación, el Prana se eleva a la cabeza.

300. Corresponde, por lo tanto, que los practicantes de Yoga que sean Grihasthas (hombres de familia) dejen todas las actividades mundanas. Cuando avanzan en meditación, si quieren avanzar más y son realmente sinceros, se sentirán forzados a dejar todo trabajo. El trabajo es un obstáculo en meditación para los practicantes de Yoga avanzados. Esa es la razón por la cual el Señor Krishna dice en el Guita (VI – 3): “Para un sabio que está buscando Yoga, se dice que la acción es el medio; para el mismo sabio, cuando está establecido en Yoga (el estado de Yoga Arudha Sthiti), se dice que serenidad (Shama) es el medio”. El trabajo y la meditación se vuelven absolutamente incompatibles como lo ácido y lo alcalino, o el fuego y el agua, o la luz y la oscuridad. Algo más, ¡Oh Saumya! Los aspirantes necesitan un Maestro espiritual o Guru (pero no aparentes Gurus). “Conoce esto postrándote, preguntando y sirviendo. El sabio que ha experimentado la Verdad te instruirá en ese conocimiento” (Guita, IV – 34).

301. Algunos meditan en forma independiente por algunos años. Más tarde sienten una intensa necesidad de un Guru. Enfrentan muchos obstáculos en el camino. No saben cómo seguir avanzando y cómo sortear estos impedimentos u obstáculos. Entonces comienzan a buscar un Maestro. Un extraño en una gran ciudad encuentra difícil volver a su residencia en una pequeña avenida incluso a plena luz del día, aún si ha hecho el recorrido media docena de veces. Si surge la dificultad en el caso de encontrar el camino en calles y rutas, ¡qué decir del sendero espiritual que se asemeja al filo de una navaja y que uno camina solo y con los ojos cerrados!

302. Los siguientes son los beneficios que obtiene el estudiante de Yoga cuando practica meditación sistemáticamente: Shanti (paz), Santosha (contentamiento), coraje, un peculiar Ananda (felicidad), un estado mental inmutable ante las dificultades mundanas, Nishchala Sthiti (firmeza), inspiración, percepción intuitiva, cualidades sáttvicas y ausencia de ira, de egoísmo y de Raga-Dvesha.

303. Observa cada pensamiento muy cuidadosamente. Ahuyenta los pensamientos inútiles de la mente.

304. Tu vida debe coincidir con la meditación. También debes mantener tu meditación durante el trabajo.

305. No permitas que la mente se mueva por los viejos surcos y canales. Cuando cae durante la meditación, elévala otra vez. Genera nuevas vibraciones y ondas de pensamientos divinos. Ora. Repite los Guita Shlokas.

306. No fortalezcas los malos pensamientos pensando constantemente en ellos. Refrénalos. Sustitúyelos por pensamientos sublimes.

307. Se gasta energía inútilmente pensando. Conserva la energía mental alejando los pensamientos inútiles y odiosos. Entonces progresarás en la meditación.

308. El control de los pensamientos es un *sine qua non*. No debes desperdiciar ni siquiera un solo pensamiento.

309. Purifica los pensamientos. Silencia la mente burbujeante. Aquieta la mente. Silencia los pensamientos. Controla las tendencias o energías extrovertidas de la mente. Reúne todos los pensamientos dispersos.

310. La meditación da mucha fuerza espiritual, paz, nuevo vigor y vitalidad. Es el mejor tónico. Si un meditador se irrita a menudo, eso muestra que no está haciendo una buena meditación ininterrumpida. Hay algo que está mal en su Sadhana, en su contemplación.

311. Llena la mente una y otra vez con pensamientos Sáttvicos, divinos. Se formarán nuevos surcos y avenidas. Así como la púa de un gramófono traza un pequeño surco en el plato, el pensamiento Sáttvico trazará nuevos surcos en la mente y el cerebro. Se formarán nuevos Samskaras.

312. La meditación desarrolla pensamientos fuertes y puros. Las imágenes mentales se vuelven claras y bien definidas. Se arraigan bien los buenos pensamientos. Cuando se clarifican las ideas, la confusión se desvanece.

313. El Señor Jesús dice, “Vacíate y Yo te llenaré”. Esto corresponde a la enseñanza de Patañjali Maharshi, “Yogah chitta vritti nirodhah” – “Yoga es el control de todas las modificaciones de la mente”. Este proceso de vaciar o “poner la mente en blanco” es sin duda una disciplina dura. Pero la práctica continuada intensa lo vuelve exitoso. No hay duda acerca de ello.

314. Así como cultivas en tu jardín jazmines, rosas, lirios, orquídeas y flores para el templo, deberías cultivar las flores de los pensamientos de paz, amor, compasión, bondad, pureza, etc., en el vasto jardín de tu Antahkarana. Mediante la introspección, tendrás que regar este jardín de la mente con meditación y pensamientos sublimes, y quitar la mala hierba de los pensamientos vanos, inútiles y discordantes.

315. Así como un dulce perfume emana continuamente de una varillita de incienso, también el dulce perfume y la refulgencia divina (Brahma Varchasa, Aura Brahmánica magnética o Tejas) emanan continuamente del rostro de un aspirante que practica meditación regular y constante.

316. No acumules en tu cerebro información innecesaria. Aprende a despreocupar a la mente. Olvida todo lo que hayas aprendido. Todo eso es inútil para ti ahora. Sólo entonces podrás llenar tu mente con pensamientos divinos en meditación. Obtendrás nueva fuerza mental.

317. Prana es el abrigo para la mente. Las vibraciones de Prana psíquico sutil dan surgimiento a la formación de pensamientos. Mediante Pranayama puedes mejorar en la meditación, ya que aquieta la mente.

318. Aquellos que practican meditación tienen un rostro calmo, sereno y encantador, una voz dulce y ojos lustrosos y brillantes.

319. Así como es totalmente inútil sembrar en un suelo rocoso o un terreno salitre, también es infructuosa la meditación hecha sin Vairagya.

320. Del mismo modo en que el agua que, en vez de correr por los canales apropiados en los campos de cultivo, se filtra por los agujeros hechos por las ratas se convierte en un desperdicio y no ayuda al crecimiento de las plantas, los árboles frutales, los granos, etc., también se convierten en un desperdicio los esfuerzos hechos por un aspirante en meditación si no tiene la virtud de Vairagya. No obtiene ningún progreso en meditación.

321. Si dejas jugo de limón o de tamarindo en una taza de oro, no se estropea ni se mancha. Si lo dejas en una vasija de latón o cobre, inmediatamente se arruina y se vuelve tóxica. Así también, si hay algunos Vishaya Vrittis (pensamientos sensuales) en la mente pura de una persona que practica meditación constante, no la corromperán ni inducirán Vikara (excitación pasional). Si hay pensamientos sensuales en personas de mente impura, ellos causan excitación cuando se cruzan con objetos sensuales.

322. Un orfebre convierte 10 quilates de oro en 15 quilates de oro puro agregando ácidos y quemándolo varias veces en el crisol. Así también, tendrás que purificar tu mente sensual mediante la concentración, la reflexión en las palabras de tu Maestro espiritual y las oraciones de los

Upanishads, o mediante la práctica de la meditación, el Japa o la repetición silenciosa del Nombre de Dios, etc.

323. Al comienzo de la meditación aparecen en la frente luces de distintos colores tales como rojo, blanco, azul, verde o una mezcla de rojo y verde claro. Estas son las luces Tanmátricas. Cada Tattva tiene su propio color. Prithvi Tattva tiene color amarillo. Apas tiene color blanco. Agni tiene color rojo. Vayu tiene color gris. Akasha tiene color azul. Las luces coloreadas son debidas a esos Tattvas solamente.

324. Algunas veces, durante la meditación, aparecen enfrente de la frente destellos semejantes a un gran sol, una luna o un relámpago. Evítalos. Trata de ahondar en el origen de esas luces.

325. Algunas veces los Devatas, Rishis o Nitya Siddhas aparecen en meditación. Recíbelos con honor. Inclínate ante ellos. Te aconsejarán. Aparecen ante ti para ayudarte y darte aliento.

326. Cuando hay un solo Vritti, alcanzas el Savikalpa Samadhi. Cuando este único Vritti también muere, alcanzas el Nirvikalpa Samadhi.

327. En Samadhi, el Triputi (la tríada de conocedor, conocimiento y objeto de conocimiento) se desvanece. El meditador y el objeto de meditación, el pensador y el objeto pensado de vuelven uno e idéntico. No hay meditación en Samadhi. Se interrumpe. Dhyata (el meditador) y Dhyana (la meditación) se sumergen en Dhyeya (el objeto de meditación).

328. Practica Shirshasana durante 5 minutos a las 4 A. M. Luego siéntate y medita, tendrás una maravillosa meditación.

329. Antes de meditar, practica 20 Kumbhakas suaves. Luego siéntate para la meditación. El Pranayama aleja Tandra y Alasya (somnia y pereza), y aquieta la mente.

330. Vive de leche y frutas solamente durante una semana. Tendrás una hermosa meditación. Esta dieta te hace liviano y Sattvico. A la noche, asegúrate de tomar medio vaso de leche solamente. Tendrás una buena meditación. Puedes superar el sueño con bastante facilidad. La comida pesada a la noche genera somnolencia rápidamente.

331. Los principiantes se sacudirán en meditación. Puede que se sacuda la cabeza, los pies, las manos, los brazos, los antebrazos y el tronco. Las personas tímidas se alarman innecesariamente por esto. No es nada. La meditación genera cambios en las células del cerebro, los nervios, etc. las viejas células son reemplazadas por nuevas células vigorosas. Se llenan de Sattva, se forman nuevos surcos o canales en la mente y el cerebro para que fluyan las corrientes de pensamiento Sattvico. Por lo tanto, los músculos se agitan un poco. Sé valiente y audaz. El coraje es una virtud y calificación importante para los aspirantes. Cultiva esta cualidad positiva.

332. Lo positivo supera a lo negativo. Un pensamiento positivo aleja a otro negativo. La unidad aniquila la separación. La magnanimidad destruye la mezquindad (celos). La generosidad aleja la avaricia y la codicia. Mantente siempre positivo. Tendrás maravillosas meditaciones.

333. Cuando ves las flores en un árbol de mango, sabes muy bien que pronto tendrás mangos. Del mismo modo, si tienes Shanti en tu mente, es seguro que muy pronto tendrás una buena meditación y el fruto de Jñana.

334. Las cosas semejantes se atraen. Esta es una gran ley. Mantén buenos pensamientos. Practica meditación. Atraerás a Sadhus, Yoguis y Siddhas. Te beneficiarás con sus vibraciones. Tus nuevas vibraciones espirituales los atraerán.

335. No más palabras. Basta de discusiones y debates acalorados. Retírate a una habitación solitaria. Cierra los ojos. Ten una meditación profunda y silenciosa. Siente Su Presencia. Repite Su Nombre Om con fervor, regocijo y amor. Llena tu corazón con Prema. Destruye los Sankalpas,

pensamientos, caprichos, fantasías y deseos cuando surjan en la superficie de la mente. Repliega la mente errante y fíjala en el Señor.

336. Nishta, meditación, se volverá profunda e intensa. No abras los ojos. No te muevas de tu asiento. Sumérgete en Él. Bucea profundamente en las cavernas del corazón. Húndete en el Atman brillante. Bebe el néctar de la Inmortalidad. Goza del silencio. ¡Oh hijo del Néctar! Te dejaré allí solo. Regocíjate, regocíjate. Paz. Paz. Silencio. Silencio. Gloria. Gloria.

#### **45. Algunas experiencias en meditación**

337. Cuando logras vislumbres del Ser, cuando vez una luz resplandeciente o tienes alguna otra experiencia espiritual extraordinaria, no te asustes. No dejes la Sadhana. No la confundas con un fantasma. Sé valiente. Marcha audazmente con alegría.

338. Siéntate en una postura apropiada. Cierra tus ojos. Imagina que nada existe. Luego imagina que sólo está Dios en todas partes.

339. Al comienzo de la meditación y la concentración, verás en el entrecejo una luz resplandeciente e intermitente. Esto durará por medio minuto o un minuto, y luego desaparecerá. La luz destellará desde arriba o desde los costados. Algunas veces verás un sol de de unos 15 o 20 centímetros de diámetro con o sin rayos. También verás la forma de tu Guru o Upasya (Murti) (Ishta Devata).

340. Si quieres entrar en Samadhi rápido, corta toda conexión con amigos, parientes, etc. Observa Akhanda Mauna por un mes. Vive solo. Come poco pero comida nutritiva. Vive sólo de leche. Sumérgete en meditación profunda. Profundiza. Estarás inmerso en Samadhi. Practica constantemente. Sé cuidadoso. Usa tu sentido común. No tengas luchas violentas con la mente. Camina solo. Deja el estudio. Trata a la mente muy amablemente. No leas periódicos. No escribas cartas a nadie.

#### **46. Experiencias místicas en meditación**

341. “Unos tres años atrás, en mi meditación, tuve una sensación peculiar cerca de mi plexo solar, noté algo semejante al revoloteo de una mosca. Después tuve extrañas visiones. Vi con los ojos físicos cierta luz blanca o azulada alrededor de la cabeza de la gente y también en la superficie de los edificios. Cuando miré al espacio abierto del cielo, durante el día, noté una luz blanca con forma de gusano que se movía de un lado a otro. Cuando trabajo intensamente en mi oficina, veo destellos blancos y brillantes cruzando ante mis ojos. También veo pequeñas chispas de luz en mis libros. Esto me da un goce particular y comienzo a cantar el Nombre del Señor: ‘Shri Ram, Jaya Ram, Jaya Jaya Ram’. En la actualidad, cuando voy en bicicleta a mi oficina, veo una luz redonda como una bola y continúo viéndola hasta que llego a destino. Lo mismo aparece, a veces, cuando miro el hermoso Akasha” “S”.

342. “Medité durante 5 horas diarias durante un mes en Gangotri. Un día tuve una gran sensación de desánimo que duró dos horas. No podía encontrar paz. Me resultó difícil soportar ese estado de desaliento. Entonces, me senté a orillas de la Ganga y comencé a meditar en Mahatma Gandhiji. Me dio solaz. Después de algunos días, comencé a meditar en Shri Ramachandra por una hora y media. Esta meditación Saguna automáticamente se convirtió en Nirguna. Sentí perfecta Shanti durante 10 minutos. Mi mente estaba totalmente inmersa en la meditación en OM. Esto continuó por media hora. Un día, tuve otra clase de experiencia. Abrí los ojos después de la meditación. Sin la ayuda del razonamiento, encontré que todo era Brahman. Estuve en ese estado todo el día. Ese mismo día, un Brahmachari me habló durante una hora. Yo sólo escuchaba, pero mi mente no prestaba atención a lo que decía. Yo seguía en el mismo estado. No pude recordar ni una palabra de lo que dijo”.

“En otra ocasión, medité por media hora. Estaba muy extasiado. Pero debido a cierta distracción causada por sonidos externos, ese estado de éxtasis desapareció. Otra vez comencé a

meditar. Vi una hermosa luz en el fondo de mi corazón. En cuanto la luz desapareció, comencé a sollozar inconscientemente. Alguien vino y me llamó por mi nombre. Yo no sabía nada. Él me sacudió. Dejé de llorar un poco, miré su rostro y lloré una y otra vez durante 25 minutos...” “V”.

343. Mauna como prueba por primera vez desde 26-2-32 hasta 4-3-32.

Errores: “ocasionalmente tenía que expresar mis ideas mediante gestos. Los últimos tres días pronunciaba las palabras “sí”, “suficiente”, “¿qué?” por distracción. Tenía la idea errónea de que me dolía la mandíbula. Tenía gran curiosidad por hablar”.

Beneficios: “fui capaz de trabajar más, de leer, escribir y practicar Japa y meditación por un período más largo que el usual. No me podía dormir antes de las 12 P. M. Las ideas de los libros continuaban reverberando hasta las 12 P. M. No había cabida para ira o irritabilidad. No podía memorizar nada. Traté de aprender de memoria algunos Shlokas pero no pude. Eso se debía al hábito que tenía de repetir una o dos veces en forma audible...” “Ram”.

344. “Practicé Pranayama por un mes y comencé a oír diferentes sonidos melódicos y dulces, también llamados Nada, como Chini, Chin Chini, o sonidos de flauta, violín, campanas, Mridanga, conjunto de campanas, caracolas, tambores, truenos, etc. Algunas veces, sólo en el oído derecho, otras veces en ambos oídos” “N”.

345. “Durante la práctica de concentración solía sentir una fragancia dulce extraordinaria y buenos aromas...” “R”.

346. “Durante mi meditación en el Trikuti, solía ver un sol llameante, una luz cegadora y una estrella brillante. La visión no era firme en absoluto...” “G”.

347. “Solía tener el Darshan de algunos Rishis en mi Trikuti durante la concentración. También veía a mi Ishtam, el Señor Krishna, con la flauta en Sus manos...” “S”.

348. “Algunas veces, durante la meditación, veía luces de color rojo, verde, azul y blanco en el Trikuti. Otras veces, veía un vasto cielo azul. Yo mismo aparecía como un punto en ese cielo azul...” “V”.

349. “Durante la meditación, solía ver distintos Devatas y Devis con lustrosos cuerpos Tejomaya y hermosas joyas...” “R”.

350. “Algunas veces, durante la meditación, veía un gran vacío solamente...” “T”.

351. “Durante la concentración, solía ver mi rostro en el centro de una gran luz. Otras veces, veía los rostros de mis amigos. Podía reconocerlos claramente...” “R”.

352. “Cuando me sentaba en meditación, solía sentir una corriente de electricidad pasando desde el Muladhara hasta la parte posterior del cuello. Incluso lo sentía en otros momentos...” “K”.

353. “Durante la meditación, algunas entidades astrales con rostros horribles, espantosos, y dientes largos, negros, solían amenazarme. Pero no me hicieron ningún daño...” “A”.

354. “Cuando me sentaba en meditación, solía tener sacudidas en las piernas y las manos. Algunas veces mi cuerpo saltaba de un lugar a otro como una rana...” “M”.

355. “Solía ver edificios palaciegos, ríos, montañas y jardines durante mi meditación...” “S”.

356. “Practicaba meditación con ojos abiertos. Una noche, vi frente a mí una luz brillante. En el centro de la luz, vi al Señor Krishna con la flauta en Su mano. Se me erizó la piel. Me quedé mudo. Estaba sorprendido y maravillado. Eran las 3 A. M.” “S”.

357. “Un día, tuve una meditación profunda. Verdaderamente, me separé del cuerpo físico. Lo vi como una piel vieja tirada. Yo estaba flotando en el aire. Tuve una peculiar sensación de mezcla de regocijo y temor extremos. Estuve en el aire por un par de minutos solamente.

Repentinamente, debido al gran temor, entré en el cuerpo físico. Lentamente me deslicé con una sensación particular en el cuerpo físico. La experiencia es estremecedora...” “S”.

---

## SECCIÓN IV

### **47. Consejos generales**

358. Mis queridos amigos, ¿por qué no se convierten ustedes también en grandes personajes espirituales? En este Kali Yuga, uno puede lograr la Experiencia de Dios en muy corto tiempo. Es la Gracia del Señor. Ahora no es necesario practicar severas austeridades o Tapas. No se necesita estar parado en una sola pierna durante 1000 años. Según la teosofía, hay mucha evolución mental en la raza actual.

359. Practica Japa de cualquier Mantra 21.600 veces por día. Di la verdad. Controla la ira. Haz caridad. Sirve con Bhava a los mayores, a los Sadhus, Sannyasins y Bhaktas, a las personas pobres y enfermas. Obtendrás paz, Ananda e inmortalidad.

360. Duerme solo en una habitación separada. Cuando la pasión te moleste, incrementa el número de Japa. Haz 200 Malas o más. Ayuna durante un día completo. Al segundo día, toma leche y come frutas solamente. Practica Pranayama simple. Retén el aliento hasta la cuenta de 60 OMs. Estudia un capítulo del Guita. Observa silencio; no hables con tu esposa. No te rías. Permanece en una habitación separada. Mantén la mente totalmente ocupada con alguna u otra cosa. Esto es lo más importante. Esta es la mejor Sadhana para mantener el Brahmacharya. No uses perfumes y flores. No mires novelas sensuales. Evita los teatros y el cine. Duerme en un colchón duro.

361. Cuando repitas algún Mantra, hazlo recordando el significado del Mantra. Rama, Shiva o Krishna significan Sat-Chit-Ananda, pureza, perfección, toda luz, eternidad e inmortalidad.

362. Practica Japa concentrándote en la garganta o Kantha por un año; en el corazón o Hridaya por 3 años, y en el ombligo o Nabhi por un año.

363. Cuando avances en la práctica, cada poro de la piel, cada folículo piloso repetirá el Mantra enérgicamente. Todo el sistema se cargará con las poderosas vibraciones del Mantra. Estarás en Prema del Señor. Experimentarás estremecimiento de los músculos y derramarás profusas lágrimas de Ananda. Entrarás en elevados estados divinos. Obtendrás inspiración, revelaciones, éxtasis, visión interior e intuición. Compondrás poemas. Tendrás varios Siddhis, Aishvarya Divino.

364. Ve a un jardín solitario y pasa dos o tres horas haciendo Japa silencioso o leyendo el Guita o los Upanishads, o bien meditando. Cuando vuelvas a tu casa, te sentirás totalmente refrescado. Estarás renovado. Serás un hombre distinto cargado con nuevo Prana.

365. Cuanto más incrementes tu Japa, más fuerte, puro y calmo te volverás.

366. Ten siempre Smarana de Shiva. Vive en Él. Sumérgete en Él. Fúndete en Él. Abandona todos los pensamientos mundanos. El Señor Shiva te espiritualizará y te elevará. Ten intensa fe. Avanza audazmente en tu Sadhana espiritual. No mires atrás. No mires a la derecha ni a la izquierda.

367. Si los médicos dicen que hay una enfermedad incurable, comienza a repetir el Nombre del Señor. Espiritualiza la mente y el cuerpo con las vibraciones del Pranava cantando Om en forma audible. Practica Pranayama también. Te curarás. Ten fe.

368. El Nombre de Dios es un gran bote con el cual podemos cruzar este océano del Samsara.

369. Mauna por tres horas controla la naturaleza de excesivo Rajas en Vak Indriya. Sentándote continuamente en la misma Asana durante tres horas, logras Asana Jaya y controlas la

naturaleza excesivamente rajásica de las piernas (movimiento constante, deseo de ir a distintos lugares). Asana y Mauna aumentarán la paz y Sattva Guna.

370. Habiendo adoptado estos dos métodos, permanece solo por algunas horas en tu habitación. No te relaciones con otros. Tapa los oídos con tapones o algodón. Esto te ayudará a tener vida interior y a aislarte de los sonidos y ruidos externos. O bien cierra los oídos con los pulgares (Yoni Mudra). Luego, practica Japa y Dhyana seriamente. Obtendrás paz. Practica con dedicación, mi querido amigo. Sé sincero. ¿Qué más te puedo decir? No puedo poner pasto en la boca de una vaca. Tendrá que pastar por sí misma. Bebe el néctar espiritual tú mismo.

371. Permanece por una semana o quince días en algún lugar de peregrinaje como Varanasi, Prayag, Nasik, Haridwar, Rishikesh, etc., y practica Japa intensamente. Ten Satsanga con Mahatmas. Esto te dará paz mental, lentamente espiritualízate y regenera tu naturaleza Asúrica vulgar.

#### **48. Instrucciones espirituales especiales - I**

372. No te relaciones mucho con otros. Mezclarse demasiado con personas indeseables genera celos en la mente.

373. Olvida rápidamente los errores que otros hayan cometido para contigo. Recuerda esta dupla lo más frecuentemente posible, “OLVIDA Y PERDONA”.

374. Trata de soportar los insultos y reprimendas de otros. Esto desarrollará tu voluntad. Halago y respeto de los demás son venenos para el aspirante espiritual. La crítica y la falta de respeto hacia él son los ornamentos y el néctar para un Jijñasu o Mumukshu.

375. Reduce tus necesidades. Observa Mauna o silencio por un par de horas diarias. Vive aislado en una habitación solitaria por dos horas diarias y repite el Nombre del Señor o haz Japa de cualquier Mantra. No discutas con otros. Abandona el deseo por nombre y fama. Si haces esto por seis meses, te aseguro que lograrás paz mental. Puedes reírte de mí si no logras ninguna espiritualidad, si tu naturaleza inferior no cambia en alguna medida. Pero primero juzga mis palabras con imparcialidad.

376. Sé lento para prometer pero rápido para cumplir. Mantén tu palabra a toda costa. Ama poco. Ama por largo tiempo.

377. Vive solo. No te relaciones con personas indeseables. Observa Mauna por un par de horas diarias.

378. Establécete en un tipo de Sadhana. No vaciles. Sé firme en tu práctica. Adhiérete a un Guru, un lugar y un método. Recuerda que una piedra que rueda no acumula musgo.

379. Debes convertirte en un hombre de firme resolución. Debes pensar bien – una dos o tres veces – el pro y el contra de algo. Desde el momento en que tomas una decisión, no debes cambiarla. Debes llevarla a cabo a toda costa. Desarrollarás poder de voluntad o Atma Shakti.

380. Debes tener tus propios ideales, lemas y principios. Debes adherirte a ellos fuerte y firmemente. No debes desviarte de tus ideales y principios ni un milímetro.

381. Si sigues estrictamente las enseñanzas de los Santos, Smritis y Vedas, y si practicas Yama y Niyama, te liberarás de los sufrimientos y problemas. No te moverás en el sendero de la oscuridad.

382. Respeta los estados, sentimientos, convicciones y puntos de vista de otros. No pelees. La tolerancia es una virtud importante para un Sadhaka. No puedes tener paz mental si eres intolerante.

383. En este mundo relativo, no hay nada absolutamente correcto ni nada absolutamente incorrecto. Hay un poco de verdad en las afirmaciones de todos los individuos de acuerdo a su propia experiencia. Recuerda esto.

384. No multipliques tus amigos. En verdad, no hay amigos sinceros en el mundo. La gente se une con fines egoístas. El único amigo verdadero es tu Atman en el corazón. Ishvara es tu amigo genuino en todo momento. Incluso si Lo olvidas, Él te tiene en Su corazón.

385. ¡Oh aspirantes! Recuerden estos tres puntos diariamente: a) recuerden a los santos que ya han alcanzado el objetivo como Dattatreya, Shankara, Jñana Deva, Ram Das, Tulsi Das y otros. Esto te dará un gran ímpetu y celo en tu Sadhana. b) Recuerda la muerte, la enfermedad, la vejez y otras miserias del mundo. c) recuerda que este mundo es irreal como el color azul del cielo. Estos pensamientos inducirán gran Vairagya en ti.

386. No tengas demasiada familiaridad con nadie, particularmente con las mujeres. La confianza mata al hombre. Debes tener buen conocimiento de psicología. Sólo entonces, puedes moverte entre diferentes clases de mentes cuidadosamente. Demasiada familiaridad termina en ruptura y enemistad.

387. No debes tomar con liviandad la observancia de los Niyamas o los tópicos religiosos o divinos. No debes hacer bromas con temas divinos. Debes ser muy serio. De otro modo, no progresarás. No podrás cambiar tus viejos hábitos y vicios. No podrás salirte de los viejos surcos.

388. Sé amable con todos. No confíes en los Indriyas o sentidos. Estas dos prácticas son suficientes para alcanzar Moksha.

389. “Satyam Vada”, di la verdad. “Dharmam chara” – actúa virtuosamente. Esto también te liberará de la existencia mundana.

390. La esencia de los Vedas es el CONTROL DE LOS INDRIYAS.

391. Tu deber más importante es controlar los sentidos. Esto es Mukhya (primario). Mantener a la familia y otras obligaciones es Gauna (secundario). Has nacido para desplegar la Divinidad oculta en ti; “Sarva bhuteshu gudah” - oculta en todos los seres, “Sarvabhuta antar Atma” – el Ser interior de todos las criaturas, “Sarvabhutadi vasah” – el que mora en todos los seres.

392. Mantén un diario espiritual. Anota tus progresos, tu rutina diaria y otros detalles.

393. Respeta a los mayores, los padres, los Sadhus, los Sannyasins y demás, con sinceridad y Bhava.

394. Ni siquiera Shiva puede dar Kaivalya Moksha a nadie. Todos tienen que hacer Purushartha por sí mismos. Purushartha es Ishvara Svarupa. Esto te llevará a Asanga Jñana, la sabiduría sin apego al cuerpo, la mente y los indriyas.

395. Debes superar todas las debilidades y supersticiones, imaginaciones falsas y erróneas, temores infundados y Samskaras equivocados. Sólo entonces puedes ser verdaderamente feliz.

396. Cuando caminas por la calle, no mires de aquí para allá. Eso te distraerá. Mira siempre la punta de tu nariz. Practícalo todos los días. Entonces establecerás el hábito.

397. No uses más de 10 ó 15 rupias para tus gastos personales. Vida simple y pensamiento elevado deben ser tu lema.

398. Es muy fácil controlar a la mente si conoces la técnica correcta. Debes tener intensa fe en Dios y sinceridad en tu objetivo. Aunque el sol salga por el Oeste, no debes tener ninguna vacilación en tu determinación. Tu fe debe ser inquebrantable como una piedra adamantina.

399. La compañía de un hombre de mente mundana es tan peligrosa para un aspirante como la compañía de una mujer. Sé cuidadoso.

400. ¿Por qué te enfermas? Es una bendición de Dios para purgar los malos efectos de tu Karma negativo, para infundir más Sattva y también virtudes como las de poder de resistencia (Titiksha), compasión y amor hacia los seres humanos, y para que recuerdes a Dios. El dolor es lo

mejor en este mundo. Abre tu ojo interior. La filosofía se origina en el dolor, encuentra las causas del dolor y la ignorancia, y trata de reducirlas mediante la erradicación de la ignorancia.

401. No toda la gente se beneficia con el dolor y las adversidades. El egoísmo disminuye un poco durante el sufrimiento. Pero se reafirma con fuerza redoblada cuando recupera la salud. El velo vuelve. Es sólo un Viveki el que se beneficia. Él recuerda sus sufrimientos.

402. No pierdas el tiempo. No pierdas un minuto siquiera. El tiempo es muy precioso para los aspirantes. Medita. Experimenta. Experimenta al Ser. Bebe el Néctar espiritual de la inmortalidad.

403. ¿Quién puede dar órdenes? Aquél que sabe obedecer. La obediencia es mejor que el sacrificio.

404. Come gachas (harina cocida con agua y sal), bebe sólo agua y siéntete feliz y satisfecho. Una mente contenta es un continuo festejo. Hasta Brahma e Indra estarán celosos de ti.

405. No menosprecies a otros. No los trates con desdén. Respeta sus sentimientos y palabras. Elogia a otros y expone tus faltas ante ellos.

406. Ocúltate. No muestres tu maestría o habilidad ante los demás. No te preocupes por nombre y respeto. Trátalos como paja, estiércol, polvo o veneno porque son falsos y sin valor. Sólo entonces lograrás Paz.

407. Examina tus motivos. Siéntate solo. Analiza tu mente y tu naturaleza. Observa tus Vrittis y ruega. Estudia tu naturaleza y tus defectos, trata de removerlos con los medios apropiados.

408. Piensa que eres nada en este mundo. Así puedes destruir el orgullo y el egoísmo. Siéntate siempre en el piso. Evita las sillas, los sofás, los bancos y las camas. Haz siempre servicios menores. Sirve a otros. Habla bien de los demás. No expongas sus faltas.

409. Cuando un hombre habla mal de ti, perdónalo y siente compasión por él. Ruega por él. Hazle el bien. Ámalo. Bendice a aquél que te desprecia. Soporta los insultos y perjuicios.

#### **49. Misceláneas de lecciones espirituales - I**

410. Los Hatha Yoguis comienzan su Sadhana o Abhyasa con el cuerpo y Prana, practicando Asanas, Mudras, Bandhas y Pranayamas. Su teoría es que controlando el Prana, se controla la mente. Eso es sólo para los estudiantes lentos.

411. Los Raja Yoguis comienzan su Sadhana directamente con la mente. Ellos controlan sus Vrittis. Vacían la mente. Ellos practican Samyama (Dharana, Dhyana y Samadhi de un plumazo). Regeneran la mente practicando Yama y Niyama. Hatha Yoga sin Vichara no puede ayudar a corregir la mente.

412. Los Jñana Yoguis comienzan su Sadhana con Buddhi y con la voluntad. Los Tántricos comienzan su Sadhana con Shakti.

413. Los Bhaktas comienzan su Sadhana con devoción, Shraddha, fe y autoentrega. Las emociones superiores juegan un papel notable en ellos y se olvidan del cuerpo y el mundo.

414. Establécete en el sentimiento y la conciencia de Brahman. “Brahma Satyam – Brahman o Dios es real”. “Jagat Mithya – el mundo es irreal”. Ten estas dos ideas bien arraigadas en tu mente.

415. El pecado es sólo un error. El pecado es ignorancia. Trata de superarlo obteniendo el conocimiento de Brahman.

416. Un abogado codicioso y sin escrúpulos es, en realidad, un buitre de la corte. Un Zamindar avaricioso e inescrupuloso es, un verdadero parásito. Un banquero codicioso y sin escrúpulos es, en verdad, una sanguijuela. ¡Oh Señor! Ten misericordia de estas pobres almas. Dales Vairagya y Jñana. Ellos no saben lo que están haciendo. El intelecto los engaña. Mi querido

amigo, nunca te conviertas en abogado o policía si quieres alcanzar la salvación. Hazte profesor o médico.

417. La corriente espiritual de un santo cambia las malas tendencias de las personas mundanas que entran en contacto con él. Se sienten elevadas en su poderosa presencia.

418. Hay algunos Bhaktas hipócritas que derraman lágrimas simuladas. Tendrás que ser cuidadoso para detectarlos. Las lágrimas de devoción genuina, las lágrimas de Ananda de un devoto sincero son totalmente diferentes. Serás magnetizado con esa fuerte corriente de devoción. El hipócrita derrama lágrimas casi por hábito. Sufre de *lachrymose* (irritación de las glándulas lagrimales por estímulo voluntario). Usa tu Viveka y sentido común.

419. Tendrás que vivir por algunos meses o años con un Jñani, un Yogui o un Bhakta. Debes estar con él constantemente. Estudia cuidadosamente sus costumbres, sus hábitos y su vida. Sólo entonces podrás entenderlo. El solo Darshan por un par de minutos y un poco de conversación te confundirán. No puedes formar un juicio apropiado. Es más, tú debes ser un hombre de pureza, con una vida de introspección y contemplación. ¿Cómo podría un hombre de familia codicioso y lujurioso entender la naturaleza de un hombre espiritual, aún si viviera con él durante una década? Esta cuestión de probar a un Sadhu es extremadamente difícil. Es muy difícil encontrar a un juez espiritual experto.

420. Esfuérzate por convertirte en tu propio doctor. No tomes medicamentos. Recurre a métodos naturales. Deja todo en manos de la naturaleza. Los médicos cometen serios errores mediante tratamientos imprudentes y a menudo hacen más mal que bien.

421. Un hombre de Dharma Buddhi estará libre de mirada lujuriosa. Considerará la riqueza de otros como trozos de hierro. Verá al Atman en todos los seres. Tal hombre debe ser adorado.

422. El nacimiento se asemeja al despertar de un sueño. La muerte es como un sueño. En realidad, eres inmortal cuando controlas los Upadhis, es decir, la mente, los Indriyas, el cuerpo físico y el cuerpo causal (Karana Sharira), lo que constituye Avidya original o ignorancia primaria.

423. Un ateo dice que no hay Dios. Pero ese Conocedor que conoce la inexistencia de Dios es Brahman.

424. Un Shunyavadin dice que sólo hay Shunya (vacío). Pero el Conocedor que conoce a Shunya es Brahman.

425. El mango no es dulce. La imaginación que uno tiene del mango es dulce. Una mujer no es hermosa. La imaginación la hace hermosa. Placer y belleza no están afuera. Están en la mente.

426. La idea de “Dehoham Asmi – yo soy el cuerpo” es Maha Papa.

427. Dios está más complacido con el hombre pobre, iletrado, simple, honesto, justo, humilde, virtuoso y piadoso.

428. Cuando el corazón está lleno, la lengua está silenciosa. A mí me gusta más el corazón que el intelecto. El corazón precede al intelecto. El sentimiento viene primero y sólo después viene el pensamiento.

429. Disciplina los Indriyas. Manténlos bajo control. Domínalos mediante Viveka y Vairagya. Lleva en casa la vida de un Sannyasin. Prepárate para las privaciones y los sufrimientos. Reduce tus necesidades. No gastes demasiado en ti mismo. Libera a la mente de egoísmo, Vasana, Trishna, Moha y apego. Esto es Sannyasa mental.

430. Descarga todo el peso en Ishvara o la Madre, y quédate tranquilo. ¿Por qué te preocupas innecesariamente?

431. A los sesenta, las personas que, por complacer a una mujer, han dejado escapar toda la energía seminal de sus dos *Vesiculae Seminalis* (bolsas de reserva de semen) y que han

desperdiciado toda la energía nerviosa de su cerebro para complacer a sus jefes en cortes, oficinas y negocios, vienen a mí como practicantes espirituales. Son una ruina espiritual. Son como ladrillos de tercera clase que sólo pueden ser usados para emparchar un rancho arruinado. Por compasión, elevo y espiritualizo también a esa gente. Pero quiero jóvenes fuertes con ardiente Vairagya e intenso Mumukshutva, con abundante energía para la Sadhana espiritual. Ellos son la esperanza de la India, mejor dicho, del mundo entero.

432. “Todos tienen que elogiarme. Todos tienen que respetarme. Yo tengo que poseer todo. Tengo que derrotar a todos. Tengo que controlar todo”. Todos esos pensamientos son característicos del egoísmo.

433. “Debo servir a todos. Debo servir al Señor en todos. Sirviendo a todos, realmente sirvo al Antar-Atma en todos. No quiero ningún elogio, respeto o admiración de nadie. No quiero nada. No merezco nada. Elogiaré y respetaré a todos”. Esas son las características de un alma puramente Sattvica que está libre de egoísmo. Observa la diferencia entre los dos tipos de personas. Tienen cualidades opuestas y se mueven en sentidos inversos.

434. La gente mundana está contenta porque no le importa el Dharma ni las cuestiones religiosas superiores. Los Jñanis están siempre en la Beatitud del Atman. Sólo es perturbado aquél Viveki en quien el discernimiento recién ha despertado. Él tiene muchas dudas. Si esas dudas no son aclaradas, se siente mentalmente atormentado. De cualquier modo, él está avanzando espiritualmente. Todos deben pasar por ese estado de tormento.

435. Has malgastado tu niñez en juegos, tu adolescencia en lujuria y tu vejez en ansiedad. ¿Cuándo vas a lograr la Conciencia del Ser?

436. Las mujeres pueden alcanzar la Conciencia de Dios más fácilmente que los hombres. Ellas son más devotas. Los hombres son más racionales. Las mujeres son pasivas. Los hombres son activos. Las mujeres han desarrollado gran poder de resistencia. Shabari, Mira Bai y Mukta Bai, la hermana del famoso yogui Jñana Deva de Maharashtra, tuvieron todas la Experiencia de Dios.

437. Una mujer puede ser una Grihastha Sahadharmini, como la esposa de Tiruvalluvar, o una Brahma Vadini (persona que inquiere acerca de Brahman) como Gargui y otras.

438. Las mujeres también son aptas para Sannyasa cuando tienen puro Vairagya, Viveka, Vichara Shakti y Titiksha.

439. Mataji Omkar Ishvari de Rishikesh y Nityananda Saraswati de Gokul Govardhan que compusieron valiosos libros sobre Bhajans (canciones) son dos Sannyasinis en este momento (1934). La primera es una Bhakta Vedantini, la otra es una Bhakta Yoguini. Las mujeres pueden obtener inspiración de estos dos personajes de pureza y Vichara.

440. Muchas veces hemos estado juntos en el pasado, como también separados, y así también será en el futuro. Del mismo modo en que los granos llevados de un granero a otro asumen nuevo orden y nueva combinación, también las almas en el Universo pasan por distintas disposiciones.

441. Esa es la razón por la cual en el Guita (IX – 30) Shri Krishna dice también, “Sadhureva sa mantavyah samyak vyavasito hi sah – Incluso si el más malvado Me adora de todo corazón, él también debe ser considerado recto, porque ha tomado la resolución correcta”. Hay grandes esperanzas para un asesino, si toma una firme determinación y se adentra en el sendero espiritual.

442. El temor a Dios es el comienzo de la sabiduría. Cuando un hombre teme a Dios, no comete malas acciones. La gran mayoría de los hombres no teme a Dios en absoluto. Hace lo que le place.

443. Un hombre mundano se deleita si alguien lo elogia. Se molesta mucho si alguien lo critica. Se regocija con la auto-glorificación. Encuentra faltas en otros y los critica injustamente. No le gusta si alguien elogia a otros. Todo esto se debe al egoísmo, Ahamkara.

444. Nunca digas palabras duras o poco amables a nadie. Nunca hables a nadie en forma irrespetuosa o despectiva. Esto es muy importante para un Sadhaka en el sendero espiritual. Si un aspirante habla indecentemente, entonces ¿cuál es la diferencia entre un hombre espiritual y un vagabundo?

445. Sé gentil, amable y cortés con todos. Observa costumbres refinadas. Un hombre de comportamiento decente infunde gran respeto. Gusta a todos. Los buenos modales denotan que el hombre es fino y que tiene cultura y refinamiento mental.

446. Cuida al enfermo. Ayuda al necesitado. Dale confort y consuelo al desesperado y decepcionado. Te volverás Divino. No hay duda de ello. Esto es Maha Yoga. Así lo hicieron Mahabir, Jesús y Buddha.

447. El hombre es un animal social. Quiere compañía y conversación. También es un animal imitador. Incluso un Sannyasin pelado comienza a dejar crecer el cabello largo cuando vive con un Jatavala (hombre con un largo mechón de cabello). Cuando algún Sadhu vive con los Nagas, los imita y se despoja de su ropa. Tal es el poder de imitación que tiene la mente. Por lo tanto, un Sannyasin o Sadhu no debería mezclarse libremente con los hombres de familia hasta que logre Siddhi, porque su mente comenzará a imitar a los hombres de familia. Se volverá lujurioso y tendrá una lamentable caída.

## 50. Recorrido por el Yoga

448. Hiranyagarbha (Karya Brahman, Mente Cósmica o Prana Cósmico) representa la Usina Eléctrica Cósmica. Los diferentes Jivas representan las distintas lamparitas. La electricidad de la usina fluye hacia las lamparitas a través de cables de cobre aislados. Similarmente, el poder de Hiranyagarbha fluye hacia los Jivas.

449. Dios está detrás de todas las acciones que llevas a cabo. Es mediante Su Shakti que levantas las manos, escribes, caminas, ves, hueles, degustas, sientes, oyes y piensas. Pero Él está oculto por Prakriti. Radha cubre a Krishna. Sita oculta a Rama. Prana es Sita. La mente es Sita. Los Indriyas son Sita. El cuerpo físico es Sita. Rama es el Atman. Krishna es Chaitanya, el Habitante del corazón.

450. Incluso un joven aspirante genuino en el sendero de la Verdad es de gran valor para la humanidad sufriente. Un aspirante espiritual también merece ser reverenciado. Los verdaderos aspirantes son muy raros de encontrar.

451. Al comienzo, el hombre ignorante dice que Dios está en las nubes, en el cielo, en el Monte Kailas, en Vaikuntha. Cuando su devoción aumenta, cuando practica meditación constante e intensa, el mismo hombre dice: “Yo soy Él. Él es Yo. Yo soy Krishna. Yo soy Dios”. Todos tienen que pasar por esos estados.

452. La doctora Annie Besant era atea al principio. Luego fue agnóstica. Más tarde se convirtió en Pukka teísta. Hizo prácticas espirituales y después se convirtió en una Yogui. ¡Gloria a ella!

453. Shri Aurobindo Maharaj también era un ateo al principio. Luego se volvió teísta. Ahora es un Yogui en flor y esplendor, irradiando gloria divina, amor universal, sabiduría, poder y paz a todos los rincones del mundo. ¡Gloria, gloria a este gran Yogui!

454. Cinco cosas Atala (inmodificables) ya estaban establecidas cuando estabas en el vientre de tu madre. Ellas son: 1) Bhoga (Sukha, Duhkha); 2) Vida (período de existencia en este universo); 3) Jati (Varna o casta); 4) Vidya (conocimiento) y 5) muerte.

455. Un hombre encuentra deleite en herir, asustar, perjudicar y destruir a los demás. Esto es Tamoguna (inercia) mezclada con Rajoguna (pasión). Otro hombre se deleita sólo en servir, amar y respetar a los demás, en compartir lo que tiene (ya sean posesiones físicas, morales, mentales o espirituales) con otros y en dar su vida en el servicio a la humanidad. Él hace el bien, el bien y el

bien, solamente. Tal hombre es un personaje Sáttvico. Ha trasmutado su naturaleza Asúrica en naturaleza Divina.

456. Un aspirante teme incluso a los placeres del cielo, porque tiene que volver otra vez a este mundo miserable cuando todos sus méritos se agotan.

457. Si un Sannyasin joven está lleno de Vairagya y Viveka, practica Sadhana constante y se adhiere con tenacidad al sendero viviendo en reclusión, debemos pensar que ya ha llevado la vida de Sannyasin en distintos nacimientos. La fuerza de los Samskaras de Sannyasin es la que le da tanta fuerza en este nacimiento. De otra manera, es imposible adherirse a esta línea de Sanyasa. Está llena de dificultades.

458. Es la lengua y no la cuchara la que conoce y siente el gusto de la Rasgulla, la gelatina de manos de ternera, el pescado, la sopa y demás con la ayuda del nervio glossofaríngeo y las papilas gustativas. Así también, sólo un hombre inteligente que está en compañía de un sabio o un Paramahansa Sannyasin, entenderá y experimentará la Verdad.

459. Una acción extremadamente virtuosa o viciosa genera los frutos en este mismo nacimiento.

460. El fruto de una acción virtuosa puede ser gozado no sólo en un nacimiento sino en diferentes nacimientos.

461. Es difícil decir si el fruto que uno experimenta en un determinado momento es el resultado de una acción sola o de la combinación de 2 o 3 acciones virtuosas. “Misterioso es el sendero de la acción – Gahana karmano gatih”.

462. Aunque se menciona en el Garuda Purana que ciertas malas acciones producen determinadas enfermedades (por ejemplo, que el hurto de un collar de oro produce escrófula), es muy difícil decir positivamente que una mala acción en particular ha generado una determinada enfermedad terrible. Si un hombre sufre de lepra o tuberculosis, puede ser el resultado de una sola acción muy mala o de una mezcla de distintos Karmas malos menores.

463. Puede que un hombre se sienta por 10 horas inmóvil y derecho en una Asana, y aún así esté lleno de deseos. Esta es una mera práctica física como la de los acróbatas del circo. Puede que otro hombre practique Trataka por tres horas, permaneciendo con los ojos abiertos sin pestañear y sin mover los globos oculares, y aún así esté lleno de deseos y egoísmo. Esta también es cierta clase de práctica física. No tiene nada que ver con la espiritualidad. La gente se engaña cuando ve a estas personas que pueden hacer esas prácticas. Ayunar durante 10 días es otra forma de entrenamiento físico.

464. Algunas veces, Nitya Siddhas nacen por propia voluntad sólo para ayudar al mundo. no hacen ninguna Sadhana espiritual o Tapas. Desde la niñez, evidencian notable conocimiento y poder. Shri Jñana Dev de Alandi (a unas 7 millas de Puna) era un Nitya Siddha. Tocó a un búfalo cuando era niño y el animal repitió los Vedas completos. Sadashiva Brahmendra de Karur, Distrito Trichinopoly, que vivió 100 años atrás, también era un Siddha desde el nacimiento.

465. También hay Svapna Siddhas. Algunas personas reciben Upadesha Mantra durante el sueño. Repiten el Mantra y se convierten pronto en Siddhas.

466. Dondequiera que tenga lugar la investigación acerca de Sat Vastu (Brahman, la Realidad), se está en Sat Yuga. Dondequiera que haya Bhajan y Puja, se está en Dvapara Yuga. Dondequiera que haya disputas, se está en Kali Yuga.

467. Cuando el cuerpo astral se separa del cuerpo físico, a eso se le llama muerte. Eso es Mrityu (muerte).

468. El Ahamkara es el Purusha que habita el cuerpo. Trishna es la esposa del Ahamkara. Kama, Krodha, Lobha, Moha, Mada y Matsarya son sus seis hijos. Dambha, Darpa, Irshya, Asuya, Raga y Dvesha son sus seis hijas.

469. Un hombre adora a Dios para superar una enfermedad, otro para lograr un nombramiento. La adoración es la misma. Pero los frutos difieren de acuerdo al motivo o Bhavana. Es el motivo lo que hay que considerar.

470. En el principio, sólo existía la Verdad, el Uno sin segundo. “Ekam eva advitiam Brahma” (Ch. Up. 3).

471. Siempre que la población aumenta a pasos agigantados debido a la naturaleza lujuriosa del hombre y la mujer, y cuando la reserva de alimentos no es suficiente para mantenerla, la benefactora Durga envía hambrunas, terremotos y enfermedades infecciosas como gripe, peste, cólera, etc., para eliminar la población extra.

472. Incluso un trozo de paja es tan importante como un Shankaracharya (Maestro espiritual mundial) para mantener la armonía y el equilibrio del universo. El hombre que ha entendido esto, que ha experimentado la Verdad de esta afirmación, amará y respetará a todos, estará libre de celos, de odio y de la falsa idea de superioridad o inferioridad.

473. La guerra es necesaria para que el mundo progrese. Una liga de religiones es necesaria para mantener la paz del mundo.

474. El Kshara Purusha (hombre perecedero) del Cap. 15 del Guita es el cuerpo físico compuesto de los cinco elementos. El Akshara Purusha (Imperecedero) es el cuerpo sutil (Linga Sharira) que hace el Avagamana (va al cielo y vuelve al plano físico otra vez cuando los frutos de sus acciones virtuosas se agotan en Svarga). El Purushottama es Brahman o Shuddha Sat-Chit-Ananda Parama Vastu (Supremo, Existencia Absoluta).

475. Dale de beber leche a una cobra. Sólo te dará veneno. Infectará la leche también. Dale un poco de pasto a una vaca. Te dará leche dulce. Protege la caña de azúcar con un poco de barro en la raíz. Te dará un jugo delicioso. Así también cuando trates con un hombre Sáttvico, tú también debes ser Sáttvico. Cuando trates con un hombre Tamásico, sé ardiente e impetuoso por fuera, pero frío por dentro. Silba pero no piques. De otro modo, es muy difícil manejarse en el mundo. Sé cuidadoso. Evita la diplomacia, el doble juego y toda clase de deshonestidad.

476. La sola proximidad del Guru eleva la actitud mental del aspirante. El aspirante se ve altamente beneficiado mediante el aura magnética y espiritual del Maestro durante su contacto personal.

477. Un discípulo debería poseer Vairagya. Tiene que tener el Shishya Bhava y el Seva Bhava. Debe tener devoción por el Señor. Debe ser un Tapasvin. Debe estar libre de la naturaleza de encontrar faltas en otros.

478. ¡Oh aspirante! Tan pronto como te sientes en el Asana para la meditación, canta OM en voz alta seis veces. Esto quitará Vikshepa y ahuyentará todos los pensamientos mundanos. Luego, repite mentalmente el Guru Stotra. Después, comienza la meditación.

479. Fija la mente en los Pies del Señor Rama. Reconoce Su Espíritu manifestándose siempre a través de ti en el incesante fluir del aliento, en el latido del corazón, en el destello de los ojos brillantes que representan las ventanas del Alma Suprema. Así, deja que tu vida y tu trabajo se expandan más y más cada día.

480. “Matri Devo Bhava – que tu madre sea Dios para ti”. “Pitru Devo Bhava – que tu padre sea Dios para ti”. “Acharya Devo Bhava – que tu Guru sea Dios para ti”. “Atithi Devo Bhava – que tu huésped sea Dios para ti” (Taitt. Up.)

481. Que la paz y armonía llenen tu ser. Que el Señor te otorgue sabiduría, poder, paz, amor y regocijo para hacer el trabajo que tengas que hacer, y que el goce del Atman ilumine tu camino y dé alas a tus pies, poder y plegaria a tu voz, cuando trates de cumplir con la Voluntad Divina en la tierra. Alaba Su Nombre Sagrado. Repite Su Nombre con Shraddha y Bhakti.

482. Ten paciencia. Mantente firme. Alberga ideales elevados. Ten amor, simpatía y comprensión para con todos. Que tu luz brille.

483. Estoy tratando de influir tu mente con una conciencia espiritual y una corriente de inspiración que te posibilitará escribir, hablar y sentir la Verdad en la forma más poderosa. Deseo que la corriente Divina de inspiración entre en ti de modo que imprimas la Verdad en cada alma que encuentres.

484. La principal idea del Karma no es la de castigar por pasados fracasos, errores, pecados y crímenes sino que aprendas la lección y que ganes, tan pronto como puedas, las necesarias cualidades del alma, que puedas cumplir con tu destino, tu lugar y trabajo especial en el Plan Cósmico. Haz todo servicio desinteresadamente, sin egoísmo, y ofrécelo a Sus Pies con devoción. Esto es Ishvara-pranidhana. El Samadhi sobrevendrá por sí solo.

485. No se puede considerar que haya renunciado al mundo totalmente quien sólo se ha desprendido de sus posesiones mundanas. Sólo puede decirse que ha renunciado verdaderamente al mundo aquél que, viviendo en contacto con el mundo, encuentra sus faltas (Dosha-drishti), que está libre de toda pasión y cuya alma no depende de nada. Lee la historia del Raja Shikhidvaja y la Reina Chudala en el Yoga Vasishtha.

486. Debes tener Niyama en tu comida. Debes comer sólo cinco cosas a la vez diariamente. Debes usar sólo cinco artículos como dhal, ghi, harina, sal y papas. Este es el primer paso para controlar la lengua. Control de la lengua significa control de la mente. No debes darle rienda suelta a la lengua.

487. Similarmente, debes observar Niyama también en el vestir. Debes tener cuatro camisas, cuatro dhotis, dos toallas, dos mantos y un par de zapatos. Reducir las necesidades da inmensa felicidad y paz. Comienza con estos Niyamas el día en que leas esta lección. La dilación es muy peligrosa. La vida es corta. El tiempo es fugaz. Este “mañana” nunca llegará para ti. Muchos han sido engañados por el “mañana”.

488. El Yogui que está en una cueva y que aquietta su mente (que no tiene pensamientos) ayuda al mundo más que el hombre que trabaja en el estrado dando discursos. Ese Yogui penetra en verdad cada átomo del universo. Tal Yogui está absolutamente libre de egoísmo. Las personas ignorantes, de mente mundana, critican tontamente a ese Yogui diciendo que es egoísta. Ese es un gran error. Aquellos once Budas que permanecieron ocultos ayudaron al mundo más que el Buda (Gautama Sakhya Muni) que apareció en escena para Loka Sangraha.

489. Las religiones son diferentes formas de alcanzar a Dios. Lo esencial es igual en todas ellas. Sólo lo no esencial difiere.

490. Mauna ayuda a la concentración. Genera paz. Vak Indriya (el órgano de la palabra) causa gran distracción a la mente.

491. Vive solo al menos por algunas horas diarias. Siéntate solo. No te relaciones. Ve a algún lugar solitario en un jardín. Cierra los ojos. Repite el Nombre del Señor (Hari, Narayana, Shri Ram, Shiva-Shiva) silenciosa y mentalmente, con sincera devoción.

492. Aprende de memoria los Shlokas del Isha Upanishad. Esto es para tu Svadhyaya. Este es un maravilloso Upanishad. También repite los Shlokas durante la meditación.

493. No te rías de los defectos, las debilidades y la miseria de otros. Tú también serás puesto en la misma situación después de un tiempo. Karma es misterioso. Este cuerpo es el producto

resultante del Karma. Nadie conoce el futuro. “Gahana karmano gatih – Misterioso es el sendero de la acción” (Guita IV, 17).

494. Cuando practicas Titiksha, desarrollas tu voluntad para soportar el calor, el frío, el dolor, el hambre, la sed, el insulto y las heridas causadas por otros. No debes tratar de devolver los agravios. Debes soportarlos con una mente fría. No debes lamentarte por esos calificativos.

495. Hay un verdadero tesoro oculto en el Atman que brilla en las cavidades de tu corazón. Búscalo allí. Antes de comenzar la búsqueda, debes abandonar Kamini-Kañchana (lujuria y oro). Difícilmente puedas adorar al dinero y a Dios a un mismo tiempo.

496. La causa del dolor es el placer. El deseo es la causa del placer. El placer genera apego por los objetos. Por lo tanto, evita implacablemente los placeres, los deseos y toda clase de apegos que son las modificaciones de Avidya y que te atan al mundo. Regocíjate sólo en el Atman. No te aferres a nada con nombre y forma. No consideres nada como propio (incluyendo tu cuerpo). Entonces, la Gloria Divina y la Luz Divina brillarán y morarán en ti para siempre.

497. Siembra la semilla de la espiritualidad cuando eres joven. No desperdicies Virya. Disciplina los Indriyas y la mente. Practica Sadhana. Concéntrate. Purifícate. Medita. Sirve. Sirve. Ama. Sé bueno con todos. Experimenta al Ser. Cuando envejecas, estarás libre de ansiedad y temor a la muerte. Tu corazón estará lleno de regocijo y paz. Es difícil practicar Sadhana estricta en la vejez. Por lo tanto, mantente alerta en la adolescencia.

498. Recuerda esta útil tríada espiritual: **Concepción, Convicción y Concentración** (tres “C”; esto te será fácil de recordar). Primero, debes tener una clara concepción de Dios. Luego, debes tener una firme convicción. La convicción vendrá por sí sola cuando tengas una concepción de Dios. Después de tener una clara concepción de Dios y una firme convicción, concéntrate en Dios. De inmediato, entrarás en comunión con Dios. También debes tener purificación mental (Chitta Shuddhi).

499. No leas diarios. La lectura de diarios revive los Samskaras y presenta todo el mundo ante la mente. Perturba seriamente la concentración.

500. Dios existe como la Vida de tu vida, pero tú no Lo experimentas porque has cerrado las puertas de tu corazón y las has sellado con incontables deseos y anhelos.

---

## SECCIÓN V

### 51. Calificaciones de un Sadhaka

501. Aquél que es firme y equilibrado en el placer y el dolor es apto para alcanzar la inmortalidad. El Guita declara, “Sama-duhkha-sukham dirham-so-amritattvaya kalpate”.

502. El torrente de Luz ya está allí. Quiere descender. Se necesita un recipiente adecuado para soportar esa Luz Divina.

503. Un discípulo debe poseer Vairagya. Debe tener el Shishya Bhava y el Seva Bhava (espíritu de discipulado y de servicio). Debe tener devoción por Dios. Debe ser un Tapasvin. Debe estar libre de la naturaleza de encontrar faltas en otros.

504. Un Maestro espiritual puede ayudar a su Chela aún cuando está lejos.

505. Atma Vidya sólo puede ser impartido a aquél que ha estudiado los Upanishads, que está alerta, que posee inteligencia, serenidad y autocontrol, que ha hecho el voto de celibato, y que sirve a su Guru con fe y devoción. El Guru debe ser bien examinado en el comienzo.

506. Los Mumukshus que anhelan la liberación deberían depurarse de todas las Doshas (faltas de la mente) mediante la observancia de los métodos prescriptos tales como la práctica de Yama, Niyama, Vrata, Yajña, Tapas, Dana, Dhyana, Shama, Dama, etc.

507. Los aspirantes que estén deseosos de obtener la emancipación deberán adquirir los cuatro medios de salvación (Sadhana Chatushtaya) y, con presentes en sus manos, acercarse a un Brahmanishta Guru llenos de fe. Deberán poseer buenas cualidades, ser proficientes en los Vedas y las escrituras, sinceros, dedicados al bien de todos los seres (Sarva-bhuta-hite-ratah) y un océano de compasión. Deberán estudiar con el Maestro los 108 Upanishads y practicar reflexión y meditación.

508. Un aspirante calificado es aquél que se ha purificado mediante la penitencia, el servicio desinteresado y la devoción, y que ha controlado sus Indriyas, que ha hecho el voto de celibato, que tiene fe en las palabras del Guru y los Shrutis, y que ha adquirido los cuatro medios de salvación – 1) Viveka, 2) Vairagya, 3) Shat Sampat y 4) Mumukshutva.

509. Si puedes respetar a los demás, si eres tan humilde como una brizna de hierba, si tienes el mismo poder de resistencia que un árbol, te puedes convertir en Sannyasin. Entonces, se te puede considerar un verdadero Vairagi o un verdadero Vaishnava. Puedes venir a mí. Te daré más lecciones espirituales.

510. Sólo un hombre que se ha despojado de sus pecados por medio de mucho Tapashcharya, que es calmo (Shanta), que está libre de apegos (Vita-raga Purusha) y que anhela liberarse del Samsara (rueda de nacimiento y muerte) está autorizado a leer libros de Vedanta y otros libros sobre Atma Jñana.

511. Hay Adhikari Bheda (diferencia en el temperamento y capacidad) de los Sadhakas o aspirantes. Por lo tanto, hay Sadhana Bheda (diferencia en la Sadhana o práctica espiritual). Bhakti Yoga viene bien al hombre de temperamento devocional, Jñana Yoga al de temperamento intelectual. Pero el fruto es el mismo. Un Bhakta también alcanza Kaivalya Moksha al final a través de Para-Bhakti (devoción suprema). Para-Bhakti es otro nombre para Jñana.

512. Doy un curso espiritual de seis años a los aspirantes a la Experiencia del Ser. El primer año, deben hacer servicio desinteresado riguroso para quitar Mala (impurezas). El segundo año, deben practicar Asanas y lograr Asana Jaya (maestría sobre las Asanas). El tercer año, les doy lecciones sobre Pranayama para purificar los Nadis y aquietar a la mente. El cuarto año, ellos practican meditación Saguna. El quinto y el sexto año, ellos practican Nirguna Dnyana, Nididhyasana Vedántica.

513. Por seis años deja los zapatos y la sombrilla. Este tipo de disciplina es necesario. De otro modo, los pies se volverán demasiado lujosos.

514. La sola proximidad del Guru eleva la actitud mental de un aspirante. Éste es altamente beneficiado por el aura magnética espiritual del Maestro durante su contacto personal.

515. Medita en el significado de los Maha Vakhyas de los Upanishads tales como “Aham Brahma Asmi” o “Tat Tvam Asi” y obtiene Jñana. Si no eres apto para hacer esto, practica Upasana o adoración de Krishna, Shiva o Devi. Si tampoco estás preparado para hacer esta Upasana, practica Nishkamya Karma Yoga. Si tampoco puedes hacer esto, simplemente recuerda el Nombre de Dios (Nama Smarana de Hari o Rama). Si eres incapaz de hacer esto, entonces abandona este cuerpo físico rápidamente. Ruégale a Dios y obtiene un mejor nacimiento.

## **52. Instrucciones para los Sadhakas**

516. Es más fácil dar veinte consejos que seguir uno de ellos. El ejemplo es mejor que el precepto. Un Sadhu o Sannyasin debe ser la personificación viviente de sus enseñanzas. Shri Ramakrishna Paramahansa fue una encarnación de los Vedas y las verdades religiosas.

517. Cuando uno llega a los treinta, se asienta en sus pensamientos. Se manifiesta el poder de discernimiento. Los muchachos jóvenes no tienen esa facultad. Andan de aquí para allá. Sus mentes e Indriyas están inquietos. Vacilación y correrías caracterizan su naturaleza.

518. A menos que y hasta tanto no destruyas tu naturaleza Rajásica de autoafirmación, no te beneficiarás con las enseñanzas de tu Guru.

519. Los Siddhis (poderes psíquicos) no pueden ser un obstáculo para un Jñani. Generan caídas en los aspirantes espirituales. Están en Maya. Son nulos en comparación con Jñana. Tendrás que evitarlos. Son como sueños.

520. Un Sadhaka no debería estar orgulloso de su Bahiranga Tapas (exposición externa de su Tapashcharya). Debe ser sincero. El Tapas no es para la presunción. Un Sadhu puede estar orgulloso de su práctica de vivir de aire durante diez días. Las serpientes también viven de aire por días y meses. Puede que otro Sadhu se jacte de que puede estar en el agua fría diez horas. Los peces viven en el agua, así que también deberían lograr Moksha. Otro Sadhu puede que alardee de que ha vivido solo en una cueva durante ochenta y dos años. ¡Las aves y los animales salvajes viven en cuevas toda su vida!

521. Donde está tu tesoro, allí está tu mente y también tu corazón. ¿Cómo vas a poder concentrar tu mente en Dios? El dinero es tu enemigo. Es una gran distracción para la mente. Busca la riqueza espiritual que los ladrones difícilmente puedan robar.

522. Dinero, mujeres, discípulos, Ashram y fama son los cinco enemigos de un Sannyasin. Aquellos que están a salvo de estos cinco enemigos tienen mayor progreso espiritual.

523. Tienes una mente compleja y un corazón lleno de astucia, engaño, picardía, diplomacia, doble juego e hipocresía. Sé simple. El ojo divino se abrirá.

524. El perdón es el ornamento de un sabio. La ira es la pasión de los tontos. La compasión es el poder del honrado. Viveka es el arma de los aspirantes. Vairagya es la armadura de los Mumukshus.

525. Aunque estés rodeado de diversas tentaciones y atracciones en este mundo, debes estar más allá de ellas. Allí yace tu fuerza. Allí yace tu verdadera renuncia.

526. Tolerancia, Mauna, meditación en el Atman, vivir en soledad, vivir de limosnas, Tyaga, Vairagya, Viveka, amabilidad, ausencia de codicia, autocontrol, Brahmacharya, veracidad, estudio de los Upanishads, Pranava Japa, Atma Vichara son los Dharmas de los Sannyasins.

### **53. Cómo desarrollar virtudes – II**

527. La moral tiene como base al Vedanta. Esa es la razón por la cual la Biblia dice, “ama a tu vecino como a ti mismo”. Los Upanishads dicen, “tu vecino es en verdad tu propio ser, lo que te separa de él es pura ilusión”.

528. Sigue los mandatos de los Vedas. Camina por el sendero del Dharma. Haz acciones virtuosas. Desarrolla virtudes Sáttvicas como Kshama (perdón), Vinayam o Namrata (humildad), Karuna (compasión), etc. Evita la lujuria, el odio, el egoísmo y Moha. Desarrolla Viveka y Shama (serenidad mental) mediante la erradicación de las Vasanas. Posee verdadero conocimiento de Dios. No te preocupes por nada en este mundo o en el cielo.

529. Un aspirante debería desarrollar a un grado considerable las siguientes virtudes: Daya (misericordia), Dhriti (paciencia), Santosha (contentamiento) y Vairagya.

530. La vida es felicidad mediante la libertad de pensamiento y acción de todos, y todos pueden lograrlo por medio de la cooperación y el amor mutuos. El amor es el gran nivelador. No hay poder mayor que el del amor. Dios es amor.

531. Cultiva el espíritu de amor, humildad, compasión Divina y ternura que llenaron los corazones del Señor Buda y el Señor Jesús.

532. El hombre con deseos carnales nunca puede tener paz mental. El orgulloso y codicioso está siempre intranquilo.

533. Un hombre rico soberbio y egoísta se vuelve extremadamente irritable ante cosas pequeñas e insignificantes. Se enfurece cuando se confronta con una oposición. Pero un hombre espiritual humilde que se ha retraído de todos los objetos externos, que vive en el espíritu o Atman y que ha destruido su egoísmo permanece imperturbable aún si es insultado, golpeado o perseguido. Ha adquirido fuerza espiritual y, por lo tanto, permanece siempre firme como una montaña.

534. ¿Quién puede ordenar? El que es capaz de obedecer. ¿Quién puede guiar? El que tiene la Luz Divina. Un ciego no puede guiar a otro ciego. ¿Quién puede controlar a otros? El que ha controlado su mente y sus Indriyas.

535. ¿Cómo puede uno disfrutar de paz continua cuando su corazón está lleno de celos y de frecuente indignación? Benditos son los humildes, porque ellos gozan siempre de paz mental.

536. Si siempre recuerdas la muerte, si tienes presente que la vida es pasajera como una burbuja, como el destello de un relámpago, las discusiones terminarán. Puedes controlar la ira.

537. Incluso en Svarga hay Doshas. Tan pronto como se termina el tiempo asignado para gozar allí, debes volver abajo otra vez, a Mrityu Loka, este mundo de muerte. Es más, en Svarga también hay Dvesha y celos. Mientras tengas celos (Irshya), no podrás tener paz mental.

538. El corazón de las personas mundanas está endurecido por un natural amor propio, por acciones crueles, ira, celos y codicia. Hay que ablandar el corazón mediante un continuo servicio compasivo, mediante la misericordia, los actos virtuosos, el afecto, la negación de uno mismo, la caridad, la generosidad, etc.

539. Cuando algún mal pensamiento surja en tu mente, somételo con esfuerzo. También evita que surjan esos malos pensamientos. Desarrolla las buenas cualidades. Haz el bien a otros. Incrementa tus buenas cualidades. Aumenta tus buenas acciones. Puedes lograr Mukti pronto.

540. La buena conducta genera fama, longevidad, riqueza y felicidad. Eventualmente conduce a Moksha.

541. La rectitud es eterna. No debes dejar el sendero de la rectitud aún si tu vida estuviera en peligro. No te apartes de la rectitud (purificación y control de la mente) para obtener alguna ganancia material o motivado por los Indriyas.

542. Este mundo, está lleno de eruditos intelectuales, pero son muy excepcionales aquellos que realmente han trasmutado su naturaleza inferior.

543. Difícilmente puedas lograr perfección sin pureza en tus motivos aún si das en caridad todo lo que tienes y si haces adoración, Yajña, Tapas y prácticas yóguicas.

544. Un hombre enojado dice y hace lo que quiere. No tiene control sobre sus acciones y palabra.

545. Shri Shiva Narayan, B. A., L. T., del Sanatana Dharma Collage, Kanpur, es un hombre de familia ideal. Es un Sannyasin mental. Es un estricto Brahmachari a pesar de vivir con su Dharma Patni. Lleva una vida ideal. Es un hombre divino. Canta, “Raghupati Raghava Raja Ram” bellamente mientras hace los hilados. Es un hombre de gran confianza en sí mismo. Enseña con el ejemplo. Él mismo abre las puertas, limpia los platos y vasijas, y acarrea las cosas en sus hombros. Es una personificación de humildad. ¡Que la llama divina arda con mayor brillo en él!

546. La causa de la inquietud mental está en los celos. La crítica, el chisme, la difamación, la infusión de odio, la siembra de conflictos, etc., tienen su origen en los celos. Un hombre envidioso

no tiene paz mental ni por un segundo. Por lo tanto, sé cauteloso. Destruye el Vritti de los celos identificándote con el Atman. Habla poco. Vive solo. Puedes conquistar los celos mediante estos dos métodos. Desarrolla la virtud de la magnanimidad. Los celos morirán por sí mismos. Una persona celosa es miserable y mezquina.

547. Observa la mente. Destruye todos los malos pensamientos. Desarrolla el pensamiento correcto. Sólo entonces tendrás felicidad.

548. Si eres sincero y trabajas duro, y si has desarrollado una mirada atenta hacia tus defectos, entonces seguramente éstos se desvanecerán tarde o temprano. Destruye las impurezas una a una, poco a poco.

549. Devuelve bien por mal inmediatamente y castiga al malhechor haciendo que se avergüence.

550. El deseo, el temor y la ira coexisten. Si hay ira, puedes inferir sin lugar a dudas que también hay deseo y temor. La ira es una modificación del deseo. El temor es un viejo compañero del deseo.

551. Soportar calor y frío es más difícil que deshacerse de Maana y Apamaana, respeto y falta de respeto. Soportar el hambre es aún más difícil que soportar el calor y el frío. El control de la sed es todavía más difícil que el control del hambre. Deshacerse de los celos es aún más difícil que deshacerse de Maana y Apamaana. Incluso Yoguis avanzados se vuelven esclavos de los celos. Sus corazones arden cuando ven que otras personas tienen buena Prathishta (reputación). Deshacerse de Prathishta y Kirti es lo más difícil de todo. Lo que es difícil para uno es fácil para otro.

552. Ten paciencia. Sé firme. Alberga altos ideales. Ten amor, simpatía y comprensión para con otros. Que tu luz brille.

553. Nunca te quejes ni culpes a otros. Sufre en silencio. Sufre por otros. Esto hará que desarrolles paciencia, Titiksha y poder de voluntad.

554. Si hay algo de buena virtud en ti, piensa que hay mucho más en otros. Esto infundirá humildad en ti y controlará tu arrogancia.

555. Aprende el valioso arte de ganar el corazón de otros mediante el amor puro, el servicio y la humildad. Te convertirás en un gran domador de todas las mentes.

556. El orgullo es una de las más peligrosas debilidades del hombre. Produce su caída. El orgullo es ignorancia. La posesión de méritos, riqueza, belleza, fuerza o inteligencia intoxica al hombre. El orgullo está profundamente arraigado. Hay que erradicarlo completamente mediante el desarrollo de la humildad y Vichara.

557. El odio no cesa con el odio. El odio cesa con el amor. El amor es un remedio potente para destruir esa enfermedad, el odio.

558. Si siempre recuerdas a la muerte, si recuerdas que la vida es pasajera como una burbuja o como el destello de un relámpago, todas las disputas y discusiones terminarán. Podrás controlar la ira, los celos y demás vicios.

559. Hay un gran Mahatma ahora en Rishikesh. Su nombre es Avadhutha Keshavanandaji. Avadhutha es un Sannyasin que no tiene recipientes ni ropa. Algunos Avadhutas están desnudos, otros llevan sólo un Kaupin. Este es un gran Titikshu (alguien que tiene gran poder de resistencia). Tiene 65 años. Permanece bajo el sol ardiente en verano. Se sumerge por largo tiempo en la Ganga aún en invierno. Titiksha es una gran cualidad para un Sadhaka.

#### **54. Beneficios de Mauna**

560. Mauna ayuda a la concentración. Genera paz. Vak Indriya (el órgano de la palabra) distrae mucho a la mente.

561. El voto de silencio, Mauna, es un medio seguro para obtener paz. Te dará poder. Tendrás control sobre las emociones, los impulsos y la ira.

562. Cuando observes Mauna, la mente estará hablándose a sí misma o a otras personas en silencio. Observa a la mente cuidadosamente. Silencia también a la mente.

563. Mauna es muerte para un hombre mundano. Es vida para un asceta. El hablar es vida para un hombre mundano. Es muerte para un asceta. Un asceta y un hombre mundano se mueven en direcciones diametralmente opuestas.

### **55. Reclusión**

564. Sólo a un ferviente aspirante dotado de Vairagya le gusta la soledad para sus fines contemplativos. Si llevas a un lugar solitario a un Kami Purusha (un hombre lujurioso o lleno de deseos mundanos de todo tipo), se sentirá como pez fuera del agua. No le gustará. Mientras esté allí, abrigará pensamientos crueles.

565. Si puedes pasar un mes en soledad, gozarás de ello más que ninguna otra cosa. Estarás solo con el Amigo Inmortal, el Habitante de tu corazón. Cuando estés en reclusión, corta toda conexión con los demás, al menos por un corto período. No escribas cartas. Déjate absorber en la llama divina. Bebe el néctar profundamente. ¡Qué vida bendita es la de vivir al unísono con la vida universal donde no hay este ni oeste, ni hambre ni sed, ni sufrimiento ni pena, ni día ni noche! Ahora, canta Kevaloham, Kevaloham (estoy solo). Shivoam, Shivoam (Yo soy Shiva).

### **56. Satsanga**

566. Satsanga ayuda en gran medida al logro de Moksha. No hay otra forma. Hace una revisión completa de la mente y cambia sus tendencias Rajásicas. Quita los viejos Vishaya Samskaras y llena la mente de Samskaras Sáttvicos. Destruye los Taapas Adhyátmicos, Adhibháuticos y Adhidáivicos, y enfría el Antahkarana. Destruye Moha. Si uno tiene Satsanga, no necesita ir a ningún Tirtha. Triveni ya está allí.

### **57. Brahmacharya**

567. La lujuria es el peor enemigo en esta tierra. Ella devora al hombre. La copulación es seguida por mucha depresión. Debes esforzarte por ganar dinero para complacer a tu esposa y satisfacer sus deseos y lujos. Cometes todo tipo de errores para adquirir dinero. Mentalmente, compartes las penas y sufrimientos de tu esposa, así como las penas y sufrimientos de tus hijos. Te olvidas de Dios y te vuelves ateo. Tu Buddhi se poluciona. Se vuelve impuro. Tendrás que sufrir en el infierno por ser un hombre lujurioso. Debido a la gran pérdida del fluido seminal, sufres de variadas enfermedades, depresión, debilidad y pérdida de vitalidad. Tendrás una muerte temprana. La longevidad será desconocida para ti. Debido a que dos mentes no pueden coincidir, siempre habrá disputas en el hogar entre marido y mujer. Por lo tanto, conviértete en un Akhanda Brahmachari o Naishtika Brahmachari. Libérate de todas las miserias. Purifícate, concéntrate, medita y experimenta al Ser. Descansa en la Paz Eterna y la Beatitud Infinita.

568. Este cuerpo es fuente de todo dolor. El hambre es la peor de las enfermedades. No hay fuego como el de la lujuria. Santosha es la más grande de las virtudes.

569. Un Brahmachari debería esforzarse por establecerse en la pureza absoluta. Hay ocho miembros o Angas del Brahmacharya. Hay ocho clases de posibles rupturas en la corriente de celibato ininterrumpido. Uno debe evitar estas interrupciones con gran cuidado: 1) Darshan – mirar a una mujer con corazón lujurioso. 2) Sparshan – deseo de tocarla o estar cerca de ella. 3) Keli – jugar, bromear o conversar con ella. 4) Kirtan – elogiar ante tus amigos sus cualidades, belleza, etc. 5) Guhya Bhashan – hablar con ella privadamente. 6) Sankalpa – pensar en una mujer o recordarla. 7) Adhyavasayam – fuerte determinación de tener un contacto carnal. 8) Kriyanivritti – verdadero disfrute sexual.

570. El fuego no es tan peligroso como el hierro ardiente que entra en contacto con él. Puedes incluso manejar el fuego. Aquellos que fuman tocan las chispas con sus dedos sin ser afectados. Tú no puedes tocar el hierro al rojo vivo. Del mismo modo la compañía de una persona de mente mundana que se relaciona con mujeres es mucho más peligrosa que la compañía de una mujer.

### 58. Nishkamya Karma

571. La enseñanza central del Guita es la Experiencia del Ser en y a través del mundo. Lo mismo es predicado por Shri Vasishthaji a Shri Rama. Servir a la humanidad, manifestación de Dios, y pensar en Dios viviendo en el mundo en medio de las diversas actividades es muy superior a una vida de reclusión en una cueva. Te convertirás en un verdadero héroe mediante el servicio.

572. “Mientras trabaja en el mundo, uno debería desear vivir cien años. Si vives así como hombre, las acciones no te atarán. No hay otra forma”, Isha Upanishad. Esto es Karma Nishta, lo recomendado para aquellos que no son capaces de hacerse Sannyasins. El primer verso enseña Vairagya o indiferencia hacia todos los objetos mundanos, e inculca Jñana Nishta para el Sannyasin que siempre fija su mente en el Atman renunciando a los tres tipos de deseos – de prole, riqueza y fama.

573. Permanece desapegado en el mundo como el pastor o la Ayah (criada) que cuida del niño en la casa de un hombre rico. El pastor lleva las vacas a pastar a la pradera y al anochecer las trae de vuelta a su propietario. Nada más que esto. No es afectado si diez vacas mueren por enfermedades en las patas o la boca. La Ayah acaricia al niño, lo cuida y está con él las veinticuatro horas. Pero cuando llega el momento de irse, cuando termina de trabajar, no es afectada por la separación.

574. Cuando la vaca pasta en el campo, está siempre recordando al ternero. Del mismo modo, debes trabajar en el mundo y cumplir tus distintos deberes de la vida, y al mismo tiempo recordar a Dios. Dale tu mente a Dios y tus manos al trabajo. Entonces, estarás liberado. Estarás libre de nacimiento y muerte, y obtendrás la Beatitud Suprema. No hay duda de ello.

575. Adora a Dios en el pobre y en el enfermo. Servir al pobre y al enfermo es adorar a Dios. Destruye Ghrina (aversión y rechazo) y el temor de servir a personas enfermas. Obtendrás Chitta Shuddhi rápidamente. El servicio al pobre y al enfermo es un remedio poderoso para purificar la mente. Es un método comprobado y específico. Compra una caja barata de remedios homeopáticos y unos doce remedios para los tejidos. Comienza el tratamiento. Este sistema es muy fácil. Te dan un libro con instrucciones, un libro de bioquímica. El abogado Mansha Ram, Shri Ram Lal y el abogado Umashankar están tratando a las personas pobres y enfermas. ¿Por qué no tú también, mi querido lector? Desarrolla virtudes y alcanza Moksha rápidamente, aquí y ahora.

576. “Cuando des una limosna, no dejes que la mano izquierda sepa lo que hace la derecha”, San Mateo, 6-3.

577. Pedir para Loka Sangraha (solidaridad para con el mundo), sin ningún motivo egoísta, no es pedir en absoluto. Es Yoga puro para la elevación espiritual. No hay espíritu de mendicidad allí. Recuérdalo.

578. No puedes negar el dolor o borrar todos los sufrimientos del mundo. Puedes elevarte por sobre el dolor reconociendo a tu Ser. Puedes considerar al dolor como irreal.

579. Un verdadero y sincero Karma Yogui que trabaja de este modo durante 6 ó 7 años puede sentir inmediatamente su pureza, desinterés, regocijo, paz, fuerza, crecimiento espiritual, un peculiar Ananda procedente de la satisfacción, un sentimiento de su cercanía a Dios, ocasionales destellos o vislumbres de la Luz Divina durante los momentos Sáttvicos, un agradable sentimiento de que ha cumplido con la Orden Divina en el gran plan o esquema.

580. La gente no quiere eliminar Mala (impureza) mediante el servicio desinteresado, ni quiere eliminar Vikshepa mediante Upasana. Le restan importancia al servicio y a Bhakti. Quieren

saltar de golpe al despertar de Kundaliní y al surgimiento de Brahmakara Vritti. Sólo fracasarán. Sirve y adora. Jñana y Yoga vendrán por sí mismos. Kundaliní despertará sola.

581. En los neófitos en el sendero del Karma Yoga, puede ser fuerte la idea de se es un trabajador separado (Aham Karta o Kartritva Abhimana, idea de ser el que actúa). Sentirás que estás haciendo todos los trabajos. Con el tiempo, cuando el corazón se purifique más, sentirás que cierto poder superior (Dios) está trabajando a través de ti y que tu cuerpo y mente son sólo Nimitta (instrumentos) en Sus manos.

582. Hay cinco dificultades que tiene que enfrentar un hombre de Chitta Shuddhi cuando actúa en el mundo, aún después de desarrollar pureza de corazón. Ellas son: 1) Vairagya se desvanece por contacto con Vishaya. Viene la caída. 2) La realidad del mundo lo invade. Smarana (recuerdo) de Brahman se desvanece. 4) No puede mantener el Brahmakaravritti (pensamiento en Brahman) por largo tiempo debido a Vikshepa (distracción). 5) Durante el trabajo vienen Dvaita Bhava (idea de dualidad) y Triputi (la tríada de veedor, visión y lo visto). No puede permanecer establecido en Advaita Nishta.

### 59. Vairagya – Desapego

583. El mundo es tan irreal como la sombra, la burbuja o la espuma. ¿Por qué corres tras los juguetes de nombres y formas?

584. ¡Qué incierta es la vida sensual en este mundo ilusorio! ¡Qué transitorio y fugaz es el placer sensual! Nota cómo muchos miles de personas fueron arrastradas en los recientes terremotos de Bihar y Quetta. ¡Cuántas casas fueron destruidas! Este es Taapa Adhidáivico. A pesar de ello, la gente quiere construir bungaloes en Simla y Mussuri, y alcanzar la inmortalidad allí. ¡Qué tontos son! ¡Almas autoengañadas! ¡Lamentable es su suerte! Ruego por ellos. Son sólo gusanos, ya que quieren deleitarse en la inmundicia. ¡Que Dios les conceda Vairagya, Viveka y Bhakti!

585. El Vairagya que sobreviene momentáneamente debido a situaciones tales como la pérdida de algún ser querido o la pérdida de riqueza es conocido como Karana Vairagya. No ayudará mucho en el progreso espiritual. La mente estará esperando una oportunidad para aferrarse a los objetos sensuales.

586. El Vairagya nacido del discernimiento es un síntoma premonitorio del desarrollo espiritual. Ayudará al aspirante a elevarse.

587. Si desarrollas Vairagya, si dominas tus Indriyas y rehúyes los goces y placeres de este mundo como si fueran estiércol o veneno, ya que están mezclados con dolor, falta, temor, anhelo, miseria, enfermedad, vejez y muerte, nada puede tentarte en este mundo. Tendrás paz eterna y beatitud infinita. No tendrás atracción por las mujeres ni por los otros objetos mundanos. La lujuria no podrá vencerte.

588. El cuerpo es causa de grandes miserias. Está lleno de impurezas. Genera falta de respeto, censura, etc. Muere sin aviso. Está sujeto a enfermedades, decadencia y vejez. Abandona Moha por el cuerpo. Piensa en el Atman que es eterna, pura y omnipresente.

589. Si logras Vairagya, ese es un signo de Chitta Shuddhi.

590. Si las cosas que antes solían darte placer te disgustan ahora, ese es un signo de Vairagya.

591. La sombra de las nubes, la amistad de un tonto, la belleza de la juventud y la riqueza duran todos muy poco tiempo.

592. Vairagya (ausencia de pasión, indiferencia, desapego), es de dos clases: 1) Karana Vairagya, debido a algún sufrimiento; 2) Viveka-Purvaka Vairagya, debido al discernimiento entre lo real y lo real. La mente de un hombre que tiene el primer tipo de Vairagya sólo está esperando una oportunidad para volver a las cosas que dejó. Tan pronto como la ocasión se presenta, tiene una caída y vuelve a su estado anterior. Vishaya hace estragos en él reaccionando con venganza y fuerza

redoblada. Pero el otro hombre que ha dejado los objetos debido a Viveka, reconociendo la naturaleza ilusoria de los mismos, progresa espiritualmente. No tiene caídas.

593. El cuerpo físico aparece sólo en el presente. Algo que no tiene pasado ni futuro puede ser considerado como inexistente en el presente también. Si piensas acerca de esto profundamente, con Shuddha Buddhi, encontrarás Atyanta Abhav (completa inexistencia) en el mundo.

594. Este cuerpo que está lleno de impurezas, orina, materia fecal, pus, etc., es perecedero. Es como la espuma, la burbuja o el espejismo. Es despreciado por tus enemigos. Cuando Prana lo deja, queda como un tronco inútil en el suelo. Es causa de dolor y sufrimiento. Es tu enemigo (8). Debes tratar a este cuerpo con desprecio como si fuera estiércol. ¿Por qué tienes que aferrarte a él (Abhinivesha) y adorarlo con perfumes, polvos y flores? No seas necio engalanándolo con finas sedas y joyas. Eso es terrible Ajñana solamente.

595. “Nada en esta tierra me pertenece. Este cuerpo tampoco es mío”. Esto es sabiduría. “Él es mi hijo. Ella es mi hija. Esta es mi esposa. Esta casa es mía. Este jardín es mío. Yo soy rico. Yo soy un Kshatriya. Yo soy un Brahmana. Soy delgado. Soy gordo”. Esto es una absoluta tontería. Este cuerpo físico es propiedad de los peces, los chacales y los buitres. ¿Cómo puedes llamarlo tuyo?

596. Usar jabón para el cuerpo, aceite para el cabello y polvo para la cara, mirarse al espejo a cada rato y ponerse anillos intensificará Moha por el cuerpo y Deha-Adhyasa. Por lo tanto, abandona todo eso con determinación.

597. Cuando estés por morir, ¿te ayudarán tu hijo, tu hija, tu amigo o tu pariente? ¿Tienes algún amigo sincero y desinteresado en este mundo? Son todos egoístas. No hay Amor puro. Pero el Señor, tu verdadero Amigo entre los amigos, Padre entre los padres, el que mora en tu corazón, nunca te abandonará, aunque Lo olvides. Adora en silencio a ese Dios de dioses, Divinidad de divinidades, Supremo entre lo supremo. ¡Que Él nos bendiga con Su amor, sabiduría, poder y paz! ¡OM!

598. El Narayana Upanishad dice: “En un comienzo, se siguieron estos dos senderos, el del Karma y el del Sannyasa. El último consiste en la renuncia a los tres tipos de deseo (hijo, riqueza y fama). De estos dos senderos, el de Sannyasa es el preferible”. El Taittiriya Upanishad también dice: “La renuncia (Tyaga) ciertamente es superior”.

599. El solo dejar las cosas externamente no es nada. No es verdadera renuncia. Verdadero Tyaga o Sannyasa consiste en una renuncia absoluta a todas las Vasanas y la destrucción del nudo del corazón (ignorancia), el Chit-jada-granthi.

600. A lo que hay que renunciar es al Bheda Buddhi que dice: “yo soy superior a ese hombre. Yo soy el cuerpo”, y al Kartritva Abhimana que dice: “yo soy el que actúa”. No tiene sentido renunciar al hogar, la esposa y los hijos si no renuncias al Bheda Buddhi.

601. Debes destruir Moha por el cuerpo, los hijos, el dinero, la casa y la propiedad, y luego lograr ese Parama Pada, el estado de inmortalidad desde el cual nunca retornarás.

602. Una noche, cuando estaban acostados para dormir, Kamala y Krishna comenzaron a construir castillos en el aire. Kamala le preguntó a su esposo: “Si tenemos un hijo, ¿cómo vas a hacerle lugar para dormir?” Krishna respondió: “le haré un lugar en este mismo colchón de lana”. Entonces, se alejó un poco de su esposa. Ella preguntó, “¿cómo harás si tenemos un segundo hijo?”. Krishna contestó, “también le haré lugar en este mismo colchón”. Diciendo así, se desplazó otro poco hacia el borde de la cama. Kamala preguntó una vez más, “mi querido esposo, ¿y si tenemos un tercer hijo?” El esposo respondió, “le haré lugar en esta misma cama” y cuando se movió más hacia el borde del colchón, se cayó de la cama y se fracturó una pierna. El vecino de Krishna vino y le preguntó: “¿qué le pasó a tu pierna?” Krishna contestó: “me rompí una pierna debido a mi falso

hijo". Tal es el caso de la gente en este mundo. Sufren debido a Mithya Abhimana (falso egoísmo) y Mithya Sambandha (falso parentesco).

603. No puede considerarse que haya renunciado al mundo alguien que sólo se ha desprendido de sus posesiones mundanas. Pero sí puede decirse que ha renunciado realmente al mundo aquél que, aún viviendo en verdadero contacto con el mundo, encuentra sus defectos, que está libre de toda pasión y cuya alma no depende de nada. Lee la historia del Raja Shikhidhvaja y la Reina Chudala en el Yoga Vasishtha.

604. Lo espiritual viene y se va. Por lo tanto, debes esmerarte en nutrir y proteger tus Samskaras espirituales con un ardiente Vairagya, una Sadhana intensa y constante, y un ferviente Mumukshutva. Incrementa tus buenos Samskaras. Desarrollalos. Multiplícalos.

605. Ten cuidado con los encantos de Maya. Detrás de la sonrisa dulce, hay un ceño fruncido. Detrás de las palabras dulces, hay dureza. Detrás de la espesa jungla, hay serpientes y tigres. Detrás del azúcar, está la diabetes. Detrás de la carne, está la albuminuria. Detrás de los labios rosados, está el germen de la enfermedad, el pneumococcus, el Tubercle Bacilli que produce tisis, el Spirochete Pallida que causa la sífilis. Si un cabello de ese bucle que tanto te atrae se encuentra en la taza de leche, te hace vomitar inmediatamente. ¿Vas a desarrollar ahora discernimiento y Vairagya, y vas a dedicarte diligentemente al Atma Vichara?

## 60. Yoga Sadhana

606. La ausencia de deseos te purifica. La ausencia de deseos intensifica la pureza. Sólo un intelecto puro y sutil puede comprender las cosas profundas, sutiles y trascendentes. Un intelecto sutil pero sin pureza no puede comprender las profundidades de los Upanishads o Shrutis, o las revelaciones de la parte de sabiduría de los Vedas.

607. Un intelecto sutil también puede entender, hasta cierto punto, las cosas sutiles y profundas. Los científicos y profesores de filosofía tienen este poder o facultad.

608. La pureza sexual es la mayor pureza. Se necesita estar libre de atracción sexual, impulso sexual, Chintan o pensamientos sexuales.

609. Debes destruir el impulso de oír y ver, el impulso que te incita o insta a oír y ver, el poder mental de objetivar y exteriorizar. Sólo entonces podrás tener concentración y paz. Esta es, en verdad, una Sadhana difícil. Pero tendrás que hacerlo si quieres alcanzar beatitud eterna e inmortalidad.

610. Tendrás que darle a la mente algo más hermoso para ver, algo más placentero para escuchar. La imagen del Señor, la Belleza de bellezas, y los Kirtan Dhvanis, que son los sonidos más hermosos y dulces, pueden reemplazar a los objetos mundanos y la música y los sonidos mundanos.

611. El deseo de ver y oír es muy poderoso en todos los hombres. Es una gran distracción para la mente.

612. Intenso desapego, poderoso discernimiento, gran esfuerzo y meditación regular pueden ayudar a aniquilar ese impulso. Hay que luchar y ganar la batalla repetidas veces.

613. Aquellos que viven aislados y observan mauna durante largo tiempo, pero sin mantener un equilibrio, gradualmente pierden su poder de resistencia. El poder de resistencia es parte de la capacidad de aguante. El poder de resistencia no es el espíritu Rajásico y agresivo de un hombre mundano o de un soldado en la guerra. Es un poder Sáttvico y divino que permite vencer las dificultades, los obstáculos, la oposición y los ataques u ofensivas cuando hace un buen trabajo solidario para el mundo. Aquél que predica lo espiritual, un Sannyasin o un Yogui que se sube al estrado necesita de este poder de resistencia en abundancia. Shri Shankara, el Señor Mahoma, el Señor Jesús y el Señor Buda tuvieron este poder en alto grado. El poder de resistencia demanda

cultivar la paciencia, la perseverancia, el coraje, la firmeza, el buen humor y la tenacidad. Si no tienes un buen poder de resistencia, no puedes hacer bien al mundo a gran escala.

### **61. Prarabdha y Purushartha**

614. Karma es de tres clases: virtuoso, vicioso y mixto. Mediante los actos virtuosos uno obtiene un cuerpo como el de los Devas. Mediante los actos viciosos obtiene un cuerpo de animal, pájaro o árbol. Mediante el Karma mixto obtiene un cuerpo humano.

615. Los frutos del Karma están ocultos (Adrishta). Cuando haces una mala acción, no sientes nada. Piensas que no pasa nada. Cuando sufres, cuando tienes una aguda agonía, cuando estás en medio de una seria catástrofe o una terrible calamidad, dices: “Oh Señor, he cometido un crimen atroz en mi nacimiento anterior. Estoy recogiendo el fruto ahora”. Estás en verdad viendo el fruto de un mal Karma que era invisible hasta entonces. Haz siempre buenas acciones. Diariamente observa y detecta cuántas buenas acciones has hecho.

616. Cuando llevas a cabo una acción, ésta deja un residuo (Samskara) en Chitta (la mente subconsciente). Este Samskara generará frutos en futuros nacimientos. Asamprajñata Samadhi destruirá totalmente los “residuos operativos de las acciones”.

617. Las acciones producen efectos sólo cuando existen sus raíces. Las raíces son el egoísmo, Raga, los deseos, etc. Si se destruyen estas raíces por medio del conocimiento, Viveka y Vichara, ¿cómo pueden producir frutos? Es imposible.

618. Uno asume este cuerpo físico sólo para recoger los frutos de su Karma.

619. No te rías de los defectos, las debilidades y las miserias de otros. Con el tiempo, serás puesto en esa misma situación. Karma es misterioso. Este cuerpo es el producto resultante del Karma. Nadie conoce el futuro.

620. Las enfermedades son purgaciones kármicas. Son huéspedes de esta casa, el cuerpo físico. Son Agamapayi. Son dulces mensajeros de la Madre Kali.

621. El fruto de una acción virtuosa puede que no sea recogido sólo en este nacimiento sino en distintos nacimientos.

622. Cuando decimos “las acciones se queman en el fuego del conocimiento”, significa que las acciones se vuelven incapaces de producir sus efectos, del mismo modo en que las semillas fritas son incapaces de dar nacimiento a una planta.

623. En filosofía, hay dos preguntas que no tienen respuestas. Ellas son: 1) El porqué y el cómo de este universo. 2) El libre albedrío versus lo forzoso o el Purushartha versus el Prarabdha. No te devanes los sesos con eso. Será sólo un desperdicio de energía mental. Cuando adquieras Sabiduría Divina o Brahma Jñana, estas dos preguntas no te atormentarán más. Encontrarás la solución para ellas. Destruye Maya. Elimina la ignorancia. Siente “Aham Brahma Asmi”. Renuncia a los nombres y formas ilusorios.

624. También hay Prarabdha para un Jñani desde el Drishti (punto de vista) de los Ajñanis. Desde el punto de vista de un Jivanmukta (liberado, Muktapurusha), no hay Prarabdha ni existen los tres cuerpos (físico, astral y causal), ya que se identifica con Brahman (Existencia Absoluta).

625. ¿Quién es el Bali (ofrenda del sacrificio) para el Prarabdha? El Jñani. Un Jñani también tiene que experimentar el Prarabdha. ¿Cuál es el Bali para el Purushartha? El Prarabdha. Un poderoso Purushartha destruye el Prarabdha.

626. Por medio de un intenso Purushartha, Markandeya luchó con Yama, el Dios de la Muerte y alcanzó el Estado de Inmortalidad. Se convirtió en un Chiranjivi mediante la Gracia del Señor Shiva.

627. Nota cómo Pusushartha hace milagros. Vishvamitra se convirtió en un Raja Rishi y luego en un Brahma Rishi también mediante Purushartha. Incluso llegó a crear un tercer mundo, Trishanku Svarga.

628. Shri Vasishthaji enseñó Purushartha a Shri Rama a lo largo de su Yoga Vasishtha. El hombre es el maestro de su propio destino, porque él mismo ha hecho su destino. El Prarabdha es Purushartha de nacimientos anteriores. El fatalismo llevará a Tamas e inercia.

## 62. Hatha Yoga Kriyas

629. Toma una foto de tu padre. Ubícala en la pared delante de ti. Siéntate cómodamente en una silla. Mira la imagen fijamente, sin pestañear, hasta que los ojos lagrimeen. Esto es Trataka, una de las Kriyas de Hatha Yoga.

630. Luego cierra los ojos y visualiza mentalmente la foto.

631. Durante el proceso de Trataka, observa muy cuidadosamente las características de la nariz, la mejilla, los ojos, la frente, los oídos, el cabello (si es crespo o de otra forma), las manos, las piernas y el abdomen. Nota las peculiaridades de las otras partes del cuerpo. Rota tu mirada desde los pies hacia la cabeza y de vuelta desde la cabeza a los pies. Esta es una forma de concentración grosera o concreta, y meditación. Haz esto 5 minutos diarios durante 3 meses. Desarrollarás cierto grado de concentración.

632. Ahora medita en las buenas cualidades de tu padre, su simpatía, su valentía, su poder de resistencia, su devoción al Señor Krishna, su generosidad espontánea, su equilibrio mental, etc. Esta es una forma de Nirguna Dhyana, meditación abstracta.

633. Toma una tela *mal-mal* de 10 cm. de ancho por 55 cm. de largo. Cósela en los dos extremos. Remójala en agua. Traga 30 cm. de tela diariamente. Después de tragar toda la tela, sostiene el extremo con tus dientes. Luego haz Nauli lentamente. Después saca la tela lentamente tirando con ambas manos. Al principio puede que vomites. Eso cesará solo después de 2 ó 3 días. Practica esta Kriya en la mañana. Después de completar este Dhauti, bebe una taza de leche. Este es Vastra Dhauti.

634. Bebe agua por la boca. Envíala al estómago, el intestino delgado y el intestino grueso, y déjala salir por el ano inmediatamente como si fuera una enema. En Hatha Yoga, esto se llama Shankha Prakshalana Kriya. Así se puede pasar por el ano hasta el humo de un cigarrillo. El Brahmachari Shambunathji de Kishkinda lo hace. El Yogui Trininga Swami de Varanasi era muy experto en Shankha Prakshalana Kriya. Una vez, unos traviesos pusieron jugo de lima en su boca. En un segundo hizo que saliera por el ano como un chorro. En Shankha Prakshalana se necesita la ayuda de las Kriyas Nauli y Basti. La práctica perfecciona al hombre. No hay dificultades para los practicantes serios.

---

## SECCIÓN VI

### 63. ¿Qué es Bhakti?

635. Bhakti viene de la palabra “Bhaj” que significa “estar apegado a” o “ser devoto de”. Es amor puro y desinteresado mezclado con reverencia. Es devoción intensa, apego y afecto hacia Dios. Es amor puro, Prema por Dios. Fervor y fe son estados incipientes. Ellos se convierten en Bhakti después. La verdadera plegaria es hambre y sed del corazón. Une al alma individual con Dios mediante el lazo de Prema. El solo tener fe y Bhakti por Hari puede llevar a la salvación.

636. El gran problema de la vida humana es liberar al alma del remolino de la mortalidad. Esta liberación puede lograrse mediante Raja Yoga, Bhakti Yoga o Jñana Yoga.

637. En sus relaciones sociales y domésticas, los hombres desarrollan amor, Prithi, afecto, Prema, admiración, reverencia, respeto y otros sentimientos. Esto no puede servir para el propósito de la vida.

638. En casa, te cubres con una toalla solamente. Cuando sales, te pones un collar, una corbata, un abrigo, etc. Así también, Nirguna Brahman es Nirvishesha (sin atributos) cuando está solo. Cuando Se manifiesta, se pone distintos trajes ilusorios de nombres y formas, y se vuelve Saguna Brahman para la devota meditación de los Bhaktas. ¡Qué bondadoso es! Es un océano de misericordia y amor (Karuna Sagar).

639. Dios es Atindriya (está más allá del alcance de los sentidos). Es Avangmanogochara (está más allá del alcance de la palabra y el intelecto. Pero es Dhyana gamya (alcanzable mediante la meditación) y Anubhava gamya (puede ser experimentado mediante la percepción directa).

640. Para la gratificación de Sus adoradores, para la devota meditación de Sus Bhaktas, el Señor Se manifiesta en una forma corporal hecha de Maya. Hari encarnó como Krishna con 16 rayos y Shri Rama con 14 Kalas.

641. El advenimiento de un Avatara, encarnación de Dios en la tierra, es una ley de la naturaleza. Es el descenso de Dios para el ascenso del hombre. Un Avatara es un descenso del rayo divino de Hiranyagarbha (Mente cósmica, Prana cósmico), Ishvara. Siempre que hay una gran catástrofe en la tierra, siempre que la virtud decae y la injusticia prevalece, Dios encarna para reivindicar la superioridad de la rectitud.

642. Dios tiene cinco funciones que realizar: creación, preservación, destrucción, ocultamiento y Gracia (Shrishti, Stithi, Samhara, Tirodhana o Tirobhava, y Anugraha). Sin Su Gracia, no te liberarás de Su Lila (juego ilusorio) del mundo.

643. Dios es Anadi (sin comienzo). Él es el origen del universo. Es el destructor de la ignorancia del hombre o la oscuridad del Samsara. En Él gira la rueda del Samsara. Refúgiate en Él. Di con Bhava y sinceridad, “¡Oh Hari! Me entrego a Tus Pies de Loto. *Shriman Narayana Sharanam Prapadye*”. Entonces, la Gracia de Hari descenderá sobre ti.

644. Bhakti es un proceso lento. Es como el lento arder de una varillita de incienso (Agarbatti). Jñana es como el repentino incendio de un tanque de kerosene o un montón de algodón o papel.

645. ¿Quién puede hacer que el agua esté tibia debajo del hielo para que los peces puedan vivir confortablemente en las regiones heladas del Himalaya? Hay un despliegue de inteligencia en cada palmo de la creación. ¿Quién le dio inteligencia a las células del cuerpo para segregar bilis, leche y jugos gástricos a partir de la sangre? ¿Quién ha combinado cuatro partes de nitrógeno inerte con el combustible del oxígeno? ¿Quién dividió las estaciones y los Ritus? ¿Por orden de quién el sol se levanta puntualmente en la mañana y se oculta al atardecer? ¿Quién cubrió las frutas con una piel para evitar la contaminación proveniente del exterior?

646. ¿Seguirás siendo un escéptico o un ateo? ¡Vergüenza debería darte, oh miserable infeliz! Inclina la cabeza en gesto de mansedumbre y sinceridad hacia los Pies de Loto del Creador Inteligente. Obtendrás Su Gracia. No te demores ni un segundo en acercarte a Él. Ora. Canta. Medita.

647. Algunos adoran a Dios para tener un hijo, otros para obtener riqueza, superar una enfermedad o conseguir un trabajo. La adoración es la misma. Karma es el mismo. Pero los frutos difieren según el motivo, Bhava. Lo que hay que considerar es el motivo. Dios otorga los frutos de acuerdo a la intención. Él juzga la acción del hombre según sus motivos. De allí que se Lo llame Sarva Sakshi.

648. En el caso de Kalidas, fue la Diosa Kali la que quitó el velo de ignorancia que lo cubría. En el caso de Valmiki, el velo cayó por su propio esfuerzo. Kalidas también debe haberse esforzado

en el nacimiento anterior. La Gracia de Dios desciende sólo sobre las personas meritorias que han llevado a cabo acciones virtuosas. El Tapas puede hacerlo todo. Puede destruir los efectos de las malas acciones. Puede quitar el velo de ignorancia. Puede debilitar a los Indriyas. Puede purificar el Mala (impurezas) de la mente. Puede conducir al Samadhi.

649. Aunque la Madre Kali asuma una apariencia terrible sacando la lengua, con una guirnalda de cráneos en el cuello y un cuerpo negro embadurnado de sangre, está llena de amor y compasión. La regeneración sólo puede tener lugar después de la destrucción. Ella representa el aspecto destructivo. Cuando el cuerpo físico deteriorado ya no sirve para una mayor evolución, Ella lo destruye y te da un cuerpo físico nuevo, vigoroso y saludable para continuar la evolución espiritual. ¡Qué buena es! Repite “Om Kling Kalikayai Namah” y obtiene Su Gracia y Su Darshan ahora mismo.

650. Swami Narayan es un muy buen Mahatma. Vivía en Swarg Ashram tiempo atrás. Era mi vecino. Ahora vive en Brindavan. Lleva un Kaupin hecho con una bolsa de arpillera. Sólo tiene un reloj y un Hamsa Danda (Asha) o bastón de yogui. Es un Bhakta del Señor Narayana. Siempre dice “Narayana, Narayana”. Está lleno de amor, devoción y Vairagya. El Darshan de tales Mahatmas inspira a miles e induce Vairagya en la mente de sus visitantes.

651. Algunas veces el Bhakta en la agonía de la desolación llama a Su Señor usando con desdén epítetos tales como “¡oh cruel, descorazonado!, Tú que llevas cráneos en el cuello, que bebes alcohol, que moras en los crematorios, ¿estás vivo o muerto?”

652. El Bhakta de Bhakti inferior tiene símbolos y rituales. Lleva a cabo ceremonias. Adora imágenes. Visita templos. Hace Puja con flores, incienso, sándalo, Arghya y Naivedya. Disciplina su mente practicando Ahimsa, veracidad, Brahmacharya, caridad, servicio, etc.

653. Si riegas la raíz de un árbol, nutres todo el árbol. El árbol entero está satisfecho. Del mismo modo, si cantas Bhajan y satisfaces a Dios, el mundo entero estará satisfecho, porque el mundo entero es una manifestación de Dios. No existe aparte de Dios.

654. Si estás apegado a un objeto finito y perecedero como esposa o hijo, sufres terriblemente cuando ellos mueren. Pero si estás apegado a los Pies de Loto del Señor, logras beatitud y paz eternas e infinitas. Bhakti, por lo tanto, aspira a algo impercedero e infinito.

655. Las industrias farmacológicas publicitan pomposamente en distintas revistas acerca de sus especialidades y dan muestras gratis para crear interés en la gente. Así también, los Bhagavatas que han logrado la experiencia de Bhagavan deberían predicar sobre Nama Mahima (la Gloria del Nombre de Dios), deberían narrar Katha y cantar Kirtan para crear interés en la gente. El alma individual experimenta leves vislumbres del Señor mediante la inspiración y gracia de los Bhaktas experimentados. Entonces, uno olvida y abandona todo lo demás y dedica su vida entera a la contemplación y el servicio de Dios y de Sus Bhaktas.

656. Aquél que tiene Bhakti por Dios es un verdadero Brahmana. El Brahmana que está desprovisto de Bhakti es en verdad un Chandala a pesar de llevar un Choti (mechón de cabello) y un cordón sagrado (9).

#### **64. Apara y Para-Bhakti**

657. Bhakti es de dos clases, el inferior o Apara Bhakti, y el superior o Para-Bhakti. Las nueve formas de adoración, Shraavan, Kirtan, Smaran, etc. pertenecen a Apara Bhakti, el que también es conocido como Gauna Bhakti. Es un escalón para Para-Bhakti. El Bhakti inferior culmina eventualmente en Para-Bhakti.

658. El Bhakta del tipo Apara tiene su Deidad elegida. Tiene amor y apego exclusivo por su ideal. No tiene un gran corazón. Desprecia al ideal de los demás.

659. A un devoto del Señor Vishnu no le gusta el devoto del Señor Shiva y viceversa. En un templo había una imagen o Murti combinada de Hari y Hara. Un devoto de Hari fue al templo y

ofreció incienso a la Deidad. Él pensó que el humo perfumado podría entrar por la fosa nasal del Señor Shiva y entonces se la tapó con algodón. Un Bhakta de Shiva entró al templo y ofreció incienso. Similarmente tapó la fosa nasal del Señor Hari con algodón para evitar que el humo entrara por ella. Ambos eran Bhaktas mezquinos del tipo Aparā Bhakti. No eran conscientes del hecho de que “Vishnasya Hridayam Shiva, Shivasya Hridayam Vishnu” – “El corazón de Vishnu es Shiva y el corazón de Shiva es Vishnu”. Recuerda también que el corazón de Shiva es Krishna y el corazón de Krishna es Shiva.

660. Un devoto de Para-Bhakti ve a su Señor en todas partes y en todas las cosas. No tiene la menor aversión hacia ninguna criatura en esta tierra. Irradia amor abundante a todos. Tiene un gran corazón. Abraza a todos con amor. Para él, una serpiente, una enfermedad y un dolor son dulces mensajeros del Señor. Les da la bienvenida con amor. No tiene otros pensamientos que los pensamientos de Dios. Cuando se vierte aceite desde una tinaja a otra, hay un chorro continuo. Así también, en Para-Bhakti o amor supremo, el devoto tiene una corriente ininterrumpida del pensamiento de Dios y sólo de Dios. Del mismo modo en que un sonido ininterrumpido y continuo vibra cuando se hace sonar una campana, un pensamiento de Dios ininterrumpido y continuo fluye desde la mente del devoto en Para-Bhakti.

661. El Ishta Devata de Shri Rama era el Señor Shiva. Así que un Bhakta de Rama debería repetir “Om Namah Shivaya”, el Mantra del Señor Shiva, durante seis meses para comenzar. Puede tener el Darshan de Rama rápidamente.

662. Había un gran santo en Varanasi. Su Ishta Devata era el Señor Shiva. Pero tenía la imagen de Rama para hacer su adoración. Solía repetir OM Namō Bhagavate Vasudevaya, el Mantra del Señor Krishna. Eso parecía muy extraño. Pero hay una gran verdad detrás. Nos enseña que debemos ver a Shiva en Rama y Krishna. Un adorador del Señor Krishna debería ver a Krishna en Rama, Shiva y Durga. Tal Bhakta es un verdadero devoto con el corazón expandido. No se convertirá en un ortodoxo sectario cerrado.

663. El Bhakta intoxicado con Dios abandona todos los rituales y ceremonias. Él está ebrio con el vino del amor. Está bebiendo el néctar del Prem Divino. Está lleno de lágrimas. Está siempre mirando el dulce rostro del Señor. Cuando el Bhakta está en comunión con el Señor a lo largo de todo el día y la noche, ¿qué tiene que ver él con cuentas, flores, campanas, Arghya, Naivedya y todas las otras formas de adoración?

## 65. Bhava en Bhakti Yoga

Hay cinco clases de Bhava (actitud mental). Elige algún Bhava que venga bien a tu temperamento y desarróllalo gradualmente al grado máximo.

664. Shanta Bhava: los Bhaktas Sannyasins tienen este Bhava. No es emocional. El devoto no exhibe demasiadas emociones. No puede danzar y llorar, y aún así su corazón está lleno de intensa devoción.

665. Madhurya Bhava: el Bhakta tiene la idea de enamorado y amado. Se considera a sí mismo como el amado de Rama o Krishna. En Brindavan, Mathura y Nadiad, puedes encontrar a muchos Bhaktas con Madhurya Bhava. Esto también es conocido como Kanta Bhava.

666. Vatsalya Bhava: aquí el devoto toma al Señor Krishna como su hijo, un niño de 10 años. La característica atractiva de este Bhava es que el devoto se deshace de todas las lágrimas, ya que él es el padre de Krishna y elimina toda clase de motivación egoísta, ya que él no puede esperar nada de su pequeño hijo. Los seguidores de Vallabhacharya tienen este Bhava.

667. Dasya Bhava: En este Bhava el devoto piensa que es el sirviente del Señor Krishna o Rama. Shri Hanuman tenía este Bhava. En Ayodhya, la vasta mayoría de las personas tiene este Bhava.

668. Sakhya Bhava: el Bhakta piensa que el Señor es su amigo. Este Bhava demanda pureza, valor, entendimiento y coraje. Cuando Bhakti se desarrolla y madura, este Bhava viene naturalmente. La gente común lo encuentra difícil. En este Bhava, hay igualdad entre el adorador y el adorado. Respeto y honor dan lugar a un sentido de igualdad. Arjuna tenía este Bhava y se movió libremente con Shri Krishna. Jugó con Él. Estiró sus brazos alrededor de Su cuello y Lo abrazó. Él se divirtió, hizo travesuras y jugó con Shri Krishna. Sakhya Bhava es una forma suave de meditación vedántica. Culmina en la identificación. Entonces el devoto dice: “Gopaloham –Yo soy Gopala”, lo que corresponde a “Aham Brahma Asmi”, Shivo’ham” o “So’ham” –“Yo soy Brahman; Yo soy Shiva; Yo soy Él”.

### **66. Nishkamyā Bhakti**

669. Nishkamyā Bhakti es de lo más raro. Sólo Prahlada tuvo esta clase de Bhakti. No hay negociación o interés en esta variedad de devoción. Es el amor por el amor mismo. Es amor sin apego. Pero Sakamyā Bhakti (devoción con expectativa de riqueza, hijo, honor, eliminación de enfermedad o sufrimiento) puede ser transmutado en Nishkamyā Bhakti con el tiempo. Dhruva tenía Sakamyā Bhakti. Él quería el reino. Cuando vio al Señor Narayana cara a cara, su Sakamyā Bhakti se convirtió en Nishkamyā. Todos los deseos se diluyeron. ¡Qué más puede querer un hombre cuando obtiene Nitya Tripti (satisfacción eterna) y Parama Ananda (felicidad suprema)! Los requisitos para obtener Bhakti son un corazón puro y tierno, fe, inocencia, simplicidad, Brahmacharya, veracidad e indiferencia a los placeres sensuales.

670. “Na dhanam na janam, na sundarim kavitam na Jagadisha kamyē, mama janmane janmaneshvare, bhavatad bhakti ahaituki tvayi – No ansío dinero, ni hombres, ni mujeres hermosas, ni genio poético, ¡oh Señor del mundo!; que en todos los nacimientos crezca en mí la devoción espontánea hacia Ti, mi Señor”.

### **67. Para-Bhakti**

671. La meditación en Saguna Murti (forma concreta del Señor) culmina en la Experiencia de Brahma Nirguna. La forma se desvanece y el meditador se identifica con la Conciencia Absoluta.

672. Así como sólo ves madera en el respaldo de una silla, un taburete, una mesa, un banco, un palo, etc. ve sólo al Antaratma, Avyakta (oculto) Krishna en una flor, un árbol, una fruta, un vaso y en todos los objetos. Ve al Señor en cada rostro, en todo, en cada movimiento, en los sentimientos y emociones, en todas las vibraciones de la palabra. Esto se llama Ananya Bhakti.

673. Cuando te cruces con un mendigo en harapos, inclínate ante él con las palmas juntas. Es la imagen del Señor. Ramakrishna Paramahansa se postró delante de una chica descastada y Pavhari Baba se postró delante de un ladrón y le ofreció todo lo que tenía. Un verdadero devoto ve a Krishna y nada más que a Krishna en todo el mundo.

### **68. Obstáculos en Bhakti Yoga**

674. Lujuria, ira, codicia, apego, orgullo, celos, odio, egoísmo, deseo de poder, nombre y fama, hipocresía, pérdida de tiempo, pereza, mala compañía, demasiado dormir, etc., son todos obstáculos en el sendero de la devoción.

675. Elimina la lujuria manteniendo pensamientos puros; elimina la ira mediante el amor y el perdón; la codicia mediante la caridad, la integridad, la honestidad y el desinterés; el apego mediante el discernimiento; el orgullo mediante la humildad; los celos mediante la nobleza y la magnanimidad; y el odio mediante el amor.

### **69. Cómo desarrollar Bhakti**

676. Bhakti puede ser adquirido y cultivado. La práctica del Navavidha Bhakti infundirá Bhakti. Constante Satsanga, Japa, plegaria, meditación, Svadhyaya, Bhajan, servicio a los Santos, Dana, Yatra, Vrata, etc., desarrollará Bhakti.

## 70. Navavidha Bhakti

(Los nueve métodos de devoción)

677. 1. Shravana (escuchar sobre las Lilas de Dios); 2. Smarana (recordar siempre a Dios); 3. Kirtana (cantar Sus glorias); 4. Vandana (postraciones – Namaskar); 5. Arcana (ofrenda); 6. Pada Sevana (servicio a la humanidad); 7. Sakhya (amistad); 8. Dasya (servicio) y 9. Atma Nivedana (autoentrega).

678. Guru, Shiva, Ishvara, Brahman y la Verdad son uno. La adoración al Guru en su forma física es la adoración a Ishvara o Brahman. Por lo tanto, desarrolla intenso Shraddha. Abandona la arrogancia y la impertinencia. Siéntate a los pies de tu Guru inspirado con Bhakti. Él te transmitirá espiritualidad. Su Gracia estará con los Adhikarins que hayan hecho Purushartha. Una vez que has tomado a alguien como tu Guru, no deberías cambiarlo nunca, incluso si encuentras a otro más desarrollado o con más Siddhis.

679. Ruega fervientemente como Prahlada. Canta Su Nombre como Radha. Lloro en soledad como Mira y Ramakrishna Paramahansa debido a la separación del Señor. Haz Kirtan como Gauranga. Canta Bhajan como Ramprasad de Bengala. Danza en éxtasis divino como Chaitanya Maha Prabhu y entra en Bhava Samadhi. Repite Su nombre como Valmiki, Tukaram y Ramdas.

680. Ningún hombre es absolutamente malo. Recuerda que el mismo Señor Narayana está haciendo el papel de delincuente, ladrón y prostituta en el drama del mundo. Esta es Su Lila. “Lokavattu lila Kaivalyam”. Recuerda “Vasudeva sarvam iti” y “Sarvam Vishnumayam Jagat”. Cuando veas a un delincuente, surgirá devoción en tu corazón.

681. Ruega desde el fondo de tu corazón. Repite Sus Stotras e himnos, como las personas de Ayodhya, Brindavan, Pandharpur y Mathura. Controla los Indriyas. Ten una alimentación simple. Viste ropa simple. Lleva una vida simple y natural. Pronto desarrollarás Bhakti.

682. Repite “Yo soy Tuyo. Todo es Tuyo. Se hará Tu Voluntad”. Descarga todo el peso en Él y quédate tranquilo. No guardes ningún deseo para ti. Destruye el egoísmo completamente mediante la entrega incondicional a Dios, sin reserva ni protesta. Si tu entrega es total y sincera, la Gracia Divina fluirá libremente.

683. Ofrece flores, Arghya, pasta de sándalo, incienso, alcanfor, frutas, leche, etc., para el Ishta Devata. Mantén encendida una lámpara de ghi diariamente durante las 24 horas del día (Akhanda Dipa). Todo lo que tengas, primero ofréceselo a la Deidad y luego tómallo como Prasad. Recuerda a los santos e inspírate. Sirve al pobre, al enfermo y al anciano con Shraddha. Sirve a los Mahatmas. Busca a los Sadhus y Sannyasins llevando frutas en tus manos. Comparte con otros lo que posees.

684. No hagas Namaskar como un ejercicio. Póstrate ante todos con Bhava. Siente que en verdad te estás postrando ante el Señor Narayana cuando tocas los pies de otros. Haz siempre Sashtanga Namaskar. El Laukika Namaska ordinario no tiene significado. Toca los pies de todos, ya sea un Chandala, un musulmán o un cristiano. Este es un método fácil para alcanzar la Experiencia de Dios. Póstrate ante todo el que tengas enfrente, ya sea un hombre, un burro o un perro, porque Dios está sentado en el corazón de todos. Delante de un burro, hazlo mentalmente si temes al ridículo. Esto elimina el egoísmo, infunde humildad, produce Samadarshatva (visión igual hacia todos), llena el corazón con Bhakti y, eventualmente, lleva al logro de la Conciencia de Dios.

685. Cree en Dios y haz lo correcto. Ten fe firme y recuerda que Él está en tu interior en todo momento observando tus movimientos. Ten un deseo intenso por alcanzar la Liberación.

686. Dios no quiere presentes costosos. Mucha gente gasta millones de rupias en abrir hospitales y Dharmashalas (comedores comunitarios). Pero no dan su corazón.

687. Cuando uno adora a un Pratima (ídolo), Ishvara está muy complacido. El Pratima está hecho de los cinco elementos. Cinco elementos constituyen el cuerpo del Señor. El ídolo permanece como ídolo. Pero la adoración va al Señor.

688. Reúne todo el amor que tienes por los objetos mundanos, esposa, hijo, riqueza, propiedad, parientes y amigos, y luego dirige todo ese amor hacia Dios. Obtendrás la Experiencia de Dios en este mismo momento.

689. Debes tener Avyabhicharini Bhakti (devoción leal, inquebrantable). Amar a Krishna por 3 meses, a Rama por 4 meses, a Shakti por 6 meses y al Señor Shiva por un tiempo no sirve. Si amas a Krishna, ámalo sólo a Él hasta el final.

690. Incluso cuando trabajes, dale tus manos al trabajo y tu mente a Dios, como el que toca el harmonio o el mecanógrafo que habla y toca el instrumento o escribe a un mismo tiempo. Mediante la práctica, serás capaz de hacer dos cosas a un mismo tiempo. Puedes entrenar tu mente para que pueda trabajar con las manos y al mismo tiempo recordar a Dios.

691. El solo obrar bien no es suficiente para lograr la salvación. Eso debe ser acompañado de Shraddha, Vishvasa y Bhakti. La conducta recta y el recto vivir preparan a la mente para la recepción de Dios. El terreno queda bien preparado mediante Sadachar (conducta recta). La semilla de Bhakti puede ser bien sembrada en el corazón de aquellos que tienen buena conducta.

692. Si quieres tener el Darshan del Señor Krishna, el que lleva una flauta en la mano, que es el Señor de Mathura y Brindavan, deberás derramar profusas lágrimas con sinceridad. Difícilmente puedas obtenerlo con sonrisas. Lee la vida de Chaitanya Maha Prabhu. Entenderás cómo lloró amargamente por el Darshan del Señor Hari. Solía rodar por el suelo con lágrimas en todo su cuerpo. Esto es Vira Agni. Esto es verdadera devoción. ¿Has desarrollado un corazón que pueda llorar por el Darshan de tu Amado? No te engañes. No puedes engañarlo, porque Él es el Testigo de todos tus pensamientos. Si tu corazón todavía está duro, ablándalo mediante Japa, Kirtan, estudio del Bhagavata, Satsanga y servicio a los Bhaktas. No te demores ni un segundo. Haz la Sadhana. Ve a un lugar solitario y llora con sinceridad. Llorar es una forma efectiva de desarrollar Bhakti. El llanto debe ser genuino. Debe provenir de la sed por Dios.

693. El árbol baniano vive 1000 años. Un tonto vive 80 años. ¿De qué sirve vivir aquí tantos años como un burro, comiendo la misma clase de comida, bebiendo las mismas bebidas, hablando de las mismas tonterías, con conversaciones mundanas, sin tener devoción por Dios y conocimiento del Atman o Ser Supremo que brilla en las cavidades del corazón? ¿Qué vida lamentable llevan todos ustedes, oh personas de mente mundana? ¡Despierten! Practiquen Japa. Reciten el Nombre del Señor inmediatamente “Rama-Rama” o “Namah Shivaya” 21.600 veces, 200 Malas (rosario). Practiquen Su Nombre. Canten Su santo Nombre. El Señor Gauranga hizo esto. Nityananda, discípulo de Chaitanya Maha Prabhu repitió el Nombre del Señor. ¿Por qué no hacen lo mismo?

694. En Shivaratri o Krishna Janmashtami, observa vigilia durante la noche. Deja el agua y la comida durante esos días (nirjala, nirahara, nirnidra)

695. Cuando meditas en un Murti, no deberías confinar a Dios sólo a ese Murti o Pratima en particular. Debes superponer en el Pratima todos los atributos divinos como Vyapaka, pureza, perfección, etc.

696. El mundo es como un espejo. Tú y yo moriremos uno de estos días. No tiene sentido llorar por la muerte de tu esposa o parientes. Lloremos por obtener a Dios. Tengamos Vira Agni. Lloremos más y más por Dios como Shri Ramakrishna Paramahansa. Que la almohada se empape con las benditas lágrimas del Amor Divino. Benditos son aquellos que lloran por Dios, porque tienen un corazón puro. Ellos verán a Dios.

697. Un baño en la Ganga elimina los pecados cuando se hace con Shraddha. La luna enfría el cuerpo y la mente. El Kalpavriksha elimina la pobreza y da cualquier cosa que el hombre desee.

La Satsanga y el Darshan de Mahatmas dan esas tres cosas y además Shanti. Un Mahatma es un Tirtha viviente. Los sagrados ríos Ganga, Yamuna, Sarasvati, Godavari, Narmada, Sindhu y Kaveri fluyen en sus sagrados pies. Si alimentas a un Jivanmukta al menos una vez, habrás alimentado al mundo entero.

698. Cuando tienes un problema serio o una enfermedad, inmediatamente deberías agradecer a Dios desde el fondo de tu corazón. Es una bendición disfrazada. Un mal Karma es así depurado y uno evoluciona rápidamente. Ahora puedes avanzar seguro, con un pasaje claro en el sendero espiritual. Es más, este sufrimiento aumentará tu poder de resistencia, compasión y fe en Dios, y eliminará el egoísmo que está al acecho.

699. Incluso un solo día bien usado en acciones virtuosas, en Japa, meditación, plegaria, Satsanga, Kirtan, concentración en el Atman, reconocimiento de la Presencia Divina, la Gloria Divina e Ishvara Chintan es mejor que una vida de 100 años pasada en conversación inútil, apuestas, juegos de naipes, compañía promiscua y comidas.

700. Fija la mente en los Pies del Señor Rama. Reconoce Su Espíritu manifestándose siempre a través de ti en el fluir incesante del aliento, en el latir del corazón, en el centelleo de los ojos brillantes que representan las ventanas del Alma Suprema. Así, deja que tu vida y trabajo se expanda más día a día.

## 71. Japa

701. Japa es la repetición de cualquier Mantra o Nombre de Dios. Es un Anga importante del Yoga. Tukaram, Dhruva, Prahlada, Valmiki, Ramakrishna, Gauranga y otros han logrado la salvación repitiendo el Nombre de Dios. ¿Por qué no cruzas tú también este terrible Chakra del Samsara repitiendo Su Nombre? Este es un Anga importante del Bhakti Yoga.

702. Repite el Mantra al menos 21600 veces diarias, verbalmente (Vaikhari) por un tiempo, en forma murmurada (Upanshu) por otro tiempo y mentalmente (Manásica) otro tiempo más. La mente quiere variedad. Repite el Mantra prescrito por tu Guru. El Mantra varía de acuerdo a la Deidad (Murti).

703. Debes aumentar el número de Japa de 200 a 500 Malas (cada Mala contiene 108 cuentas). Así como eres entusiasta en comer diariamente, también debes tener gran entusiasmo por hacer Japa. La muerte puede llegar en cualquier momento, sin previo aviso. Prepárate para enfrentarla con una sonrisa repitiendo “Shri Ram, Shri Ram” y sumergiéndote en Ram – en la Beatitud Eterna, en la Gloria Infinita, en la Suprema Ananda y el conocimiento del Ser.

704. Repite el Mantra con absoluta fe, Shraddha. Hazlo con Antarika Prem (amor desde el fondo de tu corazón) y Anurang (intenso cariño). Debes sentir intensamente el estar tanto tiempo separado de Él. Deben fluir las lágrimas profusamente cuando repitas Su Nombre. Cuando hagas japa, recuerda y siente que Él está sentado en la cavidad de tu corazón, en el Anahata Chakra.

705. Un Yogui cruza el océano del Samsara mediante su “Chitta vritti nirodhah”, controlando las modificaciones que surgen en la mente; un Jñani mediante su Brahmakaravritti (manteniendo un pensamiento puro en el Infinito); y un Bhakta mediante Nama Smaran. El Nombre del Señor tiene un poder muy grande. Te da Beatitud eterna. Te otorga inmortalidad (Amritattvam). A través de su poder puedes tener visión directa del Señor. Te lleva cara a cara con el Ser Supremo y hace que logres ser consciente de tu Unidad con el Infinito y con el mundo entero. ¡Qué influencia maravillosa, magnética y electrizante tiene el Nombre del Señor! Siéntela, mi querido amigo, cantando Su Nombre y pasando las cuentas del Mala. Aquél que no tiene Smaran de Hari es un Nicha (de bajo nacimiento). Un día que pasa sin Su Nombre es un desperdicio.

706. El hombre no puede vivir sólo de pan; pero sí puede vivir repitiendo el Nombre del Señor solamente.

707. Si pronuncias la palabra “excreta” u “orina” cuando tu amigo está comiendo, puede que vomite. Si piensas en “Garam Pakoda – verdura rebozada y picante” se te llena la boca de saliva. Hay Shakti en la palabra. Si eso sucede con palabras ordinarias, ¡qué decir del Nombre de Dios, Hari, Rama, Shiva o Krishna! Repetir o pensar en Su Nombre produce una tremenda influencia en la mente. Transforma la sustancia mental, “Chitta”, controla los viejos Samskaras viciosos de la mente, transmuta la naturaleza Asúrica o perversa, y trae al devoto frente a Dios. No hay duda acerca de ello. ¡Despierten, oh escépticos y científicos ateos! Abran sus ojos. Reciten Su Nombre siempre. Canten. Hagan Kirtan.

708. Fue por la gloria del Rama Nama que las piedras flotaron en el agua cuando Sugriva y sus compañeros construyeron el puente Setu sobre el mar en Rameshvara. Fue el Rama Nama que enfrió a Prahlada cuando lo arrojaron a la hoguera.

709. Cualquier Nombre del Señor es néctar. Es más dulce que el caramelo. Da inmortalidad a los Jivas. Es la esencia de los Vedas. Antaño, cuando los Devas y Asuras batieron el océano, salió el Amrita. Batiendo los 4 Vedas, salió el Nombre de Rama para apagar las tres clases de Taapas de los Jivas ignorantes. Bébelo una y otra vez mediante la repetición constante, como lo hiciera Valmiki mucho tiempo atrás.

710. Una casa o un lugar en el cual no hay Sankirtan o adoración de Hari no es más que un cementerio, aunque tenga sofás, luz eléctrica, ventiladores, fantásticos jardines y otras cosas.

711. La sola repetición mecánica de un Mantra tiene grandes efectos. Purifica la mente. Sirve como guardián. Te advierte de la entrada de pensamientos mundanos. Inmediatamente tratas de sacar esos pensamientos y hacer Smaran del Mantra. Inclusive durante la repetición mecánica, una porción de la mente está allí.

712. La repetición silenciosa del Nombre de Dios, ya sea Hari, OM o Shri Ram es un tónico poderoso y potente para todas las enfermedades. No debería interrumpirse nunca, ni por un solo día, bajo ninguna circunstancia. Es como la comida. Es una comida. Es una comida espiritual para el alma hambrienta. El Señor Jesús dice: “Difícilmente puedas vivir sólo de pan; pero puedes vivir sólo del Nombre de Dios”. Puedes beber el néctar que fluye durante el Japa y la meditación, y vivir de él.

713. Pasa en soledad al menos algunas horas diarias. Siéntate solo. No te relaciones. Ve a un lugar solitario en algún jardín. Cierra los ojos. Repite el Nombre del Señor silenciosa y mentalmente con intensa devoción.

714. Renuncia a todo. Vive de limosnas. Vive en reclusión. Repite “OM Namó Narayanaya” 140 millones de veces. Esto puede hacerse en 4 horas. Haz 100 mil repeticiones diarias. Entonces podrás ver a Hari cara a cara. Siendo que puedes obtener el fruto de la inmortalidad, la paz infinita y la felicidad eterna, ¿no puedes sacrificar por un corto período de tiempo?

715. Cuando la alopátia, la homeopatía, la cromopatía, la naturopatía, el Ayurvedapatía y otras “patías” fracasan en curar una enfermedad, sólo el Divino Nombrepatía puede salvarte. El Nombre del Señor es un remedio soberano, es un ancla de esperanza, una panacea y una cura infalible para todas las enfermedades. Es un estimulante ideal o supremo en medio del abatimiento, la desesperación, la depresión y la angustia en la batalla diaria de la vida o la lucha por la existencia.

716. Hay un poder misterioso en el Nombre. Hay una Shakti inescrutable en el Nombre de Dios. Todas las potencias divinas están ocultas en el Nombre de Dios. Es la crema o la quintaesencia del Chyavanprash, Maradhvaja, las almendras, Lasanta-Kusumakar, Svarna Bhasma u óxido de oro (10). Es una inyección “1910194” divina misteriosa e inefable.

717. Puedes tomar este medicamento del Nama Japa para curar cualquier enfermedad. Puedes administrar este maravilloso remedio a otros pacientes también, en tu casa o en cualquier otra parte.

Siéntate al costado del paciente y repite el Nombre del Señor con sincera devoción y fe. Puedes repetir Hari Om, Shri Ram u Om Namah Shivaya, y cantar Sus Nombres también, “Hare Rama Hare Rama, Rama Rama Hare Hare; Hare Krishna Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare”. Ruega por Su misericordia y Gracia. Todo mal y toda agonía finalizarán. Haz el tratamiento de Nama Japa por lo menos dos horas en la mañana y en la noche. Tendrás un efecto maravilloso en corto tiempo. Tanto doctor como paciente deben tener perfecta fe en el Nombre, la compasión y la Gracia del Señor. El verdadero doctor es sólo el Señor Narayana.

718. El Señor Dhanvantari, el médico de los tres mundos (que expuso la Ciencia Médica del Ayurveda) ha declarado: “Mediante el remedio de la repetición de Achyuta, Ananta y Govinda, se curan todas las enfermedades. Esta es mi declaración definitiva y verdadera”. En todo tratamiento, el verdadero doctor es el Señor Narayana. Habrás visto que incluso los mejores doctores del mundo fallan en curar a un rey moribundo. También debes haber escuchado de muchos ejemplos de pacientes que se curaron de las peores enfermedades milagrosamente cuando los médicos más capaces lo habían desahuciado. Esto es en sí mismo una prueba clara de que la Mano Divina está detrás de todas las curas.

719. El Nombre Divino erradicará la enfermedad de nacimiento y muerte, y te conferirá Moksha, liberación o Inmortalidad.

720. El hijo de un hacendado en Mirut estaba seriamente enfermo. Los doctores declararon que el caso era absolutamente incurable. Los Bhaktas tomaron el caso en sus manos. Hicieron Kirtan continuo día y noche por siete días alrededor de la cama del paciente. Al séptimo día, el paciente se levantó y comenzó a cantar el Nombre de Dios. Se recuperó completamente. ¡Tal es el poder milagroso del Sankirtan!

## **72. Autoentrega**

721. Es un grave error pensar que Dios Mismo hará también la entrega por ti. Es descabellado pensar así. Tendrás que hacerlo tú mismo.

722. Debes hacer una entrega al Señor perfecta, sincera, completa, absoluta, sin reservas ni protestas. Sólo entonces Su Gracia descenderá sobre ti. Sólo entonces podrás hacer una Sadhana estupenda. Prakriti Misma se ocupará de tu Sadhana, cuidará de tu cuerpo, comodidad, necesidades, etc. Sólo entonces avanzarás en tu práctica espiritual de a millas, no de a metros.

723. Egoísmo y entrega no pueden coexistir al igual que la luz y la oscuridad.

724. Si tu entrega a Dios es total y sincera, hay un fluir libre y continuo de la Fuerza Divina en tu ser interior. Sentirás en verdad que la Shakti Divina hace toda la Sadhana por ti. Tu responsabilidad y ansiedad por hacer la Sadhana o práctica espiritual cesará. Ella Misma verterá todos Sus poderes en ti. Sita o Radha trabajarán a través de ti libremente. Estarás tranquilo. Ten perfecta fe en Su Gracia. Ahora repite una vez más “Sita-Ram, Radha-Krishna”. Pon tu cabeza a Sus pies y quédate sereno como un niño. Duerme una vez más en Su Regazo Cósmico y bebe el néctar de la inmortalidad.

725. Si haces una entrega parcial dejando algo para ti, la Gracia Divina no descenderá sobre ti.

726. No confundas inercia y pasividad con autoentrega genuina, Atma-nivedana o Sharanagati.

727. Incluso durante las pruebas, decepciones y dificultades, debes tener fe inquebrantable en Dios. Sólo entonces tu autoentrega puede ser considerada verdadera.

728. Algunos Bhaktas piensan que han hecho una entrega completa y verdadera. Pero algunas veces siguen con sus costumbres y albergan algunos deseos. Caminan por sus propios caminos egoístas. La entrega no es sincera. No merecen el descenso de la Gracia Divina.

---

## SECCIÓN VII

### 73. La mente y sus misterios

729. Prana es energía. La mente es el principio pensante. Es la máquina generadora de pensamientos.

730. La mente es superior a los Indriyas. Buddhi es superior a la mente. La voluntad es superior a Buddhi. La voluntad es Atma-bal o la fuerza del alma. El Atman es superior a la voluntad.

731. La mente del hombre es inquieta como el viento. Vaga entre los objetos a la velocidad del relámpago, gustándole unos y rechazando otros con un humor continuamente cambiante. Esta mente recibe diversas impresiones desde el mundo exterior a través de las avenidas o los canales sensorios, los Indriyas.

732. Hay dos clases de mentes: Shuddha Manas y Ashuddha Manas. También hay dos clases de Buddhi: Vyavaharika Buddhi ( o razón práctica de Kant) y Buddhi puro (razón pura de Kant). Hay dos clases de Aham: Shuddha Aham que se identifica con Brahman (Sat-chit-ananda) y Ashuddha Aham que se identifica con el cuerpo. Hay dos clases de Sankalpas (determinaciones): Shuddha Sankalpa (pensamientos sobre Dios) y Ashuddha Sankalpa (pensamientos sobre el cuerpo y el mundo).

733. Ashuddha Manas, Vyavaharika Buddhi y Ashuddha Ahamkara son todas formas de un círculo vicioso. Los tres trabajan en cooperación. La semilla de la mente es el Ahamkara. La mente es un manojo de pensamientos. De todos los pensamientos, el pensamiento “yo” es el pensamiento raíz. También es el pensamiento que emana de la mente. Buddhi es la base del Ahamkara. Es Buddhi el que te fuerza a identificarte con el cuerpo físico. Buddhi crea diferencias, Bheda, y Nana Bhava, la idea de pluralidad en el mundo.

734. El hombre que aún no está perfectamente muerto para sí, es decir, que aún no ha destruido su egoísmo, se vuelve irritable por nimiedades. Su mente se altera muy rápidamente. Cuando alguien se opone a él, se enfurece.

735. El hombre lujurioso difícilmente pueda abstenerse totalmente de los deseos terrenales. Es siempre presa de algún que otro deseo impuro.

736. Es muy difícil apartar a la mente de una persona mundana de los objetos sensuales. A pesar de recibir muchos golpes provenientes de todos los rincones, no se aparta de la vida mundana. Lo mismo que el perro callejero que, a pesar de ser golpeado con palos y piedras, no deja de vagabundear de un lado a otro.

737. Puedes llegar a extraer aceite de la arena o manteca del hierro. Pero es muy difícil hacer que la mente de una persona tonta, de mente mundana, se oriente hacia Dios.

738. Un hombre egoísta y codicioso nunca puede tener paz mental. Un hombre pobre y humilde tiene su mente calma y tranquila.

739. Un faquir desnudo, medio muerto de hambre, cuya mente es tan pura como la corriente de agua que fluye en la Ganga durante el invierno en Rishikesh es el verdadero rey de reyes. Él es la Majestad Divina.

740. En la mente, hay 3 Doshas, faltas o defectos. Ellos son Mala, Vikshepa y Avarana.

741. Mala es impureza o maldad. Las impurezas son Kama, Krodha, Lobha, etc. El mal es la impresión que dejan las acciones viciosas en la mente.

742. Vikshepa es la inquietud de la mente. Es la oscilación de la mente (Chanchalatvam). La mente salta de un objeto a otro, de una cosa a otra. Nunca descansa en un lugar.

743. Vikshepa se elimina mediante Upasana, Trataka, Pranayama, Japa, recitación del Pranava y “Aham Brahma Asmi” Bhavana.

744. Vikshepa Shakti es uno de los poderes de Maya. El mundo se proyecta a través de este poder. Mediante el poder de Sankalpa-Vikalpa (voluntad, pensamiento y duda) aparecen los nombres y las formas. Vikshepa no puede permanecer en el hombre que ha logrado la Experiencia del Atman.

745. La mente de los niños es muy inquieta. Lloro por un puñado de caramelos. A los cinco minutos quiere helado. Dos minutos después le pide al padre que le traiga la luna para jugar.

746. La mente de una prostituta también es muy inquieta. Nunca ama a alguien con continuidad y de todo corazón.

747. La mente de una cabra también es muy inquieta. Pasa en un lugar durante algunos segundos. Pero aunque esté lleno de pastura en ese lugar, salta a otro y luego a otro, y así continuamente.

748. Avarana es el velo de ignorancia que se interpone entre el Jiva y Brahman. Es eliminado mediante Jñana.

749. Mala es eliminado por medio de Nishkamy Karma Yoga (trabajos hechos sin expectativa de los frutos).

750. Vikshepa es eliminado mediante Upasana o adoración.

751. Esa es la razón por la cual los Vedas tratan sobre Karma, Upasana y Jñana (Karma Traya).

752. Después que se elimina Mala, uno logra purificación del corazón o Chitta Shuddhi.

753. La purificación es la primera parte del Yoga. Después de lograr la purificación, hay una tendencia natural a anhelar Moksha.

754. La mente es la creadora de todas las fantasías, de todos los conceptos y, a través de ellos, crea todas las preocupaciones. Debería ejercerse un poco de control sobre la mente cuando aparecen pequeñas olas de perturbación en la superficie. Siéntate calmadamente y observa con atención el vagabundeo de la mente. Descubre cuáles son sus tendencias y pensamientos.

755. Había un santo ciego en Maharashtra. Podía tomar cualquier libro y leer muy bien sin titubear. ¿No es eso una maravilla? Había desarrollado la visión psíquica interior. Podía ver directamente a través de la mente (clarividencia) sin la ayuda de los ojos físicos. Tú también puedes hacer eso con práctica. La mente puede ver, oír, gustar, oler y sentir por sí misma sin la ayuda de los Indriyas. En la mente, todos los Indriyas están mezclados.

756. Observa cuidadosamente los malabares de Maya con la ayuda de la mente. Lo que ves como un anillo de diamantes valuado en Rs. 50000 que guardas ansiosamente en una caja fuerte es, después de todo, un trozo de carbón. ¿Cuál es la diferencia entre un pedazo de carbón y un diamante? Un científico eminente pasó toda su vida tratando de encontrar la verdadera naturaleza y composición de los diamantes, su laboratorio explotó varias veces. ¿Tiene algún valor el diamante para un sabio o un Sannyasin? Para los ojos de un verdadero Sannyasin es como un puñado de tierra o paja. Lo que ves como un gran océano no es más que un compuesto de dos gases, hidrógeno y oxígeno. Lo que llamas “mi dulce, amorosa esposa, mi querida” no es más que una bolsa de cuero podrido que contiene cabello, mucus, suero, pus, sangre, transpiración, etc. ¡Pobres almas engañadas! Desdichadas personas mundanas. Despierten. Obtengan la luz. Logren Jñana.

#### **74. Mente y Gunas**

757. Sattva, Rajas y Tamas son las tres Gunas. Sattva es bondad, pureza, conocimiento y luz. Rajas es pasión, movimiento. Tamas es inercia, oscuridad. Los Brahmanas que practican Sandhya,

Gayatri, Agnihotra y Japa son Sáttvicos. Los reyes que gobiernan a los hombres son Rajásicos. Los sirvientes son Tamásicos.

758. Sattva, Rajas y Tamas son las tres Gunas de Prakriti. Sattva forma, colectivamente, el Antahkarana que incluye cuatro aspectos - Manas, Buddhi, Chitta y Ahamkara – y, separadamente, los cinco órganos de conocimiento - oído, piel, ojos, lengua y nariz.

759. En Pralaya, las tres Gunas existen en un estado de equilibrio. Ese estado es llamado Guna Samya Avastha.

760. Una vibración tiene lugar en la Prakriti indiferenciada o Avyaktam debido a la Voluntad Divina (Ekoham Bahushyam: ¡Que Yo me convierta en muchos!). El estado en el que este equilibrio es perturbado se llama Guna Vaishamya Avastha. Las tres Gunas se manifiestan.

761. Las tres Gunas son el origen de este cuerpo. Constituyen el Upadhi de Maya. En otras palabras, son los constituyentes de Maya. Toda la Lila de Maya se mantiene debido a las Gunas.

762. Puede que un hombre disfrute lastimando, asustando, dañando o destruyendo a otros. Esto es Tamoguna mezclada con Rajoguna. Otro puede encontrar deleite sirviendo, amando y respetando a otros, compartiendo con otros lo que tenga (ya sean posesiones físicas, mentales, morales o espirituales) y dando su vida en el servicio a la humanidad. Hace el bien y sólo el bien. Tal hombre es una persona Sáttvica. Ha trasmutado su naturaleza Asúrica en naturaleza Divina.

763. En el estado Rajásico, se manifiestan la planificación y la maquinación para ganar dinero, el apego a las personas, la pasión por el propio engrandecimiento, nombre, fama y respeto, la pasión por el trabajo, la lujuria y la ira.

764. Rajas y Tamas son dos coberturas que ocultan a Sattva (pureza, luz, bondad). Mediante la práctica de Pranayama, uno destruye Rajas y Tamas. Incrementa Sattva.

765. La vida Rajásica está llena de movimiento, errores, explotación y dominio de otros. Un hombre quiere devorar a otro. El hombre rajásico está lleno de egoísmo.

766. Rajas forma, colectivamente, los cinco Pranas: Prana, Apana, Samana, Vyana y Udana, y separadamente forma los cinco órganos de acción (palabra, manos, piernas, etc.) Los diecisiete Tattvas, es decir, 5 Jñana Indriyas, 5 Karma Indriyas, 5 Pranas, Manas y Buddhi forman en conjunto el cuerpo sutil o Linga Sharira. Chitta está incluida en la mente y Ahamkara en Buddhi.

767. En Tamas, se manifiestan Tandra, Alasya y Pramada (modorra, pereza y descuido).

768. En Tamas, la vibración es densa y grosera. Cuando Rajas predomina, uno se vuelve un hombre mundano con pasión, apego y actividades. Cuando hay Sattva, uno se mueve hacia Dios. Comienza a pensar en Dios, a practicar meditación, concentración y Vichara (inquiere, “¿quién soy? ¿qué es este mundo?”).

769. Debes convertir Tamas en Rajas y luego Rajas en Sattva. Debes aumentar las cualidades Sáttvicas mediante el Japa, la caridad, el Yajña y Dhyana.

770. Vichara y meditación pueden tener lugar sólo cuando uno es Sáttvico.

771. Debes convertirte en Gunatita. Debes trascender las Gunas. Entonces, experimentarás al Atman.

772. Sattva te ata tanto como Rajas. Te lleva al cielo. Sattva es una cadena de oro. Rajas es una cadena de hierro.

773. Cuando trasciendes las tres cualidades, Sattva, Rajas y Tamas, puedes beber el néctar de la inmortalidad y liberarte de la vejez, la muerte, la enfermedad y el sufrimiento. Esa es la razón por la cual deberías esforzarte, desde este mismo momento, en lograr la Experiencia del Ser en este nacimiento.

## 75. Vasanas

774. Los Vasanas son de dos clases, Shubha (puros) y Ashubha (impuros). Si surge en la mente un deseo de ir al cine, es un Vasana impuro. Si surge un deseo de leer el Gita, hacer Japa, visitar a un Mahatma, es un Shubha Vasana. Los Ashubha Vasanas deben ser destruidos incrementando los Shubha Vasanas tales como caridad, Yajña, Japa, etc. Los Shubha Vasanas te ayudan a lograr Moksha.

775. ¿Cuáles son los síntomas que indican la presencia de Mala o Vasanas impuros en la mente? Si surgen deseos Ashubha por Vishaya Bhoga en el Antahkarana, ese es un signo de impureza mental. La ausencia de deseos sensuales denota que el Antahkarana está puro.

776. Hay otra clasificación de los Vasanas en tres clases, Deha Vasana, Shastra Vasana y Loka Vasana. Los pensamientos sobre el cuerpo como “yo debo ser fuerte, corpulento, saludable y hermoso” son Deha Vasana. “Debo convertirme en un Pandit” es Shastra Vasana. El deseo de adquirir nombre, fama y poder es Loka Vasana. Estas Vasanas son un obstáculo para adquirir Jñana. Debes erradicarla totalmente mediante Vairagya y Brahma Chintana.

777. Cuando tienes Mithya Buddhi por los objetos, surgen Vasanas en la mente. Los Vasanas son causa de esclavitud. El río de Vasanas impuros dirigido hacia los objetos debería ser dirigido, mediante el esfuerzo, hacia Vasanas puros. Los Vasanas impuros tienen que ser convertidos en puros. Hay que practicar los Vasanas puros. Los impuros morirán solos. Uno debe lograr Jivanmukti mediante la extinción de todos los Vasanas o deseos sutiles ocultos.

778. El deseo de tener esposa, hijos o dinero es un deseo vano o falso. El deseo de alcanzar la Experiencia de Dios es un verdadero deseo.

779. El hombre es el producto resultante o la sumatoria de todos sus pensamientos. Piensa que eres un hombre y serás un hombre. Piensa que eres Dios y te convertirás en Dios. Piensa que eres fuerte y te fortalecerás. Piensa que eres débil y te debilitarás. Los malos pensamientos traen dolor. Los pensamientos puros y buenos generan placer, goce, beatitud, Ananda y éxtasis. Por lo tanto, ten pensamientos buenos y puros. Aleja los pensamientos impuros. El pensamiento es el verdadero Karma (acción).

## 76. El milagro de los pensamientos

780. El continuo pensar en algo hace que el pensamiento cobre nueva fuerza. Una enfermedad se intensifica si uno se preocupa y piensa constantemente en ella. No des nueva fuerza y vigor a los viejos pensamientos mundanos pensando continuamente en ellos. Olvídalos oponiéndoles pensamientos divinos y practicando meditación diaria y regular. Haz que se eleven en la mente nuevas ondas de pensamientos divinos vigorosos y vibraciones puras, saludables y sublimes que conmuevan al alma sintiendo constantemente la Divina Presencia Interior y manifestando la Gloria Divina durante tus actividades. Sólo entonces estarás perfectamente seguro. Observa a la mente con atención. Observa cada Vritti, cada onda de pensamiento. Debes estar tan vigilante como un marino o un cirujano.

781. Nadie puede ocultarle sus pensamientos a Dios. Dios sabe todo. Él es el Preraka que provoca o agita los pensamientos. La mente piensa tomando prestado de Dios poder y luz. El hombre imagina tontamente que Dios tampoco puede descubrir sus pensamientos. Trata de engañar a Dios. Puede engañar al hombre pero nunca a Dios. Dios es el Testigo silencioso (Sakshi) de todas las mentes y sus actividades.

782. Si el hombre tuviera siempre presente que Dios observa todos sus pensamientos, no llevaría a cabo malas acciones. Experimentaría a Dios rápidamente. Pero se olvida de esto enseguida debido a la fuerza de Maya. Sin embargo, un Viveki recuerda esto constantemente debido al descenso de la Gracia Divina sobre él y marcha por el sendero espiritual con valor, firmeza y

rapidez. El descenso de la Gracia Divina se debe a innumerables actos virtuosos realizados en distintos nacimientos.

783. Debes tratar de destruir no sólo los pensamientos (Sankalpa), sino la mente misma, y el Aham Vritti que te identifica con el cuerpo y el Vyavaharika Buddhi que crea el Jiva Bhava y las diferencias en el mundo. Entonces, te establecerás en Svarupa (estado de Sahaja Sat-chit-ananda Nirvikalpa). Este es el verdadero estado Mauna o Adyanta Brahma Nishtha. El control de la mente incluye el control de Buddhi y la aniquilación del pequeño “yo”, la falsa personalidad arrogante, algo muy grandioso para un occidental.

784. Aunque no tengas nada a mano para ayudar a otros pecuniariamente, puedes ayudarlos mucho con tus buenos pensamientos, con tus plegarias sinceras. El pensamiento es una fuerza dinámica. Entiende el poder del pensamiento y úsalo con habilidad.

785. Si quieres tener un progreso rápido en tu marcha espiritual, tendrás que observar cada pensamiento. Dirige todos tus pensamientos y acciones a Dios. Todos los deseos se disolverán completamente. A menudo, la mente corre hacia los objetos debido a la fuerza de los viejos hábitos. Tendrás que traerla de vuelta una y otra vez a tu Lakshya. Habrá una intensa lucha al principio. Con el correr del tiempo, se establecerá a los Pies de Loto del Señor .

786. “Yat mati tat gati”. Esto corresponde a “según el hombre piensa”. Tu futuro depende del desarrollo de tu Buddhi. Si tienes Anicha Buddhi tendrás un nacimiento noble con carácter notable y nobles virtudes Sáttvicas. Si tienes un Nicha Buddhi (intelecto bajo) tendrás un bajo nacimiento con cualidades inferiores.

787. Si actúas de acuerdo con tus palabras, si mantienes tus promesas, crearás una impresión muy profunda en la mente de tus amigos y demás personas. Tu pensamiento debe coincidir con tu palabra y tu palabra con tus actos. Sin duda, serás respetado y honrado. El hombre cuyo pensamiento concuerda con su palabra y su acción es en verdad Brahman. Es Dios Mismo. Esta Sadhana es difícil, sin duda, pero el ideal debe ser ése y puedes lograrlo pronto mediante la lucha y el esfuerzo sincero. Entonces, la Luz y Gloria Divinas brillarán en tu rostro y en cada célula de tu cuerpo. La fama de tal hombre se esparce a lo largo y a lo ancho. Un hombre veraz penetra todo como el éter.

## **77. Control de la mente**

788. Así como se doblan los bambúes exponiéndolos a un fuego suave para convertirlos en buenos y elegantes bastones, también los aspirantes pulen sus mentes y las doblan como quieren con el fuego de la Sadhana y la meditación.

789. Tu mente todavía está verde y cruda. Necesita una revisión minuciosa y una drástica regeneración. Aún está llena de viejas ondas de vibraciones y pensamientos mundanos. Todavía se mueve por las viejas rutas y avenidas, los viejos surcos y canales. Ten cuidado. Sé vigilante. Despierta. Sé cauto. Estate alerta.

790. Los deseos impiden la concentración. Generan oscilación de la mente. La serenidad viene cuando la mente se despoja de todos los deseos. Viveka, Vichara, Japa, plegaria, devoción, servicio desinteresado, Satsanga, Svadhyaya y demás ahuyentarán todos los deseos.

791. Mediante el poder de voluntad, puedes controlar los sentidos y la mente. Tendrás que desarrollar el poder de voluntad mediante la erradicación de los deseos, la firmeza, la autosugestión, la paciencia, la concentración, Titiksha, Yoga Abhyasa y meditación.

792. “La voluntad” es el comandante general. Los sentidos y la mente deben obedecer sus órdenes.

793. Elévate por sobre los deseos, los Vasanas, las Chapalatas y los Kamanas (anhelos). Entonces, la meditación sobrevendrá sola. Así como la electricidad proveniente de una central

eléctrica se descarga en una lamparita, también la electricidad divina encuentra la lamparita - mente – que está vacía de los malos Vasanas. El Señor Jesús dice: “Vacíate y Yo te llenaré”.

794. Hay dos formas para el control de la mente. Una es el Yoga con “Chitta vritti nirodha”. La otra es el Jñana con Brahma Vichara. Para algunos, es favorable el Yoga. Para otros, Jñana. Depende del gusto, el temperamento y la capacidad para la Sadhana. Depende también de cuestiones pecuniarias. El que tiene una residencia permanente, comida y otros requisitos yóguicos puede practicar Yoga. El que es un Virakta y lleva una vida de mendicante puede adoptar el método de Vichara.

795. No puedes meditar sin refrenar los Indriyas. La concentración sin purificación es inútil. No dará el fruto deseado (Moksha). Purifica este templo (cuerpo y mente) para instalar al Señor.

796. Shama es la paz de la mente lograda mediante la erradicación de los Vasanas (Vasana Tyaga). El Antahkarana de un hombre que posee esta virtud es más frío que el hielo. Ni siquiera la frialdad de la luna puede competir con la frialdad del Antahkarana de un hombre de Shama. Generalmente, el Antahkarana de una persona mundana es una caldera ardiente.

797. Un hombre de Shama nunca se exalta cuando obtiene un objeto deseado ni se deprime cuando obtiene algo indeseable. Mantiene siempre una mente equilibrada. No tiene enemigos. La felicidad de un emperador es nada, nada, en comparación con la beatitud espiritual suprema de un hombre de Shama. Shama es uno de los 4 centinelas de Moksha. Si tienes Shama, tendrás la compañía de los otros tres amigos, Santosha, Vichara y Satsanga.

798. Las formas groseras del orgullo, los deseos, el Ahamkara pueden desvanecerse mediante la Sadhana. Mediante continuados esfuerzos por recordar a Dios, debes destruir las formas sutiles de los deseos, el egoísmo, la arrogancia y el orgullo que están al acecho. Sus semillas deben ser fritas por medio del Samadhi, por medio del Sahaja Nishtha, para que no germinen más. Sólo entonces estarás perfectamente seguro. Estarás libre de futuros nacimientos y muertes.

799. Puedes lograr la Conciencia del Ser refrenando la mente y los Indriyas, y destruyendo todos los deseos, la malicia y Moha.

800. Deberás ignorar a la mente. Tendrás que desaprender todo lo que has aprendido. Sólo entonces será posible la Experiencia de Dios.

801. Si tu mente está con Dios, puede que no notes lo que sucede en el mundo. perderás toda atracción por el mundo. Elimina todos los Sankalpas. Haz a la mente Nirvikalpa. Esto es Moksha.

802. Endereza a la mente perversa. Dómala. Aquieta sus pensamientos. Purificalos. Siléncialos. Vigílalos. Sujeta a la mente. Sólo entonces podrás tener paz, beatitud y conocimiento. Sólo entonces podrás obtener la perfección. Esfuérgate. Lucha. Practica. Concéntrate. Medita en la Verdad viviente, la Esencia única, la Realidad única, Dios, Brahman, Rama, Krishna o Shiva.

803. Reúne los rayos disipados de la mente. Recolecta los pensamientos. Clarifica las ideas. Elimina las confusiones y perturbaciones de la mente. Mantente frío siempre, bajo toda condición, toda circunstancia, todo entorno. Mantente sereno y bien equilibrado ante el éxito y el fracaso, ante la censura y la crítica, ante las muestras de respeto y ante la falta de respeto. “Nirdosham Hi Saman Brahma – Aquél que está libre de faltas y bien equilibrado es Brahman” (Guita).

804. Practica siempre la introspección y encuentra las faltas escondidas en ti, en vez de meter las narices en las faltas, incorrecciones o errores de otros. No pierdas tu tiempo en encontrar faltas en otros. Es sólo un desperdicio de energía mental. Desarrolla la naturaleza de ver lo bueno. ¡Eso será una verdadera bendición!

805. Así como el sol reúne todos sus rayos al atardecer y se sumerge en el horizonte, tú también tienes que reunir los rayos dispersos de la mente y sumergirla en Brahman, su origen.

806. Si puedes hacer estas dos cosas: no desviar la atención de la mente hacia los placeres de los objetos sensuales y no herir a nadie en pensamiento, palabra o acto, te convertirás inmediatamente en un Jivanmukta. No hay duda de ello.

807. Por decir “yo soy un rey”, no puedes convertirte en rey. Tendrás que conquistar a los enemigos y obtener el tesoro. Así también el tesoro del Atman interior está custodiado por la serpiente de cinco cabezas, la mente con sus cinco Indriyas. Debes matar a esta serpiente, la mente, y luego obtener el tesoro del Atman. Entonces, te convertirás en un verdadero Rey de reyes, un Jivanmukta.

808. No debes tener indulgencia ni clemencia con la mente. Si le permites un lujo hoy, te demandará dos mañana. Los lujos aumentarán día a día. Se volverá como un niño malcriado. Afloja la vara y arruina al niño. Esto también se aplica a la mente. Es peor que un niño. Tendrás que castigarla ayunando por los serios errores que comete. A Mahatma Gandhi le gusta esto. Así se ha vuelto puro. Ha hecho su voluntad pura, fuerte e irresistible. Mantén los órganos de los sentidos en su lugar. No les permitas moverse ni un milímetro. Levanta la vara de Viveka cuando traten de asomar su cabeza. Mediante la práctica, obtendrás una mente concentrada. Esto es Samadhana. Esto es Samata o estado equilibrado de la mente.

### **78. Consejos para la meditación**

809. El hábito de la meditación y del silencio son grandes ventajas en tu sendero espiritual. La meditación te da mucha fuerza espiritual, paz, vigor renovado y vitalidad. Si un meditador se irrita muy seguido, eso muestra que no está teniendo una buena meditación ininterrumpida. Hay algo que está mal en su Sadhana y su contemplación.

810. La meditación es sólo un medio para alcanzar la inmortalidad y la beatitud eterna. Aquellos que no se concentran y meditan son asesinos del Atman (Atmahanah – Isha Upanishad, Mantra 3). Son, en verdad, cadáveres vivientes y pobres desdichados. Son personas muy pobres. Son, verdaderamente, miserables dignos de pena.

811. Tendrás que meditar con una mente calmada. Sólo entonces entrarás en Samadhi rápidamente. Si controlas los Indriyas y te vuelves sin deseos, tendrás una mente serena. Un entusiasta anhelo por la liberación y pensamientos sobre Dios destruirán todos los deseos. Aquél que tiene una mente tranquila es un Emperador de emperadores. El estado de aquél que tiene calma mental es indescriptible.

812. En meditación y concentración tendrás que entrenar a la mente de distintas maneras. Sólo entonces la mente grosera se volverá sutil (Sukshma).

813. La meditación que haces en silencio debe manifestarse en tu vida diaria. Debes mantener equilibrio y armonía en la acción. Debes estar siempre sosegado. Sólo entonces, gozarás del verdadero fruto de la meditación.

814. La energía se gasta en conversaciones inútiles y chismorreo, planificación y preocupaciones innecesarias (Chinta). Conserva tu energía liberándote de estos tres defectos y utilízala para meditar en Dios. Entonces podrás hacer una meditación maravillosa. Si quieres hacer algún tipo de actividad mundana dinámica para bien de la humanidad (Lokasangraha), puedes hacer trabajos maravillosos conservando la energía que se escapa a través de canales inútiles.

815. Todos deben practicar meditación durante una hora por la mañana y otra hora por la noche para comenzar. Las horas de práctica deben aumentarse gradualmente. Otro punto importante es mantener la idea Bráhmica o el sentimiento Bráhmico durante las veinticuatro horas del día. Debe haber un flujo incesante de la conciencia en esa dirección. No debes olvidarte de la idea “Aham Brahma Asmi” o de la Presencia Divina ni por un segundo. Olvidarse de Dios es muerte genuina. Es verdadero suicidio. Es Atmadroha. Es la peor falta.

816. Ese Mahatma que medita en una cueva solitaria en los Himalayas ayuda más al mundo mediante sus vibraciones espirituales que el Sadhu que predica en una plataforma. Así como las vibraciones del sonido viajan por el espacio etéreo, también las vibraciones espirituales de un meditador viajan largas distancias y llevan paz y fortaleza a miles.

817. Cuando el mediador se vuelve sin mente, penetra el mundo entero. La gente ignorante juzga erróneamente al Sadhu que medita en una cueva diciendo que es egoísta.

818. ¡Oh aspirantes! Trabajen duro. Hagan sinceros esfuerzos. Mediten sistemáticamente. Nunca pierdan un día de meditación. Habrá una gran pérdida si pierden incluso un solo día.

---

## SECCIÓN VIII

### 79. Qué es Brahman

819. Brahman es Shanti Rupa. Es Nishkriya Rupa. Es Nivritti Rupa donde no hay Dvaita Bhavana de ninguna clase. “Ayam Atma Shanto – Este Atman es silencio”, “Shantam Shivam Advaitam Sa Atma – este Atman está llena de paz, es auspiciosa, es una sin segundo” (Mandukya Upanishad). “Shantam, Ajaram, Amritam, Abhayam, Param – serena, sin vejez, inmortal, sin temor, suprema” (Prashna Upanishad). Estas son las expresiones descriptivas de los Shrutis acerca del Atman. El Atman es Ajara (sin vejez), Achala (inmóvil), Amara (inmortal), Avinashi (imperecedera). Este estado se caracteriza por constante e intenso Nididhyasana, permaneciendo solo en reclusión. Nunca puede ser obtenido mediante Nishkama Karma. Nishkama Karma sólo puede dar Chitta Shuddhi.

820. Dios o Brahman es Luz de luces. Silencio es Dios. Amor es Dios. Dios es Amor. Verdad es Dios. “¡Oh Dios! Mi Señor, Silencio es Tu Nombre. Permite que me funda en el Silencio, en Tu Gloria”.

821. Brahman (Existencia) o Dios es definido como Luz de luces, Param Jyoti (Luz Suprema), Ananta Jyoti (Luz Infinita), Jyoti Svarupa (Encarnación de Luz), Jyotirmaya (lleno de Luz). Aquellos que practican Jyotir Dhyana meditan en Dios como Luz.

822. Este Atman es más querida que un hijo, que la riqueza, que la esposa, que todo, en pocas palabras, es más querida que cualquier otra cosa, porque el alma es lo más interno. Por lo tanto, busca a este Atman que es Ananda Svarupa, Jñana Svarupa. La esencia del Atman es conocimiento y beatitud. La sustancia del Atman es sabiduría y goce. ¿Dónde vas a buscar? Busca en tu propio corazón, en el Daharakasha. Búscala cuidadosamente, con celo, interés, paciencia y perseverancia. Elimina los obstáculos, las dudas y las ideas erróneas (Samshaya Bhavana y Viparita Bhavana).

823. ¿Puedes tener un sol sin rayos a las 12 del mediodía? Imposible. Así también, este mundo, este Saguna Brahman, esta manifestación, es un rayo del Nirguna Brahman. Paralelamente debe haber también Saguna Brahman. ¿Puedes tener un Nirguna Brahman sin Saguna Brahman? También es imposible. El mismo Nirguna Brahman asume la forma de Saguna Brahman para la piadosa adoración de los Bhaktas.

824. El Kshara Purusha (perecedero) del Shloka 18 del capítulo 15 del Guita es el cuerpo físico hecho de los cinco elementos. El Akshara Purusha (imperecedero) es el cuerpo astral que hace el Avagamana (va al cielo y vuelve al plano físico cuando se agotan los frutos de las acciones virtuosas que lo llevaron a Svarga). El Purushottama es Para-Brahman o Shuddha Sat-chit-ananda Parama Vastu (Suprema Existencia Absoluta).

825. El espíritu no puede tener una conexión real con la materia. Nirakara (sin forma no puede tener verdadero Sambandha con Sakara (con forma).

826. El mundo es una mera apariencia. El “objeto en sí mismo” es el Atman solamente. Algunos la llaman “Esencia” o “Sustancia”. Llama a la rosa con cualquier nombre que te guste.

Sentirás el perfume de la rosa. Llama al Atman con cualquier nombre que quieras. Será siempre el Ser Inmortal, Inmutable, Supremo, el Paratmatma, la base de todo.

827. Lo que es inmortal no puede tener un origen. Por lo tanto, Brahman o la Verdad es Anadi. Generalmente, Brahman es comparado con el éter. Los Shrutis declaran – “Akashavat, Sarvagata, Nitya” – es omnipresente y eterno como el éter.

828. Cuando miro el cielo, inmediatamente me recuerda a esa Esencia sin forma, infinita y omnipresente, Brahman, donde no hay ninguna forma. Akasha (el cielo) también es uno, homogéneo y sin forma. No me canso de mirar el amplio espacio del cielo. En este plano físico, sólo el cielo y el océano denotan la naturaleza infinita de Brahman. Son los dos representantes de ese Atman Infinito en este plano físico.

### **80. Teoría del Vedanta**

829. En realidad, no hay mundo. Es una mera apariencia (Bhranti Matra). Es una simple sombra. Del mismo modo en que el azul aparece en el Akasha, el mundo aparece en Brahman. La Realidad es Shuddha Sat-chit-ananda Brahman. Para un hombre de Vichara, no hay mundo en absoluto. El mundo no es nada más que impresiones mentales. Es Vilasa de la mente. En realidad, no hay Srishti. Es sólo simple Adhyaropa (superposición) como la de la serpiente en la soga. Los aspirantes lentos no pueden entender esto. Es por eso que, para satisfacer a tales aspirantes, se da Srishti Krama (orden o proceso de la creación) en los Upanishads.

830. Vedanta significa “no esclavitud”. Da liberación a todos. Es la religión de los Paramahansa Sannyasins. “Brahma-Atma-Aikyam”, la unidad de Brahman y el Atman, es la doctrina fundamental del sistema vedántico.

831. El Advaita Vedanta abraza todas las religiones. Sostiene que la salvación está dentro del alcance de todos. Todos están en el sendero hacia la liberación o la Experiencia del Ser. Incluso los ateos, los materialistas absolutos – Charvakas - que se niegan a aceptar la existencia de Dios, no están perdidos. Porque ellos están un escalón más arriba en la escalera de la Experiencia del Ser y la evolución humana que aquellos que ni siquiera usan sus facultades mentales o son conscientes de ninguna cuestión moral o religiosa. El Vedanta te enseña a sentir la unidad con todo. Bendice a toda la creación mediante la fórmula vedántica “Lokah Samasta Sukhino Bhavantu” (10). No busca convertir a nadie a otro credo en particular. Sólo les pide que sean sinceros consigo mismos, que sean incansables en la búsqueda de la Verdad desde cualquier posición que puedan ocupar en el sendero de evolución humana. Puede que los niños no sean capaces de reconocer a su madre, especialmente si han dejado su hogar a muy temprana edad. Puede que incluso repudien a su madre y la ataquen debido a su ignorancia. Pero la madre conoce y ama a todos sus hijos por igual, dondequiera que puedan estar. Esta es la actitud del Advaita Vedanta hacia las otras religiones del mundo. ¡Gloria, gloria al Advaita Vedanta que da goce, beatitud, poder, paz y fuerza a todos!

832. En el comienzo, sólo estaba lo Real, el Uno sin segundo. “Ekam Eva Advatiam Brahma” (Chandogya Upanishad).

833. En el pasado, tú eras la Luz de luces. En el presente, tú eres la Luz de luces. En el futuro, también serás la Luz de luces. Unidad es Jñana. Igualdad es Jñana. Identidad es Jñana. Equilibrio es Jñana.

834. “Los Indriyas se mueven entre sus respectivos objetos debido a la fuerza de Prakriti. Yo soy el Sakshi (testigo silencioso). Yo soy Asanga. Aham Atma (Yo soy el Atman). Aham Chaitanya (Yo soy pura Conciencia)”. Esto es Jñana. Los Karmas se destruyen en el fuego de la sabiduría.

835. Así como el habitante del cuerpo o el ser encarnado experimenta niñez, juventud y vejez, también pasa de un cuerpo a otro. El sabio no se angustia por ello. Su mente no se perturba en absoluto por esta cuestión.

836. Indudablemente, seguiremos existiendo después de la muerte de este cuerpo físico, porque el Ser o Atman es eterno, inmortal e inmutable.

837. ¿Quién es el Jivatma? El Chaitanya de Brahman que se refleja en Avidya y la mente es el Jivatma. Es aquello que se indica con “yo” cuando se dice “Aham Karta” (yo soy el que actúa); “Aham Bhokta” (yo soy el que disfruta); “Aham Sukhi” (yo soy feliz) o “Aham Duhkhi” (yo soy infeliz).

838. ¿Dónde reside el Atman? En el corazón hay un Mahal (lugar grande). Dentro del palacio hay un Sarovar (lago). Dentro del Sarovar hay un loto de 12 pétalos. Dentro del loto hay un Dahar Akasha (espacio de conocimiento). Dentro del Dahar Akasha reside el Atman autoefulgente. Búscala allí. Es allí que descansan serenamente Dattatreya y Shankara.

839. Shri Ramanuja, el fundador de la filosofía Vishishtadvaita (monismo calificado) dice: “El Jivatma o alma individual es una chispa del Fuego Divino”. Shri Shankara dice: “El Jivatma es idéntico con Brahman. Él es el Fuego Divino”. Shri Madhvacharya, el fundador de la filosofía dualista, dice: “El Jiva es un sirviente de Dios”. Eventualmente, el Dvaita y el Visishtadvaita llevan al Advaita. Son peldaños en la escalera espiritual. El peldaño más elevado es el Advaita.

840. La vida y la muerte son como la vigilia y el sueño. Así como desocupas una casa y entras en otra, también después de la muerte desocupas esta casa del cuerpo físico y entras en otra, un cuerpo nuevo. Entonces, ¿por qué lamentarse o temer?

841. En el medio de las cosas perecederas, está el Atman imperecedera (Avinashi). Los Shrutis declaran: “En verdad, oh querido, este Atman es inmortal”. Este es el soporte o la protección para este universo visible, el cuerpo, la mente, el Prana y los Indriyas. Experimenta a este Atman y sé feliz.

842. Las personas de mente mundana matan su Atman siendo indulgentes con respecto a los objetos sensuales y abrigando distintos deseos. Es por ello que dan vueltas en el Samsara. Aquellos que han desarrollado el poder de discernimiento y Vichara alcanzan la emancipación mediante la Experiencia del Atman.

843. La Filosofía Vedanta reconoce las siguientes seis clases de Pramana (prueba o evidencia): 1) Pratyaksha (percepción directa), 2) Anumana (inferencia), 3) Upamana (comparación), 4) Shabda Pramana (afirmaciones de las escrituras), 5) Arthapatti (suposición) y 6) Anupalabdhi (no percepción). La evidencia suministrada por los Upanishads pertenece a la categoría de Shabda Pramana.

844. La mente es más interna que la palabra. Buddhi es más interno que la mente. Ahamkara es más interno que Buddhi. Jiva Chaitanya (Abhasa, inteligencia reflejada) es más interna que el Ahamkara. El Atman o Kutastha es más interna que el Jiva Chaitanya. No hay nada interno con respecto al Atman. Es Paripurna (Totalidad completa en sí misma).

845. Mientras uno está en el estado de sueño con ensueño, los sueños parecen ser reales. Cuando despierta, los sueños se vuelven irreales. De la misma manera, este mundo parece real cuando uno está sumido en la ignorancia. Pero cuando obtiene Jñana o conocimiento del Ser, este mundo se vuelve irreal.

846. Las personas de mente mundana ven realidad en la esposa, los hijos, el dinero y el cuerpo, y ven irrealidad en Dios. Un sabio o Viveki ve Realidad en Dios e irrealidad en los objetos mundanos.

847. Shubheccha es el primer Jñana Bhumika (primer estado en Jñana). En esa etapa, surge en los aspirantes un deseo de tener Satsanga y Sat Shashtra Vichara, de cruzar este océano del Samsara y de lograr Moksha.

## **81. Jñana Yoga Sadhana**

848. “Svarupa” significa tu verdadero Sat-chit-anandatvam. El fin de la vida es experimentar al verdadero Svarupa. La experiencia del propio Ser real es llamada Svarupa Sakshatkar. Se puede lograr esto mediante Viveka y Vichara. Viveka es el discernimiento entre lo real y lo irreal, lo permanente y lo impermanente, lo sensible y lo insensible (Atma y anatma). Vichara es la indagación correcta: “¿Quién soy yo? ¿Cuál es mi verdadero Svarupa? ¿Qué es el Atman?”

849. El conocimiento que adquieres en la universidad no puede darte paz mental. Es pura cáscara. Hijo, pide aquella instrucción mediante la cual puedas oír lo inaudible, percibir lo imperceptible y conocer lo incognoscible. Sólo entonces tendrás verdadero conocimiento.

850. ¿De qué sirve leer tantos libros de Vedanta, el Chitsukhi, el Khandana Khanda Khadyam, etc.? Te intoxicarán y te apartarán del camino. Hay mucha habladuría vedántica hoy en día, pero no verdadera práctica de Vedanta. Hablan de unidad, identidad y Samata (igualdad) pero se pelean por cualquier insignificancia. Están llenos de Irshya y Dvesha. Son extremadamente miserables y limitados. No lo puedo creer. Estoy sorprendido.

851. ¿Por qué lees tantos libros? No sirve de nada. El Gran Libro está dentro de ti, en tu corazón. Abre las páginas de este libro inagotable, fuente de todo conocimiento. Conocerás todo. Cierra tus ojos. Retira los sentidos. Aquieta la mente. Silencia los pensamientos. Logra que no haya ondas en la mente. Sumérgete profundamente en el Atman, el Alma Suprema, la Luz de luces, el Sol de soles. Todo el conocimiento te será revelado. Tendrás conocimiento intuitivo, Sabiduría Divina debida a la percepción directa, Sakshatkar. Se desvanecerán las dudas. Desaparecerán todos los tormentos mentales. Se terminarán ahora mismo todas las discusiones y los debates acalorados. Sólo habrá paz y Jñana.

852. El mundo es un Jalam mental (ilusión), Bhrama (mera apariencia) y Dirgha Svapna (largo sueño). Tú eres Vyapaka Atman (espíritu). Establécete en esta sola idea.

853. El Vedanta debe entrar en tus huesos, nervios, células y cavidades del corazón. Debes destruir sin compasión las distintas formas de Moha, ya sea hacia el hijo, la esposa, la hija, o los llamados amigos íntimos o compañeros del alma. Debes compartir lo que tengas con todos, ya sean posesiones físicas, mentales, morales o espirituales. Esto es verdadero Vedanta. Yo no creo en el Vedanta de los labios. Eso es pura hipocresía. Incluso un poco de Vedanta verdadero y práctico eleva a un hombre rápidamente y lo hace inmortal (Amara) y valiente (Nirbhayata).

854. Aprende de memoria los Shlokas del Ishavasya Upanishad. Esto es para tu Svadhyaya diario. Es un maravilloso Upanishad. Repite los Shlokas también durante la meditación.

855. Tendrás que destruir el Jiva Bhava por medio del Bhava opuesto “Aham Brahma Asmi”. Es el Vyavaharika Buddhi el que crea el Jiva Bhava. Tendrás que destruir esta clase de Vyavaharika Buddhi desarrollando el Shuddha Buddhi o razón pura.

856. Sólo lograrás verdadero descanso cuando reposes, mediante la meditación, en el Atman o el Ser Supremo que brilla en tu corazón. El descanso que logras reclinándote en un sillón o echándote en la cama no es descanso en absoluto.

857. Creo en el Vedanta práctico. Creo en la práctica espiritual sólida. Creo en la minuciosa revisión de la naturaleza mundana, la mundanalidad de diferentes clases. Debemos volvernos absolutamente intrépidos. Ese es el signo de vida en el Atman. No más palabras. No más hablar. No más debates o discusiones acaloradas. No más estudio. No más deambular. Vive en OM. Vive en la Verdad. Vive en un solo lugar. Entra en el silencio. Conviérte en un Maha Mauni. Maha Mauni es Brahman. Allí hay Paz. Paz es silencio.

858. Para aquellos que están sufriendo debido al fuego de las tres clases de Taapas, hay un reconfortante océano de néctar (Brahman) a su alcance, en su corazón. Tendrán que aprovechar esa fuente mediante Shravana, Manana y Nididhyasana, y beber el néctar de la inmortalidad.

859. Elévate. Haz introspección. Analízate. Examínate. Purifícate. Contróláte. Experimentátate a ti mismo. Porque el Ser es el Señor Supremo de tu pequeño ser. El Ser es el único refugio, origen y soporte.

860. Todos los pies son los pies del Señor Virat, del Señor Vishnu. Siente esto. Tendrás Experiencia del Ser en este mismo momento. Trabaja duro.

861. Siente la Presencia Interior (Antaratma). Sé fiel al Habitante Interior de tu corazón (Antaryami). Recuerda al OM. So'ham. Vive en la Verdad. Vive en OM. Eres Vyapaka Atman. Todo es el Atman ("Atma va Idam", Aitareya Upanishad).

862. Entiende tu naturaleza real, esencial y átmica mediante Viveka y Vichara. Libérate completamente de los 3 Bhavanas: Samshaya Bhavana, Asambhavana y Viparita Bhavana. Esto es Jñana Abhyasa. Descansa en el Sahaja Avastha ahora mismo y experimenta el fruto de Jñana Abhyasa. Eres ahora un Jivanmukta (alma liberada).

863. Entiende la Ley Eterna, el Gran Plan, la Ley Suprema. Conoce y siente el lugar inmortal, tu morada original, OM, el Atman, Brahman o el Origen Divino. Lleva a tu mente de regreso a su hogar mediante Shama, Dama, Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi.

864. Desconéctate de los cinco sentidos. Deja a esos cinco. Elévate por sobre esos cinco. Destruye esas cinco (cadenas). Retráete de esos cinco meditando en la Esencia Divina que está oculta en las cavidades del corazón. Esos cinco son superposiciones ilusorias causadas por la ignorancia. Son los cinco magos de Maya. Son sólo falsas apariencias como la serpiente en la soga o el espejismo en la arena. Aquello que da luz y poder a esos cinco es el Ser o la Pura Conciencia. Es tu propio Ser. El Ser es el Indriya de los Indriyas, el Ojo de los ojos. Conócete a ti mismo y libérate, mi niño.

865. Sé que has entendido bien el punto anterior. Lo sabes. Pero, aún así, déjame recordártelo una vez más. La fuerza de Maya, la fuerza de Avidya y de Moha es muy grande. Muy a menudo te olvidas de la idea del Atma o Atma Bhava. Es muy necesario martillar a la mente con frecuencia.

866. Esto solo es tu deber. Sólo para esto has tomado este cuerpo. Todos los otros deberes son sólo creaciones mentales (Kalpana). No tienes deberes que realizar. No tienes responsabilidades. Ya eres libre. Eres siempre libre. Eres Nitya Mukta. Para ti, no hay esclavitud ni liberación. Para ti, no hay nacimiento ni muerte. Los nombres y las formas no están en ti. Eres, en verdad, la Esencia Omnipresente, la Luz de luces.

867. "Tat Tvam Asi" – "Tú eres Eso". Eres el Atman que todo lo penetra. Eres el Alma Inmortal. Experimenta al Ser por medio de la meditación. La mente te engaña y te tienta. Destruye a este enemigo poderoso, la mente.

868. La repetición de OM, Pranava Japa, con conciencia de su significado y con Bhava es un método de meditación Nirguna. Oye ahora el otro método. Es el método del Sakshi. Te separas de los objetos externos y de los distintos Vrittis internos. Te conviertes en el Sakshi de los Vrittis. Mientras practicas esta clase de Sadhana, también puedes trabajar. Repite constantemente "OM Sakshi, OM Sakshi".

869. Piensa que todos los cuerpos son tuyos. No tengas ningún apego particular a tu cuerpo. No te confines a un solo cuerpo en particular. Di: "todos los cuerpos son míos". Expándete. Identifícate con el Virat Cósmico. Este es el primer paso en la Sadhana Vedántica. Esto es Sthula (expansión).

870. Identifícate con Hiranyagarbha (el Prana Cósmico). Esta es la segunda etapa de la expansión (Sukshma). Identifícate con Ishvara, la suma total de todos los Karana Shariras. Finalmente, identifícate con Brahman que trasciende a Virat, Hiranyagarbha e Ishvara. Funde lo grosero en lo Sukshma; lo Sukshma en el Karana; y el Karana en el Atman o Brahman. Esto es Laya Krama.

871. “Tat Tvam Asi” - Eso eres Tú. Tú eres Brahman. Establécete en esta sola idea, aunque seas un pobre empleado en alguna oficina. Esta última idea es una creación mental. Mantente siempre alegre. Sé valiente (Abhayam). Eres diferente del cuerpo y de la mente. Separa y saca tu Atman de las 5 Koshas como sacas el junco de la hierba Muñja.

872. Hay un verdadero tesoro oculto en el Atman o Ser Supremo que brilla en las cavidades de tu corazón. Búscalo allí. Antes de comenzar la búsqueda, debes abandonar Kamini-Kañchana. Difícilmente puedas adorar al dinero y a Dios al mismo tiempo.

873. No te olvides del Atman. Haz actos desinteresados, puros y virtuosos. Restringe los Indriyas. Recorre el sendero de la rectitud de acuerdo con las leyes de Manu. Entonces, te volverás sereno, fuerte y poderoso. Te convertirás en un faro, una brillante estrella espiritual.

874. No veo nada más que Dios (Narayana) en todas partes, adentro y afuera, arriba y abajo, todo alrededor. Cambia también tu Drishti y tu actitud mental. Tendrás el cielo aquí mismo. Tenlo por seguro.

875. En la calma, siente al Atman. En la actividad, manifiesta la gloria átmica y Shanti. Permanece imperturbable en medio de los problemas y las tribulaciones. Resiste firme como una roca. Un Jñani tiene una firmeza inquebrantable. Tu vida y tu meditación deben unificarse. Tu vida debe coincidir armoniosamente con tu meditación.

876. ¿Cómo puedes experimentar al Atman? Mediante Satyam, Tapas, Samyag Jñana y Brahmacharya.

877. Si trasciende la conciencia corporal, si puedes abandonar la idea del cuerpo y si tu mente descansa en el Atman, entonces, indudablemente, serás Sukhi, Shanta y Mukta (feliz, sereno y libre).

878. Di audazmente: “Yo soy Dios. Yo soy Brahman”. Asevéralo. Este es tu derecho de nacimiento. No temas, hijo. Levántate. Experimenta. Proclama la Verdad. Haz que otros experimenten la Verdad. Ayúdalos.

879. Cuando repites el Mahavakya: “Aham Brahma Asmi”, no tomes como Brahman al cuerpo físico o al Ahamkara (principio del ego). Lo que hay que tomar como Brahman es el Sakshi o Pratyag Atma. Despréndete de todo lo externo. Quita una capa tras otra. Descubrirás en ti mismo al Atman eterna e inmortal.

880. El principal obstáculo para la Experiencia del Ser es Trishna. Erradica toda clase de Trishnas para tener Nirvana en este mismo segundo. Recuerda que los Trishnas están profundamente arraigados. Se manifiestan en distintas direcciones. Son sutiles y están ocultos también en la mente subconsciente. Haz una investigación minuciosa.

881. Yo soy “Asanga, Akarta, Sakshi, Trigunatita”, (desapegado, no actor, testigo y más allá de las tres Gunas). Concéntrate constantemente en estas ideas. Esto es meditación Nirguna.

882. Ve a Dios brillando en cada rostro. Aquieta la mente. Silencia los pensamientos. Entra profundamente en el Origen Divino y sabe que tú eres Dios.

883. ¡Mis queridos aspirantes! Hijos de la Luz, hijos del Néctar, descendientes de la Inmortalidad y la Beatitud Infinita! ¡Oh Saumya! Estoy siempre con ustedes. No teman. Somos inseparables. Tendrán paz. La Luz de mi Espíritu se esparce sobre todos ustedes. Mi Paz desciende como una bendición sobre todas sus almas. ¡Que esa luz, la Llama Divina nunca se apague. Que la gloria del Eterno brille a través de todos ustedes para despejar la oscuridad (deseo, pasión) a su alrededor. Que la Luz Divina ilumine su sendero espiritual. Que la Paz llene sus mentes y corazones. Om Shanti!

884. Abandona el “Aham Bhavana”, la identificación con el cuerpo y el sentido de lo “mío”. Concéntrate en el Atman. Brillarás como un Jivanmukta en esta misma vida.

885. “Yo soy ese Atman omnipresente que es Eka (una), Chidakasha, Akhanda (sin partes, indivisible), el Ser de todos los seres (Sarva Bhuta Antaratma)”. Trata de establecerte en este Bhava con gran esfuerzo (Prayatna). Sólo entonces el Chanchalatva de la mente se desvanecerá. Lograrás Beatitud Eterna. Te volverás un Jivanmukta. No existe la más mínima duda con respecto a esto.

886. Eres totalmente consciente de que el reflejo de tu rostro en el espejo es falso. Sientes “sólo yo soy real”. Así también, este mundo, el cuerpo y la mente son irreales. La Existencia (Brahman) sola es la única Realidad sólida. En verdad, tú eres el verdadero Ser Supremo. Eres idéntico con la existencia. Recuerda este Drishtanta siempre. El mundo no tendrá atracción para ti. Tendrás Sahaja Avastha siempre, aún mientras estés trabajando.

887. Debe haber una combinación de cabeza, corazón y manos (Jñana, Bhakti y Karma). Esto es perfección. Debes tener el intelecto de Shankara y el corazón de Buda. Los Shushka Vedantins (personas que sólo hablan de Vedanta) son incorregibles.

## **82. Lecciones sobre Jñana Yoga mediante Drishtanta**

888. Generalmente, los Drishtantas (ilustraciones) son Ekadeshi. Se extienden en un solo punto. Expresan un Amsa (parte), Ekamsha. No denotan Sarvamsha. Toma, por ejemplo, el caso del Akasha. Se lo compara con Brahman. Brahman penetra todo como el Akasha. No podemos ir más allá de eso porque el Akasha es Jada y Brahman no.

889. Las burbujas, las olas, la espuma y demás son sólo agua. Así también, este mundo es sólo Atman. Así como las olas, las burbujas, etc. no están separadas del agua, tampoco este mundo está separado del Atman. La causa material para las olas, la espuma y demás es el agua solamente. La causa material para el mundo es sólo el Atman. Así como el agua interpenetra las burbujas, las olas, etc. también el Atman interpenetra este mundo.

890. Brahman es la causa material y la fundación para este mundo fenoménico. Así como las burbujas emanan del agua, permanecen y se disuelven en el agua, también este mundo surge de Brahman, permanece y se disuelve en Brahman.

891. Así como las pulseras, los anillos y los brazaletes están superpuestos en el oro, también estas apariencias variadas, los nombres y las formas, están superpuestas en Brahman.

892. Así como un terrón de sal que no tiene interior ni exterior es completo, una masa homogénea de sal, también el Atman es una personificación de conocimiento, una masa homogénea de inteligencia sin interior ni exterior.

893. Del mismo modo en que el nácar parece ser plata, también este mundo fenoménico parece ser real hasta tanto no se experimente al Atman, la Realidad inmodificable e imperecedera, detrás de todas las cosas.

894. Si uno conoce la arcilla, puede conocer todas las vasijas. Del mismo modo, si uno conoce a Brahman, conoce todo. El mundo entero está colgado de Brahman.

895. Así como la sal está oculta en el mar y lo impregna en su totalidad, el fuego está oculto en el combustible y lo impregna por entero, y la manteca está oculta en la leche y la impregna totalmente, también este Atman está oculta detrás de los nombres y las formas, e interpenetra todo.

896. Del mismo modo en que el sonido está oculto en un disco, el aroma está oculto en el pimiento, el sol está oculto detrás de las nubes, el fuego está oculto en el humo, el oro en el cuarzo, el aceite en las semillas y la mente en el cerebro, también Paramatma (Dios) está oculto en este cuerpo y en los otros objetos.

897. Una mujer Zenana (del harén) puede ver a través de los agujeros del entramado, pero tú no puedes verla. Así también, Dios puede verte a ti, pero tú no puedes verlo a Él. Sin embargo, puedes verlo mediante el ojo de la sabiduría (Jñana Chakshu).

898. En tu casa, pareces un muftí. Vistes una toalla y un pijama. Cuando sales, te pones un collar, corbata, pantalones, sombrero, chaleco, etc. Así también, este Nirguna Brahman es Nirvishesha (sin atributos) cuando está solo. Cuando Se manifiesta, Se pone estos atuendos ilusorios de nombres y formas, y se convierte en el Saguna Brahman para la meditación piadosa de los Bhaktas. ¡Qué bueno es! Es un océano de compasión y amor (Karuna Sagar, Prema Sagar).

899. Las nubes que nacen de los rayos solares oscurecen el sol. Así también, este Ahamkara falso e ilusorio nacido del Atman cubre al Atman.

900. El musgo que nace del agua la oculta. Similarmente el Ahamkara nacido del Ser oculta al Atman.

901. Así como el loto y la sanguijuela nacen del mismo padre, el agua, también lo bueno y lo malo nacen de Paramatma o Prakriti.

902. Así como el néctar y el veneno salen del mar, también lo bueno y lo malo nacen de la misma Prakriti.

903. Así como el arsénico contiene elementos para matar a un hombre y también para curar una enfermedad, también los elementos bueno y malo están contenidos en una misma Prakriti. Dondequiera que haya placer, también habrá dolor. Dondequiera que haya algo bueno, lo malo estará también allí. Dondequiera que haya un santo, también habrá un ladrón. Dondequiera que haya una mujer casta, habrá también una prostituta. No te quejes. Conoce las modalidades del Señor y vuélvete sabio.

904. El mismo aire difuso pasa a través de los diferentes agujeros de una flauta y produce los siete Svaras: *sa-re-ga-ma-pa-dha-ni-sa*. Así también, el Brahman único asume todos esos nombres y formas para Su Lila (juego).

905. Cuando el Upadhi de la vasija se rompe, el Akasha sigue siendo el mismo. No se destruye. Similarmente, el cuerpo físico compuesto de elementos parece o se desintegra en sus elementos componentes. Pero el Atman siempre permanece. Es eterna y todo lo penetra. Sin embargo, los Ajñanis creen que el Atman se destruye con la muerte. Ellos identifican al cuerpo con el Atman. Esa es una noción errónea que causa esclavitud.

906. El aro es Vivarta del oro. La serpiente es Vivarta de la soga. El banco o la mesa son Vivartas de la madera. La vasija es Vivarta de la arcilla. Así también el mundo y el cuerpo son Vivartas de Brahman o el Atman. Vivarta significa Adhyasa o superposición.

907. Hiranyagarbha (Karya Brahman, la Mente Cósmica o el Prana Cósmico) representa la Central Eléctrica Cósmica. Los diferentes Jivas representan a las diferentes lamparitas. La electricidad de la central eléctrica fluye a través de los cables de cobre aislados. Similarmente, el poder de Hiranyagarbha fluye en los Jivas.

908. Tan pronto como la vasija se rompe, su luz interior brilla por sí misma. Tan pronto como uno quita el musgo, obtiene el agua inmediatamente. El agua ya estaba allí. Uno debe correr el velo que cubre su superficie. La luz ya está allí. Sólo tienes que correr el velo que la oculta. Entonces la luz brillará por sí misma. Así también, tú eres la Luz de luces. Eres el sol de soles. Eres la Llama Divina. Tendrás que eliminar el velo de ignorancia que ha dado lugar a la identificación con el cuerpo y la mente. Cuando quitas ese velo por medio de la identificación constante con Brahman, la Presencia Única Interior, la Esencia Única, la Verdad Única Viva, la Realidad Única, entonces eres Brahman tú mismo. Brillarás en tu propia Gloria Prístina del Atman.

909. Si quieres ver el sol, deberás verlo con tus propios ojos. No puedes verlo con los ojos de Pedro. Así también, si quieres ver a Dios, tendrás que verlo con tu Divya Chakshu o Jñana Chakshu que se abre mediante la meditación, la devoción y la pureza.

910. Cuando un ciervo está sediento, corre tras el Mriga Trishnika (agua en un espejismo) y siempre se decepciona. Así también, las personas mundanas corren tras los objetos ilusorios en

busca de placer. Son engañados. La verdadera felicidad eterna e infinita está en el Atman subjetiva del corazón.

911. Así como un hombre, debido a la ilusión, busca agua en un desierto, también los hombres ignorantes buscan felicidad en vano en este mundo en objetos sensuales, en mujeres, riqueza, poder, nombre y fama. La verdadera felicidad está dentro del Atman, el Antaryami, el Habitante Interior de nuestros corazones. Búscala allí.

912. En la vida común, un hombre que desea indicar a su amigo la pequeña estrella Arundhati, al principio dirige su atención a un gran estrella vecina, luego retira su primera firmación y señala la verdadera Arundhati. Así también el Guru primero dice a su discípulo, “Este Prana es Brahman. La mente es Brahman”. Al comienzo, un aspirante no puede comprender apropiadamente el Ati Sukshma (el más sutil) Brahma Tattva. Más tarde, le dice que el sustrato para ambos, el Prana y la mente, es Brahman. Ahora, niega el Prana y la mente. Esto es Arundhati Nyaya.

913. Un Maharaja goza de distintas clases de espectáculos y entretenimientos llevados a cabo en su palacio. Así también, deberías gozar como un Sakshi de la mente los distintos Vilasas, Lilas, y espectáculos que tienen lugar en el palacio interior a través de los Indriyas y el Antahkarana.

914. Si sostienes una lupa y haces que los rayos del sol pasen a través de ella, quemará un trozo de algodón. Así también, la luz del Chaitanya que está dentro del cuerpo sale y brilla en los ojos, el cabello, los dientes y la piel.

915. Un niño juega con los juguetes, salta, canta y danza en regocijo. Se olvida del hambre, la sed, la madre, el padre, el hermano y la hermana. Así también, el sabio que ha experimentado al Ser Supremo, Brahman, se deleita en la Verdad, la Realidad, Brahman, olvidándose de las ideas del “yo” y lo “mío” (Ahamta y Mamta). Por lo tanto, logra Atma Jñana y vuélvete sabio. Rehúye ese placer sensual ilusorio con decisión. Elévate a lo alto de los reinos espirituales.

916. Una bailarina que está haciendo su presentación tiene su atención fija en la tinaja de agua que lleva sobre su cabeza aunque todo el tiempo esté danzando siguiendo las distintas melodías. Un hombre verdaderamente piadoso también atiende sus asuntos de negocios pero tiene su ojo mental siempre fijo en los benditos Pies del Señor. Esa es la primera etapa de la vida espiritual.

917. Del mismo modo en que frotando una vasija sucia con arena, barro y tamarindo la misma queda brillante y limpia, también el Japa de un Mantra (frotando constantemente la mente) hace que el Antahkarana esté limpio y brillante para recibir a Dios.

918. Las perlas no se encuentran en todos los mares. Sólo ciertas partes de algunos mares contienen perlas. Tampoco Prema Bhava (sentimiento de amor puro hacia Dios) se encuentra en todos los corazones. Se encuentra sólo en los corazones puros de excepcionales almas afortunadas. ¡Gloria a tales personas eminentes! Nuestra silenciosa veneración a ellas.

919. Cuando estás en la oscuridad y alguien te llama, “¿quién está ahí?”, naturalmente respondes “soy yo – *mai hum*”. Después agregas “soy fulano de tal”. Esto prueba claramente que eres en verdad el Atman. Fulano de tal es una mera creación de Adhyasa (superposición) como la serpiente en la soga. Aham, en realidad, es el Atman.

920. Así como los árboles, la hierba y las hojas se convierten en tierra cuando se queman, también el mundo objetivo entero, junto con el cuerpo, la mente, las Gunas y los sentidos, se quema en el fuego del conocimiento del Ser, quedando reducido a Para-Brahman, el Ser Supremo.

921. Siendo que todos ustedes flotan en el éter físico, incluso físicamente son uno con ese árbol de pino, Honolulu y el templo de flores, el bloque de mármol, la mesa, el sol, la luna y las estrellas. Debido a que la mente y el Prana cósmicos (Hiranyagarbha) son uno, ustedes están flotando en la mente y la energía cósmica. Aquí también todos ustedes están unidos. Hay unidad e

identidad. Debido a que todos los Samskaras flotan en Maya, todos ustedes también están unidos en el plano causal por medio del cuerpo semilla (cuerpo causal, Karana Sharira). La unidad o identidad absoluta se debe al Atman subyacente oculta en todos los nombres y formas. Cuanto más sutil es el plano, menor es la diferencia, menor es la división. En el plano causal, hay mayor unidad que en el plano mental. En el plano mental, hay mayor unidad que en el plano físico. En el plano causal, encontrarán el modelo para las distintas clases de mangos, árboles, animales, razas, naciones, etc. En el plano físico, las divisiones y diferencias son más marcadas. Tienen innumerables variedades de árboles, mangos, tipos de mentes y manifestaciones físicas con diferentes fisonomías. Hay unidad detrás de toda la diversidad. Nunca olvides a este Atman (el hilo interior) que conecta todo.

922. El cuerpo no es Jada ni Chaitanya. No es Chaitanya porque no tiene conciencia de sí mismo. No es Jada (insensible como una piedra) porque se mueve y trabaja debido a su Sambandha con el Ahamkara. Así como una bola de hierro ardiente también brilla como el fuego al entrar en contacto con él, también este cuerpo se parece a Chaitanya debido a su contacto con el Ahamkara, el que a su vez está en contacto con Chidabhasa Chaitanya (reflejo de la conciencia desde el Kutastha Brahman), como Taptaya Pinda (bola de hierro ardiente).

923. Así como cuando se arroja la pasta de la semilla de limpieza (Nirmala) en el agua sucia, limpia el agua de todas las impurezas y se asienta junto con la suciedad como sedimento, también el Brahmakara Vritti que surge en la mente pura mediante Jñana Abhyasa, la repetida instrucción y el constante sentimiento de que “Yo soy Brahman”, destruye la ignorancia primaria, Mula Avidya, del Jiva y muere por sí mismo.

924. Si haces Vichara, encontrarás que el mundo es sólo Atman. Un trozo de tela es sólo algodón o hilo. La tela no está separada del hilo. Tampoco el mundo está separado del Atman. Así como el hilo penetra la tela, también el Atman penetra o interpenetra el mundo.

925. Durante Pralaya, los Jivas o almas individuales existen en Brahma como partículas de oro en una bola de cera.

926. “Del mismo modo en que los ríos que fluyen desaparecen en el mar perdiendo sus nombres y formas, el hombre sabio, liberado de nombre y forma, va a la Persona Divina que es más grande que lo grande” (Mundaka Upanishad, III. 2-8).

### **83. Quién es un Jivanmukta**

927. Las características de un Jñani son misteriosas. Puede que muchos no reconozcan a un Jivanmukta. Los verdaderos aspirantes lo reconocen inmediatamente, sin ninguna dificultad. Lo siguen. Viven con él en contacto cercano.

928. Un Jivanmukta experimenta la misma Beatitud del Atman sin interrupción, bajo toda circunstancia y ante todas las vicisitudes de la vida. El cambio externo en su vida no afecta su firme equilibrio espiritual.

929. Aquél que tiene maestría sobre su mente e Indriyas y que está siempre establecido en su Ser interior es un verdadero sabio, un Jivanmukta, un Nitya Mukta, un gran maestro, él es realmente un verdadero héroe.

930. Aquél que es sereno, dueño de sí, controlado y feliz, que vive en soledad, que ha dejado de buscar placeres afuera, en los objetos sensuales, que tras replegar los Indriyas busca, mediante una constante e intensa meditación, felicidad y paz interior en el Atman que brilla en las cavidades del corazón, es en verdad un Jivanmukta. Tal hombre debe ser adorado. La persona que entra en contacto con él es, en verdad, un alma bendita. Ciertamente, esta persona también será espiritualizada y elevada con rapidez.

931. Un Jivanmukta es el Sol de soles, la Luz de luces. El sol brilla sólo durante el día, pero el Jivanmukta brilla de día y de noche. ¡Gloria, gloria a tales almas despiertas, inspiradas y elevadas! ¡Que sus bendiciones estén contigo por siempre!

932. Esa gran alma que no ofende a nadie en pensamiento, palabra o acto, y que no se siente herido en lo más mínimo si otros se burlan de él, lo censuran, lo insultan o lo perjudican, es un verdadero Jivanmukta. Aquél que mora o vive en el Ser Supremo solamente, que se deleita y regocija en el Atman, no puede herir a otros ni ser herido por ellos.

933. Aquél que no tiene hogar, que está totalmente libre de ansias, anhelo, añoranza, pasiones, deseos, amor de la sociedad y lujuria, y que no considera nada como propio es realmente un Jivanmukta que ha alcanzado la liberación o emancipación de nacimientos y muertes. ¡Gloria, gloria a ese gran Mahatma!

934. Aquél que no tiene temor, que es noble y que está libre de apegos (Moha), orgullo, celos y severidad, y que ha cortado el Hridayagranthi (Avidya, Kama y Karma) es realmente un Jivanmukta o Brahma Jñani.

935. Aquél que duerme donde quiere, que come cualquier cosa de manos de cualquiera y que mora en el Ser Supremo es un verdadero Jivanmukta.

936. Aquél que está más allá del bien y del mal, y de la virtud y del vicio, que ha trascendido la mente y el cuerpo semilla (Anandamaya Kosha o Karana Sharira), que tiene conocimiento de los Vedas y de la Sabiduría del Ser, que no encuentra falta en nadie, que está libre de toda clase de dudas, que soporta los reproches e insultos, que nunca se enoja ni siquiera ante las peores provocaciones, que es siempre gentil y afable, y que siempre dice la verdad y pronuncia palabras dulces e instructivas, es realmente un Jivanmukta.

937. El que ha roto todos los lazos, que ha subyugado todos los Indriyas, que está libre de toda clase de tentación, que ha renunciado a Trishna, Vasana, Kamana y egoísmo, y que está siempre establecido en el Atman y sólo en el Atman, es el más grande de todos los hombres. Él es un Jivanmukta. Es un Mahatma. Es el verdadero Maha Purusha. Incluso Indra y los otros Devas están envidiosos de tal persona eminente. Incluso el Señor Vishnu sigue a ese gran santo para obtener el polvo que arrojan sus pies. El mismo Señor Shiva conserva el polvo de sus pies en un cofre de oro.

938. Las dos características importantes de un Jivanmukta son el equilibrio ante el placer y el dolor, la crítica y el elogio, etc., y el Amor universal.

939. Si una persona no tiene disgusto u odio hacia ninguna criatura en este mundo en pensamiento, palabra o acto, es en verdad un Brahmana.

940. Un Jivanmukta o un Jñani totalmente desarrollado está lleno de amor puro, compasión, misericordia, gran amabilidad y fuerza y poder escondidos. Amor y refulgencia (Brahma Tejas) brillan a través de sus radiantes ojos.

941. Aquél que ve todas las cosas en uno y uno en todas las cosas es realmente un hombre sabio. Él goza de paz mental y vive en Dios.

942. Un Jñana Yogui está siempre en Samadhi (Jñana Nishtha). No necesita sentarse en una habitación. No necesita ningún Asana. No quiere una habitación. No está afectado por Maya. Para un Jñana Yogui no hay nada como “estar en Samadhi” o “estar fuera del Samadhi”.

943. Él es muy silencioso. Dice pocas palabras. Estas palabras producen una tremenda impresión. Dan nueva vida y regocijo a todos los que lo entienden a él y a su mensaje. En su sola presencia, todas las dudas de los aspirantes son aclaradas aunque permanezca callado.

944. Cuando un Jñani ve el exterior, puede que simplemente vea pero que el Vritti no asuma Vishayakara como en el caso de las personas de mente mundana.

945. Puede que un Jñani tenga Siddhis o que no tenga ninguno. Pero si quiere, puede tenerlos. Rápidamente encontrará el *modus operandi* y los mostrará. No puede tener los Siddhis Anima y Mahima. Tendrá poderes espirituales mediante su Sat Sankalpa. Sólo un Hatha Yogui

totalmente desarrollado puede tener los Siddhis Anima y Mahima. En este Kali Yuga es difícil obtener esos Siddhis.

946. Dolores en el cuerpo y discusiones existen siempre en este mundo. Un Jñani tiene que enfrentarlos cuando hace Vyavahara. No le importan. Se eleva por sobre ellos. Se ríe y sonríe porque son irreales. Él sabe que no hay dolor ni discusiones en el Atman.

947. Cuando está absorto en Brahman (la Gloria de glorias, el Alma de almas), no es capaz de trabajar. Pero cuando desciende de su Conciencia Bráhmica debido a la fuerza del Prarabdha y de Vikshepa Shakti, derrama su amor ante el lamento de un alma sufriente. ¡Es tan radiante y compasivo! Es un océano de misericordia, amor y paz, es un Buda o un Jesús.

948. Un Jñani deja su cuerpo como una piel vieja cuando se identifica con Brahman (Sat-Chit-Ananda), del mismo modo en que una serpiente se despoja de su piel.

949. Un Jñani, con el cese de los tres cuerpos mediante la destrucción del Prarabdha, alcanza el estado del *Plenum* sin ningún Upadhi como el éter en la vasija cuando ésta se rompe. Esta es la emancipación final.

950. Un Jñani puede abandonar su cuerpo en cualquier parte, en cualquier momento. Del mismo modo en que cuando las hojas y las frutas caen del árbol eso no afecta al árbol, así también la caída del cuerpo no afecta al Atman que sobrevive como el árbol (para un curso completo de Jñana Yoga Sadhana, consulta mi libro “Jñana Yoga”).

---

## SECCIÓN IX

### 84. Instrucciones espirituales especiales - II

951. No hay nada malo en este universo. Todo es bueno. La falsedad tiene una razón para su existencia. Existe sólo para glorificar la verdad. El odio existe para glorificar al amor. Debes ver bien en el mal, belleza en la fealdad y placer en el dolor. Todo es sagrado porque el Señor Hari está igualmente en todas las cosas.

952. A menudo te equivocas al sacar conclusiones y juzgar a otros. Muchos carecen realmente de capacidad de juicio. Tus propias opiniones te engañan. Consulta a los mayores y a los sabios cuando estés en un dilema. Desarrolla la Visión Divina (Divya Drishti, Jñana Chakshu) mediante la concentración, la meditación y la purificación.

953. Si te pones lentes de cristal verde, tu visión cambiará. Todos los objetos te parecerán verdes. Así también un aspirante o un Sadhaka sincero tiene una visión cambiada. Ve lo bueno en todas partes. Ve sólo buenas cualidades en todos. Se ha desvanecido su naturaleza anterior de criticar.

954. No tiene sentido leer tanto. Debes asimilar bien lo que lees. Si lees o escuchas una vez, tienes que pensar sobre eso cien veces y meditar en eso cien mil veces. Entonces, el tema estará profundamente grabado. Obtendrás Dridha Samskara o Dridha Bhumi. Sólo entonces lograrás el estado de Nirvikalpa en el que no hay modificación ni imaginación.

955. Sé sincero. Ábreme tu corazón francamente. Obedece y lleva a cabo mis instrucciones implícitamente. Lograrás pureza y perfección con rapidez. Te lo aseguro. No traigas la vehemencia y la vanidad de tu egoísmo rajásico, el juego de tu naturaleza inferior.

956. Abandona las preferencias, la mezquindad, la obstinación, la arrogancia, la pereza, las convicciones tontas, los Samskaras erróneos, las supersticiones, las falsas creencias, las opiniones, las dudas y demás. Entonces crecerás rápidamente en espiritualidad.

957. ¡Oh aspirante! No tengas Moha por el cuerpo de tu Guru. Sírvelo desde el fondo de tu corazón. Entonces te unirás a él. El servicio es la llave maestra para abrir el corazón de otros.

958. ¡Oh aspirante! No arruines tu salud en nombre del Tapasya. Si tienes un descontento Divino (11), evolucionarás rápidamente. Crecerás espiritualmente muy rápido.

959. Incluso un aspirante joven sincero, que recorre el sendero de la Verdad, es un gran bien para la humanidad sufriente. Él también es digno de reverencia. Los verdaderos aspirantes son algo muy excepcional.

960. Si escupes hacia el cielo, el escupitajo caerá sobre tu cabeza; si arrojas una piedra en un charco con barro, el agua barrosa salpicará tu cara; si sacudes el polvo contra el viento, el mismo caerá en tu cara. Así también, si lastimas o dañas a alguien, eso volverá a ti y tendrás que sufrir. Acción y reacción son iguales y opuestas. Si eres consciente de esta ley, no causarás daño a nadie. Recuerda esta ley cuando estés enojado.

961. Aprende todo completamente y en detalle, sin errores. Luego, después de aprender todo, conviértete en una personificación de esas enseñanzas. Primero enséñate a ti mismo antes de querer enseñarle a otros. Refórmate a ti mismo primero antes de intentar reformar a otros.

962. Duerme solo. Come solo. Camina solo. Permanece solo al menos una hora en una habitación. ¡Oh hombre de familia! Convierte esa habitación en un bosque.

963. Observa moderación en el comer, el beber, el dormir y en todo. El sendero medio es siempre bueno y seguro. Observa el justo medio. Entonces te convertirás en Yogui fácilmente.

964. Di la verdad. Di palabras dulces y amorosas. Nunca hieras los sentimientos de otros. No pronuncies palabras ásperas. Controla el órgano de la palabra. Obsévalo cuidadosamente durante el día cuando te muevas entre amigos o extraños. No te alteres debido a emociones de ira. Mantén el cerebro frío. Controla tu cuerpo. Entonces te convertirás en Dios rápidamente.

965. Si te casas, la gente dirá que eres un hombre lujurioso. Si no te casas, dirá que eres un hombre impotente. Si haces adoración, la gente dirá que eres un hipócrita, un falso devoto. Si no haces adoración, dirá que eres un ateo. No hay nadie sobre la tierra que no sea criticado. Es muy difícil complacer al mundo. Incluso Shri Shankara, el Señor Krishna, Rama y Shiva fueron criticados. ¡Qué decir de los pobres seres humanos que están llenos de faltas! Censura y criticismo son juegos de palabras, vibraciones en el éter. No te preocupes por ello. Haz oídos sordos. Deja que entren por un oído y salgan por el otro. Sólo entonces podrás ser feliz. Tú eres el Atman. Nada puede herirte. Nada puede dañarte.

966. No hay quien sea siempre elogiado o siempre criticado. Tampoco hay nadie en la tierra que no sea criticado. Por lo tanto, no te preocupes por alabanza o censura. Elévate por sobre ambas e identifícate con el Atman, el Ser Supremo, la Gloria de glorias, lo Sagrado de lo sagrado, la Luz de luces, el Sol de soles.

967. La muerte está esperando para llevarte en cualquier momento. Tu lapso de vida ha llegado a su fin. ¿Estás preparado para encontrarte con Él con una sonrisa? ¿Cuántas acciones virtuosas has llevado a cabo? Haz caridad. Di la verdad. Controla la ira. Sirve a los Sannyasins. Entonces, tendrás lugares frescos para descansar en el camino. Puedes cruzar el río Vaitarani (lleno de pus, sangre, etc., el plano astral) con facilidad y regocijo. Los Devas te ayudarán y te servirán allí. Te recibirán con los brazos abiertos.

968. Los domingos, observa ayuno y silencio completo. Abandona la lectura, la escritura, etc. Practica sólo meditación y Japa. Crecerás rápidamente en espiritualidad. Enciérrate en una habitación. Si no puedes hacer esto, toma leche y frutas, o pan por la noche. Haz un poco de trabajo por la tarde. Si aún eso encuentras difícil, observa Mauna por 4 horas y come sólo una vez.

969. Acepta tus errores e insensatez. Crecerás rápidamente. Si te autojustificas constantemente con tontos argumentos, mentiras y disimulo, estás condenado a la destrucción. Un tonto que se cree sabio es un gran tonto. Nunca puede mejorar. Pero si un tonto acepta su insensatez, es realmente sabio hasta cierto punto. Puede corregirse y mejorar. El egoísmo está

profundamente arraigado en el hombre. Hasta un burro cree que es muy inteligente. Esto se debe a la fuerza de Avidya.

970. Recuerda lo siguiente: Sat Vichara (pensamiento correcto), Sat Bhashan (lenguaje correcto), Sat Karma (acción correcta) y Satsanga (buena compañía). Practica estas cuatro virtudes constantemente. Establécete en ellas, puedes experimentar al Ser en este mismo segundo, puedes alcanzar en este mismo momento el fin de la vida, la suprema morada de paz, Param Dhama, Param Pada. No tiene sentido sólo hablar, sí lo tiene ponerse a practicar con firmeza inmediatamente. Un gramo de Sadhana espiritual es mejor que toneladas de teorías, acaloradas discusiones, debates y pedantes discursos.

971. Aquellos que son reacios a los placeres sensuales, que tienen tranquilidad mental y que se interesan en el estudio de los Shrutis son Uttama Adhikaris (personas calificadas) para la práctica de Jñana Yoga.

972. La lectura regular de libros y revistas espirituales es en sí misma una clase de Savikalpa o Savitarka Samadhi (Samadhi con razonamiento). Cuando se concentra en temas espirituales, la mente se desconecta de los pensamientos mundanos. Se llena de pureza, Sattva. Svadhyaya proporciona buen alimento espiritual a la mente. Mantén la mente totalmente ocupada de una u otra forma. Elimina la pereza. Un cerebro ocioso es el taller del diablo.

973. Pregunta de buena gana y diligentemente. Escucha en silencio las palabras de los hombres santos. No discutas innecesariamente con los sabios para mostrar tu erudición.

974. La rueda del Samsara sólo puede ser destruida mediante la Experiencia de Dios. No hay otra forma. Tendrás que hacer esto ya sea en este nacimiento o después de cien vidas más. ¿Por qué no hacerlo antes, ahora mismo, en este preciso segundo? ¿Por qué lo prolongas siendo que sabes con certeza que sólo la Experiencia de Dios puede poner fin a las miserias y los sufrimientos humanos? Lucha afanosamente y experimentalo en este mismo nacimiento.

975. Trata de llevar a cabo acciones rectas. Controla la ira. No escondas cosas que puedas dar a otros en caridad. No impidas que alguien dé algo a otra persona. Nunca abandones la perseverancia. No hay nada más degradante que mendigar. Da limosna y después come. Practica Svadhyaya. Estudia las características del mundo y luego muévete con la gente según su naturaleza.

976. No confíes en los hombres mundanos. Confía en Dios. Él es tu verdadero Padre, Madre, Maestro y Amigo. Nunca te abandonará. Los hombres son astutos, traicioneros, débiles y de mente inestable.

977. Nunca pienses: “yo soy un hombre desgraciado”. Aleja las ideas erróneas. Sé valiente como un león. Manténte siempre alegre. En verdad, eres el Atman. Este cuerpo no es más que una vaina o piel vieja que hay que tirar un día. Nadie puede herir al Atman. Es invulnerable. ¿Quién puede lastimar a su propio Ser? Es absurdo. Camina como el Guru Govinda Singh. Despójate de la timidez. Deshazte de la naturaleza afeminada. Habla con énfasis y fuerza. Repite el Gayatri 1008 veces, mañana y tarde, con conciencia del significado y con Bhava.

978. No te relaciones con personas que no gustan a la mente en absoluto. Vive solo. Nunca te vengues. Quédate silencioso cuando la gente se burle de ti o te critique. Simplemente dales una sonrisa vedántica. Muestra tu fuerza. Permanece en los lugares en los que eres insultado. Ganarás inmensa fuerza. Tu vanidad desaparecerá pronto.

979. La variedad es la naturaleza de la manifestación. Si no hubiera variedad, el mundo sería sólo una prisión. El arte, la música, la ciencia, la poesía y demás son las distintas expresiones del Infinito Único. Puedes experimentar al Ser mediante la música, el arte o la ciencia. Siente siempre al Ser en todas partes, en todas las cosas. Debes sentir unidad en la diversidad, esa unidad que yace detrás de toda la variedad. Desarrolla la nueva visión yóguica, el ojo de la sabiduría divina, el Jñana Chakshu, y descansa en paz, en la Beatitud infinita y eterna.

## 85. Misceláneas de lecciones espirituales - II

980. Una vez, hubo una disputa entre una montaña y una ardilla. La montaña dijo: “¡Oh ardilla! Tú no puedes hacer como yo que sostengo un gran número de árboles sobre mi pecho”. La ardilla respondió: “Cierto, muy cierto, ¡oh amiga montaña!, pero tú no puedes romper una nuez como hago yo”. Todos son grandes en su propio lugar. Todos han recibido algún regalo de la naturaleza.

981. Los Jñanis son realmente felices. Los tontos ignorantes también son felices porque no se preocupan por el Dharma, el Adharma, etc. Los únicos que están muy atormentados son aquellos en los cuales Viveka apenas ha despertado. Pero todos deben pasar por esa etapa antes de lograr Jñana.

982. Cuando un Sikh se encuentra con un amigo, lo saluda con “Sat Nam, Ek Omkar”. Esto significa: “Sólo el Nombre de Dios es Verdad. Dios es la única Verdad, Dios es sin segundo”. Cuando la gente carga un cuerpo muerto por el camino, repite “Ram Nam Satya Hai – el Nombre Ram es la única Verdad viva”. A pesar de que la gente oye esto muy a menudo, se olvida del Nombre de Dios. Esto se debe a la fuerza de Avidya, Moha, Raga y Kama. Pero los Vivekis y Bhaktas están siempre atentos. Lo recuerdan siempre y experimentan Beatitud Infinita y Paz Suprema.

983. El mundo es una bola de fuego. Hay fuego en su interior. La mente con sus modificaciones de lujuria, ira, odio y celos es una caldera ardiente en el interior. ¿De qué te ríes entonces? ¿Dónde está el goce aquí?

984. Hay tres clases de Taapas (fiebres): Adhyátmico, Adhibháutico y Adhidáivico. La fiebre, el dolor de cabeza, etc. pertenecen al Taapa Adhyátmico. La picadura de escorpión o de serpiente, el ataque de animales salvajes, etc. pertenecen al Taapa Adhibháutico. El trueno, el relámpago, las lluvias torrenciales o el calor extremo pertenecen al Taapa Adhidáivico. Liberarse de las tres clases de Taapas es Moksha según el Sankhya.

985. No finjas saber mucho. Acepta tu debilidad, tus faltas y tu ignorancia en presencia de otros. Entonces realmente crecerás en sabiduría.

986. Careces de Bhakti, Jñana y Nishtha. Vana filosofía, palabras resonantes y lógica no beneficiarán a tu alma. Sólo aumentarán tu vanidad.

987. En el árbol de Jñana, puedes cortar la flor de Shanti y el fruto de Moksha, Paramananda Prapti, con la destrucción de Avidya y sus efectos.

988. Las afirmaciones védicas y las aseveraciones de los Upanishads son infalibles. Son las declaraciones de los videntes de la Verdad. Son revelaciones obtenidas mediante la percepción directa (Anubhava espiritual). No son como las declaraciones humanas comunes que están mezcladas con error, falsedad y engaño.

989. Dharma es extremadamente sutil (Ati-sukshma), intrincado y complejo. Confunde incluso a los sabios. Los tontos critican a Shri Rama por matar a Vali ocultándose detrás de un árbol y a Yudhishtira por apostar a Draupadi. Ambos actuaron de acuerdo con Niti. Sólo los sabios pueden entender esto.

990. Si un Sannyasin que vive en Uttarkashi, en el Himalaya, considera difícil vivir en Delhi durante el verano, eso significa que no tiene la mente equilibrada. Uno debería ser capaz de soportar calor y frío. Sólo entonces puede decirse que tiene Shama, equilibrio mental.

991. Si un hombre que vive solo en una cueva no puede mezclarse con otros, si desarrolla fobia hacia los seres humanos, eso tampoco es equilibrio. Un hombre debe ser capaz de vivir solo en una cueva o en una habitación solitaria, y al mismo tiempo mantener equilibrio cuando está en el trajinar de una ciudad.

992. Satyam vada (di la verdad). Dharmam chara (actúa correctamente). Matri Devo Bhava (que tu madre sea Dios para ti). Pitri Devo Bhava (que tu padre sea Dios para ti). Acharya Devo Bhava (que tu maestro sea Dios para ti). Atithi Devo Bhava (que tu huésped sea Dios para ti), Taittiriya Upanishad. Si un joven Sannyasin está lleno de Vairagya y Viveka, practica Sadhana con regularidad y sigue una línea con tenacidad mientras vive en reclusión, hay que pensar que ha llevado esa vida de Sannyasin en varios nacimientos. El poder de los Sannyasa Samskaras es lo que le da tanta fuerza en este nacimiento. De otro modo, es imposible mantenerse en esta línea del Sannyasa. Está llena de dificultades.

993. Las experiencias espirituales difieren. Una visión fugaz de Brahman es Alpam (pequeña). Estar establecido en Brahman (Brahmistithi) es Bhuma (grande). Jada Bharata, Dattatreya, Vama Deva, Mansur, Shams Tabriez y Sadashiva Brahman se sumergieron profundamente en el océano de Brahman. Por lo tanto, no pudieron trabajar en el mundo. Otros Jñanis, como Shankara, sólo tocaron el océano. Ellos mantuvieron el ego sáttvico. Esa es la razón por la cual pudieron trabajar en el mundo para la elevación espiritual de la humanidad.

994. Hay dos formas de vadear este océano del Samsara. Una es Satsanga. La otra es Sat Shastra Vichara.

995. El Señor Krishna es una personificación de Rasa. Es Akhilarasamrita Murti. Él es el depósito o el origen de todos los Rasas. El devoto comparte este Rasa o néctar supremamente delicioso mediante su devoción. Rasa es una esencia eterna, invisible e inconcebible de la Suprema Beatitud trascendental. Rasa es la esencia de Krishna. El devoto prueba el Bhakti Rasa y alcanza la inmortalidad.

996. Nota cómo surge Prema en el propio corazón cuando un hombre tiene la Satsanga de los Bhaktas. Él escucha hablar sobre las glorias del Señor y la eficacia de Su Nombre. Comienza a desarrollar fe y lentamente se ve atraído hacia el Señor. Luego comienza a hacer Kirtans, a recitar Su Nombre y a cantar Sus glorias. Estudia el Ramayana o el Bhagavad. Esta es su Sadhana inicial. Cantando los Nombres del Señor y oyendo Sus glorias y Lilas, destruye todas sus faltas y todos los obstáculos para la devoción. En cuanto se aniquila la maldad, surge Nishtha (fervor). A partir de Nishtha, surge Ruchi (gusto) por oír sobre las Lilas del Señor, por recitar Sus Nombres y cantar Sus glorias. A este gusto le sigue una fuerte inclinación hacia la devoción y hacia un vínculo más estrecho con Dios. De esa tendencia, surge Rati, el amor intenso. Cuando surge Rati por Krishna, se profundiza e intensifica Bhakti y toma la forma permanente de Bhakti Rasa. En Prema, el corazón se suaviza notablemente. Prema es la morada de toda beatitud. Es lo único que se necesita. Es la culminación de Bhakti.

997. En verdad, Dharma es supremo en este mundo. La verdad está enraizada en el Dharma (Dharme Satyam Pratishtitam). Por lo tanto, practica el Dharma. La práctica del Dharma te llevará al logro de la emancipación final, la liberación del nacimiento y la muerte.

998. ¡Oh Señor! Aunque Lakshmi está siempre contigo, Ella está celosa de Tulasi que es ofrecida a Tus Pies, y desea servirte de igual manera. Tu devoción por Tus devotos es mayor que la que tienes por Lakshmi. Aquellos que son Tus devotos y conocen la Verdad, sólo desean tener devoción por Tus Pies. La devoción por Ti es el único remedio para aquellos que se están calcinando en el fuego del Samsara, la vida mundana.

999. El hombre quiere plenitud. Debido a su ignorancia, no sabe adónde buscar para obtenerla. Busca en vano en los objetos externos. Amasa fortuna, obtiene títulos, se casa, tiene hijos y construye casas, y aún así no puede lograr la plenitud. Él puede encontrarla en su Ser interior, el Atman que es siempre plena. Su deseo constante por alcanzar la plenitud es el indicio de que el Atman es plenitud. El alma es independiente.

1000. La religión es lo bueno, el sendero del Dharma es extremadamente sutil y de difícil comprensión. Por lo tanto, sigue las enseñanzas de las escrituras y las instrucciones de los sabios.

¡Om Shanti! ¡Shanti! ¡Shantih!

HARI OM TAT SAT

---

## APÉNDICES

### Apéndice A

#### **Ahimsa – Satyam – Brahmacharya**

Universalmente, se admite que estas tres virtudes cardinales son las piedras angulares del edificio de la espiritualidad de todo individuo. Aunque, por ejemplo, sea posible despertar Kundalini Shakti practicando sólo las Kriyas de Hatha Yoga, un aspirante, lejos de obtener algún beneficio mediante tal despertar, cavará su propia tumba si no se ha preparado con estas virtudes de fundamental importancia. Todas las autoridades en Yoga - desde Shri Krishna hasta los espiritualistas del Siglo XX – han puesto gran énfasis en la necesidad de que el aspirante se equiepe con estas Daivi Sampat antes de lanzarse a la travesía de cruzar a la otra orilla del Samsara. Está claro que todas las cualidades descritas por Shri Krishna en el Bhagavad Guita y por Maharshi Patañjali en sus Sutras giran sobre estas tres virtudes. Ellas no son peculiares de ninguno de los cuatro senderos que llevan a la Experiencia de Dios. De hecho, constituyen la fundación misma de la espiritualidad; y un aspirante, cualquiera sea la rama del Yoga a la que pertenezca – Bhakti, Karma, Raja o Jñana Yoga – debe poseer esas virtudes, ¡no hay escapatoria! En el siguiente artículo, Shri Swamiji muestra cómo el éxito sigue al hombre que desarrolla estas virtudes, tanto en la esfera espiritual como en la material. Y hemos tenido ejemplos que comprueban la veracidad de esta afirmación - Swamiji mismo en el campo espiritual y Mahatma Gandhiji en el otro.

- El Editor

#### **I. Ahimsa (no violencia)**

Ahimsa es no violencia en pensamiento, palabra y acto. Este es el ítem más importante en los Yamas del Ashtanga Yoga de Patañjali Maharshi. “*Ahimsa prathishtayam tat-sannidhau-vairatyagah* – la violencia, el matar y todas las hostilidades se desvanecen en presencia del practicante que está establecido en Ahimsa (Yoga Sutra de Patañjali, II, 35). Ahimsa es Amor Supremo. Es la fuerza del alma. Es la Vida Divina. El odio desaparece en presencia del amor. No hay mayor poder que el de Ahimsa. Su práctica desarrolla el poder de voluntad en un grado considerable. La práctica de Ahimsa te hará valiente. Aquél que practica Ahimsa con verdadera fe puede mover el mundo entero, puede domar animales salvajes, puede ganar el corazón de todos y subyugar a sus enemigos. Puede hacer lo que quiere. El poder de Ahimsa es inefable, su gloria es indescriptible, su grandeza inconmensurable. La fuerza de Ahimsa es infinitamente más maravillosa y sutil que la de la electricidad o el magnetismo.

Ahimsa es una estupenda cualidad del corazón. Es una virtud poco común. Convierte al hombre en una divinidad. Aquél que está establecido en Ahimsa es Dios mismo. Todos los Devas y el mundo entero le rinden homenaje. El poder de Ahimsa es superior al poder del intelecto. Es fácil desarrollar el intelecto pero es difícil desarrollar el corazón. La práctica de Ahimsa desarrolla el corazón de modo sorprendente.

Si uno está bien establecido en Ahimsa, los otros cuatro ítems – Satyam, Asteya, Brahmacharya y Aparigraha – vienen solos. Uno tiene que matar su egoísmo si quiere practicar esta virtud. Debe controlar sus emociones e impulsos. El hombre es peor que una cobra o un escorpión. Hay una espada en su lengua. Hierde los sentimientos de otros. Disfruta causándoles daño.

El que practica Ahimsa desarrolla un fuerte poder de voluntad. En su presencia, cesa la enemistad, la cobra y la rana, el gato y el ratón, el lobo y el cordero viven todos juntos en íntima amistad. En su presencia, toda hostilidad cesa. Esta expresión “toda hostilidad cesa” significa que todos los seres, hombres, animales, pájaros y criaturas venenosas se acercan al practicante sin ningún temor y sin causarle daño alguno. Esta naturaleza hostil en ellos desaparece en su presencia. La rata y el gato, la serpiente y la mangosta, y otros seres que son enemigos naturales dejan su sentimiento hostil en presencia del Yogui que practica Ahimsa. Los leones y los tigres no pueden hacerle ningún daño a tal Yogui. Él puede darles órdenes y ellos le obedecen. Esto es Bhuta Siddhi, obtenible mediante la práctica de Ahimsa. Esta disciplina de Ahimsa lleva, eventualmente, a la experiencia de la unidad de la vida, la conciencia Adváitica. Hace posible que uno desarrolle amor cósmico.

Sólo la gente común piensa que Ahimsa significa no dañar a ningún ser vivo físicamente. Esa es la forma grosera de Ahimsa. El voto de Ahimsa se rompe incluso menospreciando a alguien, teniendo disgusto o prejuicios infundados hacia otro, frunciéndole el seño, odiándolo, criticándolo o difamándolo, abrigando pensamientos de odio, mintiendo o arruinando a otro de cualquier forma. Si practicas Ahimsa, debes abandonar los insultos, los reproches, el criticismo y la agresión. Nunca debes replicar ni desear ofender a nadie aún ante la mayor provocación. No debes tener malos pensamientos hacia nadie. No debes tener ira. No debes maldecir. Deberías estar preparado incluso para perder alegremente tu vida por la causa de la Verdad. Sólo mediante Ahimsa puedes obtener la Verdad Suprema.

Ahimsa absoluta es imposible. Ni siquiera es posible para el Sannyasin más consciente. Debes evitar matar a otras criaturas cuando caminas, te sientas, comes, respiras, duermes, bebes, etc. No puedes encontrar en el mundo a nadie que no haga daño (Nasti Kashchid Ahimsakah). Tienes que destruir vida para vivir “Jivo Jivanasya Jivanam”. Es físicamente imposible que puedas obedecer la ley de la no destrucción de la vida, porque los fagocitos de tu sangre también están destruyendo millones de spirillis, bacterias, gérmenes, etc.

De acuerdo con una escuela de pensamiento, si matando a un delincuente se pueden salvar miles de vidas, eso no es considerado Himsa. Ahimsa y Himsa son términos relativos. Un Sannyasin no debería defenderse o usar la violencia aunque su vida estuviera en peligro. Un Sannyasin es alguien que dice, “yo no soy el cuerpo”, “soy el Atman Inmortal”. Un hombre de familia puede defenderse si está en peligro; eso también es considerado Ahimsa. Pero el hombre de familia que practica Ahimsa en pensamiento, palabra y acto debería comportarse también como un Sannyasin.

Cuando caminas por la calle, muchos insectos pequeños quedan aplastados bajo tus pies. Cuando respiras, muchos gérmenes diminutos son destruidos. Los hombres de familia tienen que hacer Prayashchitta por la destrucción de pequeños gérmenes en la máquina trituradora, en el fuego y en otros lugares en los que se guardan las escobas y las tinajas con agua. Los Pañcha Maha Yajñas tienen el propósito de satisfacer a los Devas, a los Rishis, a los Pitris, a la humanidad y a los Bhutas o animales inferiores. De acuerdo con los preceptos de los Shastras Hindúes, todo hombre de familia debe realizar estos cinco Yajñas. Si falla en hacerlo, sufre de Pratyavaya Dosh (falta por omisión). Estos sacrificios tienen como finalidad purificar el corazón de los hombres de familia. Los cinco grandes Yajñas mencionados en los Shastras son:

I) El Deva Yajña que consiste en ofrecer oblaiones a los Devatas con recitación de Mantras védicos.

II) El Rishi Yajña o estudio y enseñanza de los Vedas con ofrenda de oblaiones a los Rishis.

III) El Pitri Yajña que consiste en Tarpana (ofrenda de oblación a las almas que han partido) y Shraddha, la ofrenda de Pindas en nombre de los muertos.

IV) El Bhuta Yajña o la ofrenda de alimento a las vacas, los cuervos y otros animales que no pueden desarrollar amor cósmico y sentimiento Adváitico de unidad.

V) El Atithi Yajña que consiste en ofrecer comida y rendir homenaje u honor a los huéspedes.

Ahimsa es un Mahavratam o gran voto universal. Debería ser practicado por toda la gente en todos los países. No concierne solamente a los hindúes o indios. Quienquiera que desee experimentar la Verdad debe practicar Ahimsa. Puedes encontrar muchas dificultades y sufrir muchas pérdidas, pero no debes abandonar la práctica de Ahimsa. Es seguro que aparecerán pruebas y dificultades en tu camino para probar tu fuerza. Debes mantenerte firme. Sólo entonces, tus esfuerzos serán coronados con un éxito alentador.

Hay un poder oculto en Ahimsa que protege a los practicantes. La mano invisible de Dios da protección. No hay temor. ¿Qué pueden hacer las pistolas y las espadas? Primero controla tu cuerpo físico. Si un hombre te golpea, permanece tranquilo. Reprime tus sentimientos. Sigue las instrucciones del Señor Jesús en Su sermón de la montaña. Él dijo: “Si alguien te pega en una mejilla, pon la otra mejilla también. Si alguien toma tu abrigo, dale también tu manto”. Esto es muy difícil al comienzo. Los viejos Samskaras de venganza, “diente por diente, ojo por ojo, pagar con la misma moneda”, te forzarán a responder. Pero deberás esperar fríamente. Reflexiona y medita. Haz Vichara. La mente se calmará. El oponente que estaba tan furioso también se calmará, porque no encontrará oposición alguna de tu parte. Quedará desconcertado y asustado. Poco a poco ganarás una inmensa fuerza. Mantén el ideal ante ti. Al principio, trata de adherirte a él con pasos cautelosos. Ten una idea definida de Ahimsa y sus inconmensurables ventajas.

Ahimsa es el arma del fuerte, no del débil. Es una protección para el poderoso, no para el afeminado. Está hecha para el más fuerte. Tendrás que practicarla cuidadosamente en tu vida diaria. También puede que falles ciento una veces en la práctica. Se necesita una lucha incansable, una práctica incesante y una disciplina rigurosa de la mente, el cuerpo y la palabra. Puedes alcanzar el estado perfecto de Ahimsa si eres no-violento en pensamiento, palabra y acto.

Recuerda lo que han hecho los grandes sabios de antaño. Jayadev, el autor del Guita Govinda, dio cantidad de ricos presentes a los enemigos que cortaron sus manos y logró Mukti para ellos mediante sinceras plegarias. Dijo: “¡Oh mi Señor! Tú diste Mukti a Tus enemigos, Ravana y Kamsa. ¿Por qué no les das Mukti a mis enemigos también?” Pavahari Baba tomó una bolsa de vasijas y siguió al ladrón diciendo: “¡Oh ladrón Narayana! No sabía que visitarías mi casa. Por favor, acepta estas cosas”. El ladrón se quedó completamente atónito y, desde ese mismo momento, dejó sus malos hábitos y se convirtió en discípulo de Pavahari Baba. Un santo o sabio posee un corazón magnánimo. Recordando las acciones nobles de tales santos, deberás seguir sus principios e ideales.

Después de controlar el cuerpo, controla tu palabra. Haz una firme determinación: “A partir de hoy, no diré ninguna palabra dura a nadie”. Puede que falles cien veces. ¿Qué importa? A pesar de ello, lentamente ganarás fuerza. Controla los impulsos de la palabra. Observa Mauna. Practica Kshama o perdón. Dite: “Él es un alma bebé, es ignorante. Es por eso que lo hizo. Voy a perdonarlo esta vez. ¿Qué gano insultándolo a cambio?” Errar es humano, perdonar es divino. Lentamente abandona el Abhimana. Éste es la causa del sufrimiento humano. Finalmente observa los pensamientos y controla los pensamientos dañinos. Nunca pienses siquiera en dañar a otro.

Hay que terminar totalmente con la costumbre de sacrificar animales. La Madre Kali no quiere que mates búfalos y cabras. La gente mata las cabras para satisfacer su paladar. La Madre Kali quiere que mates tu egoísmo. Tu Ahamta y tu Mamata, el sentido del “yo” y de lo “mío”, deben desaparecer. Aquellos que matan a esas pobres criaturas mudas sufrirán terribles torturas en los infiernos Raurava y Maharaurava. Serán arrojados en el lago de fuego y carbonizados. Acción y

reacción son iguales y opuestas. Los tontos dicen que “el pecado de matarlos desaparece comiendo la carne”. Eso es totalmente absurdo. Ellos dicen: “¿Por qué creó Dios a todos estos pájaros y animales? Sirven para que el hombre los use”. Si los tigres se levantan y dicen: “Estos hombres son nuestra comida, Dios los ha creado como nuestra presa”, ¿qué respuesta vas a dar, oh necio ignorante? La comida animal genera distintas clases de enfermedades incurables en el hígado y los riñones. Distintas clases de lombrices, como las tenias, se desarrollan en los intestinos. Incluso en Occidente, hay personas que han adoptado una dieta puramente vegetariana y frugal. Hay cientos de restaurantes vegetarianos. Han reconocido el daño de la alimentación animal y el valor de la vegetariana. ¡Oh hombre cruel! Deja de matar a esos animales inocentes. Tendrás que pagar un pesado precio el día del Juicio. Desarrolla compasión. Visita un matadero y observa cómo sufren los animales cuando le cortan la cabeza. Entonces dejarás de comerlos. Tendrás una mejor nutrición con manteca, lentejas, arvejas, porotos, yogurt, leche y frutas. Adoptando la alimentación vegetariana, tendrás un intelecto bueno y agudo. En el Mahabharata, se dice que las siguientes siete personas son culpables de Himsa por comer la carne de un animal: 1) el que trae el animal para que lo maten, 2) el que acepta esta propuesta, 3) el que lo mata, 4) el que compra la carne, 5) el que la vende, 6) el que la prepara y 7) el que la come.

La ley de Ahimsa es tan exacta y precisa como la ley de gravitación o cohesión. Debes conocer la forma de aplicarla inteligentemente, con precisión científica. Si eres capaz de aplicarla con exactitud y precisión, puedes hacer maravillas. Puedes dar órdenes a los elementos y a la naturaleza. Los misterios de la naturaleza serán tan claros para ti como un fruto Amalaka en la palma de tu mano.

Ahimsa no es una política. Es una virtud sublime. Es la cualidad fundamental de los buscadores de la Verdad. No es posible la Experiencia del Ser sin Ahimsa. Es sólo mediante la práctica de Ahimsa que puedes conocer y alcanzar al Ser Supremo o Brahman. Aquellos para los cuales Ahimsa es una política pueden fallar muchas veces. Estarán tentados de actuar violentamente también. Por el contrario, aquellos que se adhieren al voto de Ahimsa como una creencia sagrada o un canon fundamental del “Yoga” nunca pueden estar tentados de ser violentos.

El sendero de Ahimsa es muy angosto; pero si practicas Ahimsa en serio, puedes atravesarlo con facilidad debido a que lograrás la Gracia Divina a cada paso. El Señor Inmanente te apoyará y guiará todo el tiempo. No puedes lograr un éxito rotundo en la práctica de Ahimsa en corto tiempo, en dos o tres meses. Estarás establecido en Ahimsa sólo mediante un esfuerzo constante y atento. La práctica implica un continuo sufrimiento, sin duda. Tendrás que cultivar una paciencia infinita y también el perdón. El sendero de Ahimsa es como el filo de una navaja. Es como caminar por el filo de una espada. Si eres descuidado, te lastimas, pero si estás atento, no puedes más que alcanzar la Inmortalidad. En verdad, tienes que pagar un pesado precio si quieres tener vida eterna y felicidad duradera.

El Budismo y el Jainismo, predicados por el Señor Buda y el gran Mahavir respectivamente, han desarrollado el sistema más completo de Ahimsa. El Jainismo se ha adherido siempre a ella con la mayor tenacidad posible. Una forma muy rígida de ascetismo es la que proclamaron los Nirgranthas, los antepasados del culto Digambara de los Jainistas. El promulgador del ascetismo Nirgrantha fue un asceta estricto. Para él cada partícula de materia, cada brizna de hierba, cada gota de agua, incluso el fuego y las moléculas contenían vida orgánica en evolución. Por lo tanto, caminar, respirar, inhalar, exhalar, comer, beber, hacer fuego, ser, hacer y todo acto eran pecado. Abstenerse totalmente de pescado y carne, y mortificar el cuerpo constituían la única forma de salvación para él. Esa fue la escuela del ascetismo extremo.

Pero, a decir verdad, no se requiere un ascetismo tan riguroso para alcanzar la beatitud final de la vida. Es sólo una tonta tortura del cuerpo. Esa es la razón por la cual el Señor Krishna dice en el Guita: “Sabe que tienen determinación perversa los hombres que realizan severas austeridades no impuestas por las escrituras, acompañadas de vanidad y egoísmo, impelidas por la fuerza de sus

deseos y pasiones, poco inteligentemente, atormentan a los elementos que conforman el cuerpo y a Mí también, que estoy sentado en su interior”, (Cap. XVII – 5-6).

¿Siendo que hay un mismo Ser en todos los seres, cómo puedes dañar a otro? Debido a la ignorancia, te olvidas de ti mismo y dañas a tu vecino. Si alguien te insulta, eres dominado por la ira y lo golpeas. Cuando la ola de la ira decrece, te arrepientes mucho de tu acción errónea. A pesar de haberte arrepentido, vuelves a cometer el mismo error después de un tiempo. ¿Por qué? Porque no tienes fuerza interior para controlar tus impulsos y emociones. Esta es tu naturaleza brutal o animal. “Devolver bien por mal, poner la otra mejilla cuando alguien te da una cachetada, rogar por el hombre que te ha perseguido, ver a Dios en el ladrón, en la cobra y en la hermana caída de mala fama” es la doctrina de los hombres divinos. Esta es la naturaleza divina.

Aún hoy, hay personas que no causan el más mínimo dolor a moscas u hormigas. Llevan azúcar y arroz para distribuir en los hormigueros. No usan lámparas por la noche por el temor de matar a pequeños insectos. Son muy cuidadosas cuando caminan por la calle, porque no quieren aplastar a ningún insecto. Esos hombres son benditos. Pronto verán a Dios porque tienen un corazón sensible. El Señor Buda fue el único Mahatma que estuvo bien establecido en Ahimsa. Él ofreció voluntariamente su cuerpo a un tigre cuando éste estaba hambriento.

Así que siempre recuerda la máxima o el dicho autorizado de las escrituras, “Ahimsa Paramo Dharmah – la no violencia es el mayor Dharma”. Recuerda las sabias palabras del gran Bhishma, “Pranadanat param danam na bhutam na bhavishyati – no hubo ni habrá un don mayor al de la vida”. ¡Practica tu Dharma supremo de Ahimsa en tu vida diaria, y mediante Ahimsa sola desarrolla fuerza espiritual interior y serenidad mental, y experimenta la Verdad!

## II. Satyam (Veracidad)

Los Shrutis declaran enfáticamente “Satyam Vada – di la verdad”, “Satyameva Jayate Nanritam – sólo la verdad triunfa, no la falsedad”. En los Yamas del Ashtanga Yoga de Patañjali Maharshi, Satyam es el segundo canon yóguico que deben observar los estudiantes de Yoga. “*Satyam pratishtayam kriyaphalashrayatvam* – (el Yogui) bien establecido en la veracidad obtiene el fruto de las acciones” (Raja Yoga Sutra II – 36). Un hombre veraz está absolutamente libre de preocupaciones y ansiedad. Tiene una mente serena. Si observas la práctica de decir la verdad durante doce años, tendrás Vak Siddhi. Entonces, cualquier cosa que digas sucederá. Habrá poder en tu palabra. Podrás influenciar a miles. Todo lo que pienses o digas se convertirá en verdad. Podrás hacer cualquier cosa con sólo pensarlo.

La veracidad es la calificación más importante de un Yogui. En el Hitopadesha, encontrarás, “si se pesaran en una balanza la verdad y mil Ashvamedha Yajñas, la verdad tendría más peso”. También en el Mahabharata, encontrarás, “la verdad sola tiene más peso que los cuatro Vedas bien estudiados junto con todas sus Angas y Upangas”. Tal es la gloria de la verdad.

Dios es Verdad. Puedes tener la Experiencia de Dios diciendo la verdad y observando veracidad en pensamiento, palabra y acto. Las trece formas de la verdad son veracidad, igualdad, autocontrol, ausencia de imitación envidiosa, perdón, modestia, resistencia, ausencia de celos, caridad, seriedad, filantropía desinteresada, autodominio y una incesante y compasiva inocencia.

Tus pensamientos deberían coincidir con tus palabras, y tus palabras deberías coincidir con tus acciones. En este mundo, la gente piensa una cosa, dice otra y hace una tercera. ¡Eso es horrible! Eso es deshonestidad. Debes observar cuidadosamente tus pensamientos, palabras y actos. Lo poco que ganas diciendo una mentira no es ganancia en absoluto. Polucionas tu conciencia e infectas tu mente subconsciente. El hábito de mentir continuará en la próxima vida también y tendrás que sufrir de un nacimiento a otro. ¿Has pensado alguna vez sobre el tema? Sé serio y deja el mal hábito de mentir en este mismo segundo.

Los aspirantes deberían esforzarse sinceramente por decir siempre la verdad. Si están establecidos en la verdad, todas las otras virtudes vendrán por añadidura. Incluso algunos Sadhus y

Sannyasins dicen terribles mentiras por pequeñas cosas para mantener el prestigio y la posición, y para ganar respeto en la sociedad. ¡Esa es una horrible equivocación! Se puede justificar a los hombres de familia hasta cierto punto. Pero los Sadhus y Sannyasins no tienen excusa. Si la mente está impura, uno no puede lograr la Experiencia del Ser aunque medite 20 horas por día.

Un hombre mundano, un moralista y un hombre espiritual tienen diferentes concepciones acerca de la verdad. Si A le pregunta a B “¿Eres casado? Y si B responde “soy soltero” cuando en verdad es casado, esa es una mentira de acuerdo a un hombre mundano. Un moralista se preocupa por el resultado de decir la verdad. Si un hombre puede salvar la vida de muchas personas inocentes diciendo una mentira, esa es una verdad para un moralista, porque la mentira ha generado el mayor bien. Para él, si la pronunciación de la verdad genera mayor daño a las personas, eso es una mentira. Para el hombre espiritual, Brahman es Verdad, el mundo es irreal.

El nombre Harishchandra es hoy muy conocido porque fue un hombre veraz. Se adhirió a sus principios de decir la verdad a toda costa. Nunca se preocupó por su esposa o por su reino. Tuvo que soportar toda clase de sufrimientos. Fue veraz hasta el final. Vishvamitra hizo lo imposible para convertirlo en mentiroso, pero fracasó en todos sus intentos. La verdad sola triunfó al final.

Prepara carteles con letras llamativas que digan “DI LA VERDAD” y cuélgalos en diferentes lugares de tu casa. Cuando estés tentado de mentir, esto te recordará que debes decir la verdad. Te controlarás inmediatamente. Llegará un momento en el que estarás establecido en el hábito de decir la verdad. Castígate ayunando si dices una mentira y anota las mentiras en el diario. Gradualmente, el número de mentiras se reducirá y te convertirás eventualmente en un hombre veraz.

Adéntrate más profundamente en el reino de la verdad. Aspira a experimentar la verdad. Sacrifica todo por la verdad. Muere por la verdad. Di la verdad. La verdad es vida y poder. La verdad es existencia. La verdad es conocimiento. La verdad es beatitud. La verdad es silencio. La verdad es paz. La verdad es luz. La verdad es amor. Vive para conocer la verdad. Vive para experimentar la verdad. Vive para sumergirte más profundamente en el reino de la verdad, la eterna alegría y el goce perenne. Que esa verdad te guíe en todas tus acciones. ¡Que esa verdad sea tu centro, tu ideal y tu fin, oh Amante de la verdad!

### **III. Brahmacharya (Celibato)**

Brahmacharya significa estar libre de pensamientos y deseos sexuales. Es el control de todos los Indriyas en pensamiento, palabra y acto. Es tanto para el hombre como para la mujer. “Brahmacharya, la castidad inmaculada, es la mejor de todas las penitencias”. ¡El célibe es Dios en verdad! Aquél que tiene un control perfecto sobre la energía sexual obtiene poderes inalcanzables por otros medios. El Brahmacharya completo es la puerta del Nirvana o la perfección. El celibato completo es la llave maestra para abrir los reinos de la beatitud paradisíaca. El sendero hacia la morada de la Paz Suprema comienza con Brahmacharya o pureza.

Nadie que desee convertirse en un verdadero hombre perfecto puede concretar su deseo si no comienza su vida con la observancia estricta de Brahmacharya. El placer no viene para quedarse. La carne mortal es como arcilla. Todo morirá. Brahmacharya es la única forma de obtener los mayores logros de la vida.

La práctica de Brahmacharya da buena salud, fuerza interior, paz mental y larga vida. Vigoriza la mente y los nervios. Ayuda a conservar la energía física y mental. Aumenta la fuerza, el vigor y la vitalidad. Da poder para enfrentar las dificultades en la batalla diaria de la vida. Un perfecto Brahmachari puede mover el mundo, puede dar órdenes a los cinco elementos como lo hiciera Jñana Deva. Brahmacharya da una energía tremenda, un cerebro claro, un poder de voluntad gigantesco, un entendimiento agudo, memoria retentiva y buen Vichara Shakti. Mediante Brahmacharya, sólo mediante Brahmacharya, puedes avanzar física, mental y espiritualmente en la vida. Es la llave maestra para abrir los reinos de la salud y la felicidad. Es la piedra fundamental de la beatitud y la felicidad absoluta. Es la única medicina que mantiene la verdadera hombría.

La indulgencia sexual es un gran obstáculo en el sendero espiritual. Sin duda impide las prácticas espirituales. El deseo sexual debe ser controlado manteniendo pensamientos divinos y sublimes, y mediante la meditación regular. Debe haber una sublimación completa de la energía sexual. Sólo entonces, el aspirante está seguro. Los pensamientos lujuriosos se manifiestan en la mente debido a Vasana o pasión. La mente astuta y diplomática buscará la gratificación silenciosa mirando o hablando con una mujer. La aniquilación total del deseo sexual es el ideal espiritual esencial. Por lo tanto, ten siempre pensamientos divinos y sublimes. Los viejos pensamientos sexuales bajos se desvanecerán gradualmente del mismo modo en que se saca un clavo viejo de un tablón y se inserta uno nuevo. El estudiante de Yoga debería ser puro en pensamiento, palabra y acto. Es difícil lograr la sublimación perfecta en uno o dos días. Demanda una continua lucha con paciencia y perseverancia por cierto tiempo. Los hombres de familia también deberían tener ese ideal ante ellos y tratar de llevarlo a la práctica gradualmente. Deberían evitar excederse en esa dirección. Si se logra el estado de perfecta sublimación, habrá pureza en pensamiento, palabra y acto. No tendrá cabida ningún pensamiento sexual.

El fracaso en Brahmacharya se debe a dos causas. Una es Vasana y la otra es la percepción sensoria. Los pensamientos que conforman esta Vasana son controlados mediante Vichara o introspección. Los pensamientos debidos a la percepción son controlados reclusándose, evitando los objetos lujuriosos y teniendo Satsanga. Evitando la compañía lujuriosa uno puede lograr Brahmacharya. La emisión puede prevenirse evitando al sexo opuesto en reclusión y viviendo siempre bajo la protección de los superiores. No te mezcles con mujeres. La Vasana sexual asumirá repentinamente una forma agravada sin ningún aviso. Cometerás adulterio y luego te arrepentirás. Entonces, todo tu carácter y fama se desvanecerán. El deshonor es peor que la muerte. No hay crimen más atroz que éste. No hay Prayashchitta para eso. Por lo tanto, ¡ten cuidado! Sé cauteloso. Recuerda que las partes del cuerpo de una mujer están compuestas de carne, hueso, orina y materia fecal. Así, tendrás Vairagya. El deseo sexual hacia otra mujer es adulterio o ruptura en Brahmacharya. El deseo es más que el acto. Por lo tanto, mantén siempre pensamientos puros y póstrate mentalmente ante todas las mujeres diciendo “¡Oh Madre Kali, no me tientes, postraciones ante Ti!”.

¡Om Paz, Paz, Paz!

## APÉNDICE B

### Veinte importantes instrucciones espirituales

*(Estas veinte importantes instrucciones espirituales contienen la esencia misma de todas las Sadhanas de Yoga – Karma, Bhakti, Jñana y Raja Yoga. Todo vendrá al que las sigue con entusiasmo. Ellas son la llave para un desarrollo rápido y para la educación física, mental, moral y espiritual del hombre).*

1. ¡Hari Om! Levántate diariamente a las 4 de la mañana. Esto es Brahmamuhurta, muy favorable para la Sadhana. Haz toda tu Sadhana espiritual matutina durante este período que va desde las 4 a las 6:30 ó 7 de la mañana. Esa Sadhana da un progreso rápido y máximo.

2. **Asana:** siéntate de frente al Este o al Norte en Padma, Siddha o Sukha Asana, y practica Japa y meditación durante media hora. Incrementa ese período gradualmente hasta llegar a tres horas. Practica Shirshasana y Sarvangasana para mantener el Brahmacharya y la salud. Haz regularmente ejercicios físicos livianos como caminar. Haz veinte Pranayamas.

3. **Japa:** repite de 108 a 21.600 veces, diariamente, algún Mantra como Om solo, Om Namó Narayanaya, Om Namah Shivaya, Om Namó Bhagavate Vasudevaya, Om Shri Sharavanabhavaya Namah, Sita Ram, Shri Ram, Hari Om o el Gayatri, según tu gusto e inclinación.

4. **Disciplina dietética:** ten una alimentación Sáttvica, Shuddha Ahara. Deja los chilis, el tamarindo, el ajo, la cebolla, los alimentos ácidos, el aceite, la mostaza y la azafétida. Observa moderación en la dieta (Mitahara). No sobrecargues el estómago. Deja durante quince días o un año aquello que a la mente le guste más. Ten una alimentación simple. La leche y las frutas ayudan a la concentración. Toma la comida como medicina para mantener la vida. Comer pára el goce es una falta. Deja la sal y el azúcar por un mes. Debes ser capaz de vivir sólo de arroz, lentejas y pan, sin ningún chutney. No pidas sal extra para el Dhal o azúcar para el té, el café o la leche.

5. Ten una habitación de meditación separada y bajo llave.

6. Haz caridad regularmente, todos los meses o incluso diariamente según tus posibilidades, pueden ser seis paisas por rupia o un décimo de tu ingreso.

7. **Svadhya**: estudia sistemáticamente, durante media hora o una hora diaria, el Guita, el Ramayana, el Bhagavata, el Vishnu Sahasranama, el Lalita Sahasranama, el Aditya Hridaya, los Upanishads o el Yoga Vasishtha, la Biblia, el Zend Avesta, el Corán, los Tripitakas, el Granth Sahib y demás, y ten Shuddha Vichara.

8. Preserva la energía vital (Virya) muy pero muy cuidadosamente. Virya es Dios en movimiento o manifestación – Vibhuti, Virya es todo poder. Virya es toda riqueza. Virya es la esencia de la vida, el pensamiento y la inteligencia.

9. Aprende de memoria algunas plegarias en verso, Shlokas, Stotras y repítelos tan pronto como te sientes en la Asana antes de comenzar con el Japa o la meditación. Esto elevará la mente rápidamente.

10. Ten Satsanga. Abandona por completo la mala compañía, el cigarrillo, la carne y el alcohol. No desarrolles ningún mal hábito.

11. En Ekadashi, ayuna o consume sólo leche y frutas.

12. Ten un Japa Mala (rosario) alrededor de tu cuello y en tu bolsillo, o debajo de la almohada por la noche.

13. Practica Mauna (voto de silencio) durante un par de horas diarias.

14. Di la verdad a toda costa. Habla poco. Habla dulcemente.

15. Reduce tus necesidades. Si tienes cuatro camisas, reduce el número a tres o dos. Lleva una vida feliz y contenta. Evita las preocupaciones innecesarias. Ten vida simple y pensamiento elevado.

16. Nunca causes daño a nadie (Ahimsa Paramo Dharmah). Controla la ira mediante el amor, Kshama (perdón) y Daya (compasión).

17. No dependas de sirvientes. La independencia es la mayor de las virtudes.

18. Antes de dormir, piensa en los errores que has cometido a lo largo del día (autoanálisis).

19. Recuerda que la muerte te estará esperando en cualquier momento. Nunca falles en cumplir con tus deberes. Ten una conducta pura (Sadachara).

20. Piensa en Dios ni bien te despiertes y antes de dormir. Entrégate completamente a Dios (Sharanagati).

**¡Om Shanti, Shanti, Shantih!**

**Esta es la esencia de todas las Sadhanas espirituales.  
Esto te llevará a Moksha. Todos estos Niyamas  
o cánones espirituales deben ser observados estrictamente.  
No debes ser indulgente con la mente.**

**APÉNDICE C**  
**Rutina espiritual diaria**  
(Para hombres de familia)

Japa y meditación matutina	4 a 6 a.m.
Asanas	6 a 6:30 a.m.
Parnayama	6:30 a 7 a.m.
Descanso	7 a 7:30 a.m.
Lectura del Guita, el Ramayana, los Upanishads, el Yoga-Vasishtha, el Bhagavata, etc.	7:10 a 7:40 a.m.
Chota Hazri	7:40 a 7:50 a.m.
Compras	7:50 a 8:20 a.m.
Baño	8:20 a 8:50 a.m.
Entrevistas matutinas	8:50 a 9:10 a.m.
Desayuno	9:10 a 9:40 a.m.
Descanso	9:40 a 10:00 a.m.
Oficina	10 a.m. a 5 p.m.
Comida liviana	5 a 5:20 p.m.
Caminata, tenis, etc.	5:20 a 6:20 p.m.
Entrevistas	6:20 a 7 p.m.
Meditación nocturna	7 a 8 p.m.
Cena	8 a 8:30 p.m.
Descanso	8:30 a 9 p.m.
Estudio de libros filosóficos	9 a 10 p.m.
Dormir	10 p.m. a 4 a.m.

**Resoluciones en Año Nuevo para un rápido progreso espiritual**

1. Lleva un Diario Espiritual y al final de cada mes envía una copia de él a tu guía espiritual que te dará más lecciones para tu progreso.
2. Ten un cuaderno para escribir Mantras todos los días y escribe con tinta regularmente una o dos páginas de tu Ishta Mantra o Guru Mantra.
3. Establece una rutina para tu práctica diaria y adhiérete a ella a toda costa. Las distracciones y los obstáculos son muchos. Sé siempre cuidadoso y vigilante.
4. Haz algunas resoluciones para practicar durante en el Año Nuevo (como aparecen en la página siguiente). Se puede tachar cualquiera de las resoluciones, agregar otras o modificarlas según el temperamento individual, la conveniencia o el estado de desarrollo.
5. No cambies abruptamente tu naturaleza o modo de vivir. Puedes crecer y evolucionar rápidamente en el sendero espiritual, desarrollar tu poder de voluntad y controlar la mente y los sentidos adhiriéndote a estas resoluciones.
6. Si fallas en alguna de esas resoluciones por falta de control, sin darte cuenta o debido a las circunstancias, deberías hacer algunos Malas de Japa o dejar alguna comida para recordarte acerca de tu determinación y para dejar una impresión en la mente de la importancia de estas resoluciones (penitencia autoimpuesta).

7. Deberías preparar el formulario de las determinaciones por duplicado y enviarle a tu Guru una copia debidamente firmada de modo de no tentarte de aflojar en tus esfuerzos o ignorar las resoluciones o romperlas bajo el mejor pretexto o la más pobre excusa.

8. Alienta a tus amigos a mantener tales resoluciones, a llevar un Diario Espiritual y un cuaderno de Mantras. Así puedes elevar a muchos del cenagal del Samsara.

### **Formulario de muestra para las resoluciones**

Mis resoluciones para el Año:.....

1. Voy a practicar Asanas y Pranayamas durante ..... minutos diarios.
2. En vez de cenar, voy a consumir leche y frutas por la noche una vez por semana/quincena/mes.
3. Voy a ayunar los días de Ekadashi una vez al mes.
4. Voy a dejar.....(uno de mis objetos de placer más preciados) una vez cada .....días/meses durante ..... meses.  
(a) fumar, (b) jugar a las cartas, (c) ir al cine, (d) leer novelas.
5. Observaré Mauna (silencio completo) por ..... minutos/horas diarias y ..... minutos/horas los domingos y feriados, y utilizaré el tiempo para la concentración, la meditación, el Japa y la introspección.
6. Practicaré Brahmacharya (celibato) por ..... semanas/meses juntos.
7. Durante este año, no pronunciaré palabras coléricas, ásperas o vulgares a nadie.
8. Este año, diré la verdad a toda costa.
9. No tendré malos pensamientos o pensamientos de odio hacia nadie.
10. Daré en caridad ..... centavos por rupia de mi ingreso.
11. Haré servicio desinteresado (Nishkama Seva) por..... horas diarias/semanales.
12. Haré..... Malas de Japa diariamente (Mala de 108 cuentas).
13. Escribiré mi Ishta Mantra/Guru Mantra en un cuaderno diariamente ..... minutos o ..... páginas.
14. Estudiaré diariamente ..... versos del Guita con su significado.
15. Mantendré un Diario Espiritual y todos los meses enviaré una copia de él a mi Guruji para obtener nuevas lecciones.
16. Me levantaré a las ..... a.m. diariamente y pasaré ..... horas practicando Japa, concentración, meditación, plegarias, etc.
17. Conduciré Sankirtan diariamente con familiares y amigos durante ..... minutos/horas por la noche.

### **Importancia de llevar un Diario Espiritual**

Mantener un diario espiritual es un requisito indispensable y de primordial importancia. Aquellos que tienen el hábito de llevarlo ya conocen sus incalculables ventajas. El diario es un látigo para arrear la mente hacia Dios. Indica el camino para la liberación y la dicha eterna. Es tu Guru. Es el que abre los ojos. Desarrolla Manana-Shakti o poder de reflexión. Te ayudará a destruir todas tus malas cualidades y a ser regular en tus prácticas espirituales. Si mantienes un diario con regularidad, obtendrás consuelo, paz interior y rápido progreso en el sendero espiritual. Aquellos que desean desarrollarse rápidamente en moral y espiritualidad, deben conservar un registro diario de sus acciones.

Todos los grandes hombres del mundo llevan diarios. Todos ustedes conocen la vida de Benjamin Franklin. Llevó un diario. Anotó el número de mentiras y acciones equivocadas de las que era responsable durante el curso del día. Con el correr del tiempo, se volvió un hombre perfecto. Tuvo control perfecto sobre su mente. Mahatma Gandhi solía aconsejar a los estudiantes que llevaran siempre un diario.

Un gran ladrón se está escondiendo en tu cerebro. Ha arrebatado la perla de tu Atma. Te está dando inmensas preocupaciones y problemas. Te está engañando. El ladrón es tu mente. No debes ser indulgente con él. Debes matarlo despiadadamente. No hay espada más afilada que este diario para matarlo. Controla tus acciones irreflexivas y al final las destruye. Corregirás todos tus errores diarios. El buen momento vendrá en que estés completamente libre de cólera, falsedad, lujuria, etc. Te volverás un Yogui perfecto.

Tu padre y tu madre te dieron este cuerpo. Te dieron comida y ropa. Pero este diario es superior a tus padres. Indica el camino para la libertad y la dicha eterna. Te da consuelo, satisfacción y paz interior. Repasa las páginas de tu diario cuidadosamente una vez por semana. Si puedes grabar tus acciones cada hora, tu crecimiento será rápido. Feliz es el hombre que lleva un diario porque está muy cerca de Dios. Tiene una voluntad fuerte y está libre de defectos y errores.

Llevando un diario espiritual, puedes corregir tus errores en el acto. Puedes hacer más Sadhana y desarrollarte rápidamente. No hay mejor amigo, maestro fiel o Guru que tu diario. Te enseñará el valor del tiempo. Al final de cada mes calcula el número total de horas que pasaste en Japa, estudio de libros religiosos, Pranayama, Asanas, sueño y demás. Entonces podrás saber cuánto tiempo estás utilizando para propósitos religiosos. Tendrás la oportunidad de incrementar gradualmente el período de Japa, meditación, etc. Si mantienes un diario apropiadamente, sin defecto en ningunos de los artículos, lamentarás malgastar un solo minuto innecesariamente. Sólo entonces comprenderás el valor del tiempo y cómo pasa.

Compara el total del último mes con los de los meses previos. Descubre si has progresado en tu Sadhana o no. Si no has progresado, incrementa tu práctica diaria. Puedes hacer más Sadhana y desarrollarte rápidamente.

Al mantener un diario, no debes mentir. Lo estás llevando solamente para tu propio beneficio. Es el diario de un aspirante espiritual que está recorriendo el sendero de la Verdad para llegar a experimentarla. Reconoce tus defectos abiertamente y esfuérzate por corregirte en el futuro. No debes olvidar registrar todo en tu diario. Es mejor si comparas el progreso de tu trabajo de la semana presente con el de la semana anterior. Si no puedes hacerlo una vez por semana, debes a toda costa compararlo una vez al mes. Entonces podrás hacer los distintos ajustes en los diferentes ítems, incrementar el período de Japa y meditación, y reducir el tiempo de sueño.

El autocastigo consiste en dejar las comidas de la noche y en hacer cincuenta Malas más del número acostumbrado de Japa. El llenar el diario no debe ser una actividad rutinaria. El diario

anexado es solamente una muestra para tener orientación. Estos artículos deben ser copiados prolijamente en un papel de tamaño de folio con columnas dibujadas para todos los días del mes.

No te avergüences de mencionar tus errores, vicios y fracasos. Esto es solamente para tu propio progreso. No malgastes tus horas preciadas. Es suficiente lo que has malgastado tantos años en ocioso chismorrear. Suficiente son los problemas que tenías todos los días para satisfacer a tus sentidos. No digas, "mañana seré regular." Ese "mañana" nunca vendrá. Sé sincero y empieza a hacer Sadhana desde este momento. Si eres realmente sincero, Él estará siempre listo para ayudarte y darte un empujón en tu marcha espiritual.

El que regula su vida según las líneas mencionadas más arriba de seguro se volverá un Jivanmukta o un Yogui en este mismo nacimiento. Ponlo en práctica y verás cómo creces. Empieza a mantener un diario espiritual desde este mismo momento y experimenta los maravillosos resultados.

### Diario espiritual

<b>Mes:</b> _____							
<b>Preguntas</b>	<b>Fecha</b>						
1. ¿Cuándo se levantó de la cama?							
2. ¿Cuántas horas durmió?							
3. ¿Cuántos Malas de Japa?							
4. ¿Cuánto tiempo en Kirtan?							
5. ¿Cuántos Pranayamas?							
6. ¿Cuánto tiempo practicó Asanas?							
7. ¿Cuánto tiempo meditó en un Asana?							
8. ¿Cuántos Gita Slokas leyó o memorizó?							
9. ¿Cuánto tiempo en compañía del sabio (Satsanga)?							
10. ¿Cuántas horas observó Mouna?							
11. ¿Cuánto tiempo en el servicio desinteresado no egoísta?							
12. ¿Cuánto dio en caridad?							
13. ¿Cuántos Mantras escribió?							
14. ¿Cuánto tiempo practicó ejercicio físico?							
15. ¿Cuántas mentiras dijo y con qué auto-castigo?							
16. ¿Cuántas veces y cuánto tiempo tuvo de cólera y cuál fue su auto-castigo?							
17. ¿Cuántas horas pasó en compañía inútil?							
18. ¿Cuántas veces falló en Brahmacharya?							

19. ¿Cuánto tiempo dedicó al estudio de libros religiosos?							
20. ¿Cuántas veces falló en el control de los malos hábitos y cuál fue su auto-castigo?							
21. ¿Cuánto tiempo se concentró en su Ishta Devata (Saguna o Nirguna Dhyana)?							
22. ¿Cuántos días observó ayuno y vigilia?							
23. ¿Fue regular en su meditación?							
24. ¿Qué virtud está desarrollando?							
25. ¿Qué mala calidad está tratando de erradicar?							
26. ¿Qué Indriya lo está preocupando más?							
27. ¿Cuándo se acostó?							

## GLOSARIO

Abhimana: egoísmo. Identificación con el cuerpo.

Achyuta, Ananta y Govinda: Imperecedero, Infinito y Aquél que es conocido a través del Vedanta, respectivamente.

Adharma: lo opuesto a la virtud.

Adhikarin: aspirante espiritual calificado.

Advaita Avasthanarupa Samadhi: estado de Nirvikalpa Samadhi donde no existe el Brahmakaravritti o el pensamiento “en Brahman”; sólo existe el Uno.

Advaita Brahma Nishta: establecido en el Brahman no dual.

Advaita Brahman: Dios no dual.

Advaita: no dual.

Adyanta Brahma Nishtha: estado en el que se está firmemente establecido en Brahman.

Agni: fuego.

Agnihotra: ceremonia llevada a cabo mediante oblacones hechas en el fuego sagrado consistentes en ghi, cortezas, etc.

Aham Brahma Asmi: “Yo soy Brahman”.

Aham: yo.

Ahamkara: ego.

Ahamta y Mamta: sentido del “yo” y de lo “mío”, respectivamente.

Ahimsa, Satya y Brahmacharya: No violencia, verdad y celibato, respectivamente. Las otras dos prácticas correspondientes a los Yamas son Asteya o no robar, y Aparigraha o no poseer o codiciar.

Aishvarya: señorío, gobierno.

Ajñani: no sabio, ignorante.

Akarta: no actor.

Akasha: éter, espacio.

Akhanda Brahmachari: aquél que mantiene celibato ininterrumpidamente.

Akhanda Eka Rasa Chinmatroham: la Esencia Una Indivisible, Pura Conciencia sola.

Akhilarasamrita Murti: manifestación del néctar del regocijo total.

Aksharas: sílabas.

Amara Purushas: seres eternos.

Amrita: néctar celestial que confiere inmortalidad.

Anadi: sin comienzo.

Ananda: Beatitud, Felicidad.

Ananya Bhakti: devoción exclusiva por el Señor.  
 Anga: parte.  
 Anicha Buddhi: intelecto noble, sin bajos pensamientos.  
 Anima Siddhi: poder de volver el cuerpo sutil.  
 Anna: décima parte de una rupia india.  
 Antahkarana: órgano interno compuesto de mente, intelecto, ego y memoria (manas, buddhi, ahamkara y chitta, respectivamente).  
 Antaratma: Ser interior.  
 Antarmukha Vritti: Pensamiento dirigido hacia el interior.  
 Anubhava: experiencia.  
 Apanavayu: corriente de energía que gobierna la región abdominal. Trabaja en la eyección. Su centro es el ano.  
 Aparigraha: no poseer, no codiciar.  
 Aparoksha Anubhava: percepción intuitiva directa.  
 Apas: agua.  
 Arghya: recepción honorable.  
 Asakti: apego.  
 Asambhavana: duda espiritual.  
 Asana Jaya: victoria sobre la postura.  
 Asana Siddhi: poder de la postura.  
 Asanga: desapegado.  
 Ashvamedha Yajña: sacrificio del caballo.  
 Asteya: no robar.  
 Asúrico: malo, negativo, demoníaco.  
 Atma Bhava y Atma Drishti: sentimiento de que todo es el Ser y visión de todo como el Ser, respectivamente.  
 Atmadroha: malicia para con el alma.  
 Atmahanah: asesino del Atman. Esto es dicho en sentido figurado, ya que el Atman o alma no puede ser asesinada. Significa que el alma está como muerta para quien la ignora.  
 Atma Puja: adoración del Alma.  
 Atma Vidya: ciencia del conocimiento del Alma.  
 Avidya, Maya, Moha y Raga: ignorancia, ilusión, amor con apego y atracción, respectivamente.  
 Basti: enema yóguica.  
 Bhagavatas: devotos de Bhagavan.  
 Bhajan: canto devocional.  
 Bhakta Vedantin: quien combina el sendero de la devoción o Bhakti con la filosofía Vedanta.  
 Bhakta Yoguini: quien combina Bhakti con Yoga o meditación.  
 Bhava Samadhi: estado de súper-conciencia alcanzado por los devotos mediante una intensa emoción divina.  
 Bhava Sáttvico o Shuddha Bhavana: actitud o sentimiento puro.  
 Bheda Buddhi: intelecto que crea diferencias.  
 Bhilini Shabari: devota de casta inferior que había probado todas las frutas para asegurarse de ofrecer sólo las frutas más dulces al Señor, razón por la cual todas las frutas tenían la marca de su mordisco.  
 Bhoga: experiencia (alegría, dolor).  
 Bhranti: ilusión, engaño.  
 Bhranti-sukha: placer ilusorio.  
 Bhutas: seres vivos.  
 Brahmacharya: celibato, pureza.  
 Brahma Chintana o Brahma Vichara: pensar en Brahman o reflexionar sobre Brahman.  
 Brahma Loka: plano superior de existencia en el que vive Brahma, el aspecto Creador de Dios. Este plano o reino es llamado también Satya Loka.

Brahma Muhurta: período de cuatro horas y media antes del amanecer.  
 Brahma Nishtha Guru: Maestro establecido en Brahman.  
 Brahmakara Vritti: pensamiento en Brahman.  
 Brahma Vichara: reflexión o indagación sobre Brahman.  
 Buddhi: intelecto.  
 Chaitanya: Pura Conciencia.  
 Chanchalatva: inconstancia o agitación de la mente.  
 Chandala: el más inferior entre los hombres.  
 Chapalata: actividad, deseo, inconstancia.  
 Chela: discípulo.  
 Chidakasha: Brahman en Su aspecto de Conciencia ilimitada.  
 Chitta Shuddhi: pureza mental.  
 Chitta vritti nirodha: inhibición o control de las ondas mentales.  
 Chota Hazri: té o pequeño desayuno.  
 Crore = 10 millones.  
 Daharakasha: espacio del conocimiento; espacio del corazón.  
 Daivi Sampat: riqueza divina; cualidades divinas.  
 Dambha, Darpa, Irshya, Asuya, Raga y Dvesha: hipocresía, arrogancia, envidia, calumnia, atracción y repulsión.  
 Dana: caridad.  
 Darshan: visión.  
 Daso'ham: "Soy un sirviente".  
 Deha-Adhyasa: identificación con el cuerpo.  
 Deha Vasana: deseo relativo al cuerpo.  
 Devatas, Rishis o Nitya Siddhas: Dioses, sabios y santos inmortales, respectivamente.  
 Devis: Diosas.  
 Dhairya: coraje, valor.  
 Dhal: legumbre, lenteja.  
 Dharma: virtud, rectitud, religión.  
 Dharma Buddhi: intelecto virtuoso.  
 Dharma Patni: esposa.  
 Dhauti: práctica de limpieza estomacal.  
 Dhoti: tela que se envuelve en la cintura.  
 Dhyana: meditación.  
 Divya Chakshu: ojo divino  
 Dosha-drishti: visión de que el mundo no es fuente de felicidad permanente sino que toda alegría es sucedida por el dolor.  
 Doshas: faltas.  
 Dridha Samskara: impresión mental firme.  
 Dridha Bhumi: bien establecido en un estado.  
 Drishtanta: ejemplo, ilustración.  
 Drishti: visión.  
 Dukrim karane: regla de gramática sánscrita. La idea es que repite de memoria como un loro.  
 Durga: Madre Divina.  
 Dvaita: dual.  
 Dvaita Bhavana: sentimiento de dualidad.  
 Dvaitadvaita Vivarjita: más allá del dualismo y el monismo. Desprovisto de unidad y multiplicidad.  
 Dvesha: rechazo.  
 Ekadashi: undécimo día de la quincena lunar.  
 Gauna Bhakti: devoción a Dios con cualidades o gunas.  
 Gayatri: Mantra védico.  
 Grihastha Sahadharmini: mujer casada, de familia.

Gunatita: aquél que ha trascendido las Gunas.  
Guru Stotra: alabanza al Guru.  
Hari y Hara: Vishnu y Shiva.  
Himsa: violencia.  
Hridayagranthi: nudo del corazón que consiste en Avidya (ignorancia), Kama (deseo) y Karma (acción).  
Indriyas: sentidos.  
Irshya: envidia.  
Ishta Devata: Deidad elegida.  
Ishvara: Dios en Su relación con el mundo.  
Ishvara Chintan: reflexión sobre Dios.  
Ishvara-pranidhana: entrega incondicional a Dios.  
Jada: carente de inteligencia, inconsciente.  
Jalebi: dulce en forma de espiral relleno con almíbar.  
Japa Manásico: repetición mental.  
Japa: repetición de mantras.  
Jati Abhimana: orgullo de nacimiento.  
Jijñasu o Mumukshu: aspirante espiritual.  
Jivanmukti: liberación en vida.  
Jivanmukti Sukha: felicidad de la liberación en vida.  
Jñana Abhyasa: práctica de Jñana, conocimiento o sabiduría.  
Jñana Chakshu: ojo de la sabiduría o de la intuición.  
Jñana Svarupa: cuya esencia es el Conocimiento.  
Jñana Nishta: establecerse en el conocimiento del Ser.  
Jñani: sabio.  
Jyoti: luz.  
Jyotir Dhyana: meditación en Dios como Luz.  
Kali: Diosa Negra de aspecto aterrador que mata al demonio del ego.  
Kalpavriksha: árbol mitológico. Aquél que se sienta bajo su sombra satisface todos sus deseos.  
Kama, Krodha, Lobha, Moha, Mada y Matsarya: lujuria, ira, codicia, ilusión, orgullo y celos, respectivamente.  
Karma Nishta: establecerse en la acción.  
Kamini-Kañchana: lujuria y oro.  
Karana: causa.  
Karana Sharira: cuerpo causal.  
Kartritva Abhimana: orgullo de ser el que actúa.  
Katha: historias del Señor o Sus Encarnaciones.  
Kaupin: taparrabo.  
Kaupin: taparrabo.  
Kevalasti: Pura Existencia sola.  
Kirtan Dhvanis: sonidos de los cantos devocionales.  
Kirti: fama.  
Koshas: cinco envolturas que cubren el alma. Ellas son Annamayakosha, Pranamayakosha, Manomayakosha, Vijñanamayakosha y Anandamayakosha (envoltura física hecha de alimentos, envoltura energética, mental, intelectual y de felicidad, respectivamente).  
Krishna Janmashtami: celebración del nacimiento de Krishna.  
Kriya Advaitam: unidad en la acción o vida práctica en la unidad.  
Kshama: perdón.  
Kshatriya: perteneciente a la casta militar.  
Kutastha Brahman: Brahman o el Ser Inmutable.  
Lakshya: objetivo. Punto de concentración.  
Laukika Namaska: saludo mundano convencional como el de darse la mano.

Laya Krama: orden de disolución de los Tattvas o principios.  
 Lila: juego del Señor.  
 Loka Sangraha: el bien del mundo.  
 Loka Vasana: deseo mundano.  
 Maha Mauni: gran practicante de silencio.  
 Maha Papa: un gran error o pecado.  
 Maha Yoga: gran Yoga.  
 Mahapralaya: gran disolución.  
 Mahavakhyas: grandes dichos de los Upanishads.  
 Mahima Siddhi: poder de asumir un tamaño inmenso.  
 Mala: rosario indio de 108 cuentas.  
 Mal-mal: venda suave.  
 Mantra Shakti y Mantra Chaitanya: poder del Mantra y potencia dormida del Mantra, respectivamente.  
 Manu: autor del Manava Dharma Shastra, tratado que describe en detalle las reglas de conducta virtuosa.  
 Marga: sendero.  
 Mauna: observancia de silencio.  
 Maya: cósmica ilusión.  
 Meditación Saguna es “meditación en Dios con cualidades” y meditación Nirguna es “meditación en Dios sin cualidades”.  
 Mithya: falso.  
 Moha: ilusión debida al apego. Amor con apego.  
 Mridanga: instrumento indio de percusión.  
 Mukti: liberación, Moksha.  
 Muladhara: chakra o vórtice energético que se encuentra en la base de la columna.  
 Murti: ídolo, imagen de la Deidad.  
 Murti-Upasana: concentración en la imagen del Ishta Devata.  
 Nagas: sadhus desnudos.  
 Naishtika Brahmachari: aquél que ha tomado el voto de celibato de por vida.  
 Naivedya: ofrenda de comestibles.  
 Nama Smaran: recuerdo del Nombre de Dios.  
 Namaskar: reverencia, postración.  
 Nauli: batido de la región abdominal mediante un movimiento rotatorio de los músculos rectos.  
 Nicha Buddhi: intelecto con bajos pensamientos.  
 Nirguna Brahman: Dios sin atributos.  
 Nirguna: sin atributos.  
 Nirjala, nirahara, nirnidra: no beber agua, no comer y no dormir, respectivamente.  
 Nirvikalpa: sin pensamientos.  
 Nishchaya: convicción, determinación.  
 Nisheda: prohibiciones según las Escrituras.  
 Nishkama Bhakti: devoción desinteresada.  
 Nishkama Karma Yoga: Yoga del servicio desinteresado.  
 Nishkriya Rupa: cuya forma es inactividad.  
 Nishtha: firmeza. Estar establecido en cierto estado.  
 Niti: ética.  
 Nitya Mukta: eternamente libre.  
 Nitya Siddhas: sabios eternamente perfectos.  
 Nitya Tripti, Parama Sukha, Akhanda Ananda y Parama Shanti: Satisfacción Eterna, Felicidad Suprema, Beatitud Ininterrumpida y Paz Suprema, respectivamente.  
 Nivritti Absoluta: renuncia absoluta.  
 Nivritti Rupa: cuya forma es la renuncia.

Niyama: regla, prescripción.

Om Kling Kalikayai Namah: Mantra de reverencia a la Madre Kali, aspecto destructor de Dios.

Pandit: erudito en las Escrituras.

Pañcha Koshas: cinco envolturas o vainas que cubren al alma. Ellas son Annamaya o física, Pranamaya o energética, Manomaya o mental, Vijñanamaya o intelectual y Anandamaya o de felicidad.

Pañcha Maha Yajñas: cinco sacrificios diarios.

Para-Bhakti: forma superior de devoción en la que el devoto ve a la Deidad de su devoción en todas partes.

Paramahansa Sannyasin: la clase superior entre los Sannyasins o renunciantes.

Paramananda Prapti: logro de la Beatitud Suprema.

Parama Pada: Moksha, liberación.

Paripurna: Completo, Perfecto.

Pitris: antepasados.

Prakriti: materia.

Pralaya: disolución del universo.

Pranava Japa: repetición del mantra OM.

Prarabdha: Karma maduro que está teniendo su efecto en esta vida.

Prasthanas Trayas: los tres textos en los que se basa la filosofía Vedanta. Ellos son el Bhagavad Gita, los Upanishads y los Brahmasutras.

Pratyag Atma: Ser interior.

Pravritti actividad mundana.

Pravritti o Nivritti: sendero de la acción y sendero de la renuncia.

Prayashchitta: penitencia.

Prema: amor.

Preraka: incitador.

Prithvi: tierra.

Puja: adoración.

Pukka: genuina.

Purushartha: esfuerzo propio.

Purushartha: esfuerzo.

Radha: Amada de Shri Krishna, Encarnación de la Diosa Lakshmi.

Raga: atracción, apego.

Rasa: esencia del goce; dulzura.

Riddhis: deleites.

Rishis: sabios videntes.

Ritus: períodos de tiempo, estaciones, períodos menstruales.

Sadhana Chatushtaya: discernimiento, desapego, las seis virtudes - Shama (calma mental), Dama (control de los sentidos), Uparati (saciedad, ausencia de deseos de placeres sensuales), Titiksha (poder de soportar los pares de opuestos), Shraddha (fe inalterable en el propio Ser, en el Guru y en las Escrituras) y Samadhana (total equilibrio mental que permite fijar la mente en Brahman) – y deseo de liberación, respectivamente.

Saguna: con atributos.

Sahajavastha: estado de súperconciencia que se ha vuelto natural y continuo.

Sahaja Nirvikalpa Samadhi: estado natural no dual de Conciencia de Brahman.

Sahasa: coraje.

Sakshi: testigo.

Sambandha: relación, conexión.

Samsara: rueda de nacimiento, sufrimiento y muerte.

Samshaya Bhavana: sentimiento de duda.

Samskaras: tendencias a la acción.

Samyag Darshan: visión apropiada.

Samyag Jñana: conocimiento de la Verdad.  
 Sandhya: rito religioso realizado por los dos veces nacidos a la mañana, el mediodía y el atardecer, que consiste en beber agua, recitar plegarias y mantras, especialmente el Gayatri Mantra.  
 Sankalpa: pensamiento, voluntad, deseo.  
 Sannyasa: voto de renuncia.  
 Sarvamsha: totalidad.  
 Sarva Sakshi: Testigo de todo.  
 Sarvam Vishnumayam Jagat: “El mundo entero es una ilusión (Maya) del Señor Vishnu”.  
 Sarva-vyapi: Omnipresente, que todo lo penetra.  
 Sashtanga Namaskar: prostración extendiendo todo el cuerpo en el piso con los brazos hacia adelante como si fuera un tronco.  
 Satsanga: compañía santa, reunión con la Verdad.  
 Sat-Sankalpa: voluntad perfecta, deseo puro.  
 Sat Shastra Vichara: indagación correcta en las escrituras.  
 Sattva Guna: pureza.  
 Satyam: verdad, veracidad.  
 Saumya: dulce, bueno.  
 Shaktas: devotos de Shakti, la Madre Divina.  
 Shakti: energía.  
 Shama, Dama y Pratyahara: calma mental, control de los sentidos y retiro de los sentidos de sus objetos, respectivamente.  
 Shankara Bhashya: comentario de Adi Shankaracharya sobre el Prasthanasutra.  
 Shanti: paz.  
 Shanti Rupa: cuya forma es paz.  
 Shastra Vasana: deseo de erudición.  
 Shaucha, Santosha, Tapas y Svadhyaya: Pureza física y mental, contentamiento, austeridad y estudios espirituales, respectivamente. El otro Niyama es Ishvarapranidhana o entrega incondicional a Dios.  
 Shivaratri: noche de Shiva.  
 Shlokas versos.  
 Shraddha: fe, confianza, total ausencia de duda con respecto a Dios, las escrituras y la palabra del Guru.  
 Shravana, Manana y Nididhyasana: oír, reflexionar y meditar sobre la Verdad.  
 Shravanam o escuchar las historias del Señor, Kirtanam o cantar Sus glorias, Smaranam o recordar la presencia de Dios constantemente, Padasevanam o servir a la humanidad con el Bhava de estar sirviendo los Pies del Señor, Archanam o adoración ritual, Vandanam o prostración, Dasyam o actitud de ser el sirviente de Dios, Sakhyam o sentimiento de ser el amigo de Dios, y Atmanivedanam o total entrega de uno mismo a Dios.  
 Shuddha Ahara: alimentación pura.  
 Shuddha Manas y Ashuddha Manas: mente pura y mente impura, respectivamente.  
 Shuddha Vichara: indagación pura sobre la naturaleza de Brahman.  
 Siddhi: poder.  
 Sita: Esposa de Shri Rama, Encarnación de la Diosa Lakshmi.  
 Smarana: recuerdo.  
 So’ham: Yo soy Él.  
 Srishti: creación.  
 Sthula: grosero, denso.  
 Sukshma: sutil.  
 Svabhava: naturaleza innata.  
 Svadhyaya: lectura espiritual.  
 Svapna Siddhas: sabios perfectos que aparecen en el sueño.  
 Svara: sonido, acento, tono. Siete Svaras: nota musicales.

Svarga: cielo.  
Svarupa: la propia naturaleza.  
Svarupo'ham: "Soy la Realidad Suprema".  
Taapas Adhyátmicos, Adhibháuticos y Adhidáivicos: sufrimientos causados por uno mismo, por otros y por las fuerzas de la naturaleza, respectivamente.  
Tanmátricas: correspondiente a los Tanmatras o elementos originales.  
Tapas: acción purificatoria, austeridad, sacrificio.  
Tapasvin: aquél que realiza prácticas espirituales o Tapas. Un asceta.  
Tat Tvam Asi: "Tú eres eso".  
Tattva: elemento, principio.  
Tejomaya: resplandecientes, llenos de luz.  
Tirtha: lugar de peregrinaje.  
Titiksha: resistencia a los pares de opuestos.  
Tivra Vairagya: intenso desapego.  
Trataka: práctica de concentración con ojos abiertos.  
Trigunatita: aquél que está más allá de las Gunas o cualidades de la materia.  
Trikuti: entrecejo.  
Trishanku Svarga: cielo de Trishanku.  
Trishna: sed, deseo o anhelo de objetos sensuales.  
Triveni: confluencia de los tres ríos sagrados: el Ganges, el Yamuna y el Sarasvati.  
Tyaga: renuncia.  
Upadesha Mantra: enseñanza del Mantra.  
Upadhi: atributo superpuesto que vela y colorea la sustancia que está detrás; adjunto limitante; instrumento; vehículo, cuerpo; término técnico usado en la filosofía Vedanta para cualquier superposición que dé una visión limitada del Absoluto y Lo haga aparecer como relativo.  
Upanga: subdivisión.  
Upasana: adoración, contemplación o meditación en Dios.  
Utsaha: alegría, entusiasmo, inspiración.  
Vairagi: aquél que posee Vairagya.  
Vairagya, Viveka, Vichara Shakti y Titiksha: desapego, discernimiento, poder de indagación y resistencia.  
Vaishnava: devoto del Señor Vishnu.  
Vak Indriya: órgano de la palabra.  
Vasanas: tendencias, deseos.  
Vastra Dhauti: limpieza del estómago con una tela (vastra).  
Vastu: objeto, sustancia, Brahman.  
Vasudeva sarvam iti: "Todo es Dios".  
Vayu: aire.  
Vichara: inquirir y reflexionar sobre la naturaleza del Ser.  
Vichara Shakti: poder de reflexión.  
Vidhi: mandato, método, regla.  
Vikshepa: inquietud mental.  
Vilasa: juego.  
Viparita Bhavana: concepción errónea tal como considerar al cuerpo como el Ser.  
Vira Agni: ardiente agonía por la separación del Señor.  
Virakta: aquél que está desapegado.  
Virya: energía viril, semen.  
Vishaya Samskaras: tendencias hacia los objetos sensuales.  
Vishaya: objetos de percepción o disfrute.  
Vishaya Bhoga: el goce de los objetos sensorios.  
Vishayakara: la forma del objeto.  
Vishvasa: confianza, fe.

Viveka: discernimiento.  
Viveki: aquél que discierne.  
Vrata: voto.  
Vrittis: pensamientos.  
Vyapaka: omnipresencia, cualidad de penetrar todo.  
Vyapaka Atman: Alma omnipresente.  
Vyavahara: actividad mundana o relativa como opuesta al Ser Absoluto.  
Vyavaharika Buddhi: intelecto mundano.  
Yajna: sacrificio.  
Yama, Niyama, Vrata, Yajña, Tapas, Dana, Dhyana, Shama, Dama: restricciones, prescripciones, votos, sacrificios, austeridad, generosidad, meditación, calma mental, calma de los sentidos, respectivamente.  
Yatra: peregrinación.  
Yugas: cuatro edades del universo comenzando por la superior son: Satya Yuga, Treta Yuga, Dvapara Yuga y Kali Yuga (la actual).  
Zamindar: oficial recaudador de impuestos.

## NOTAS:

- 1) “Que todos sean felices, que ninguno tenga enfermedades, que sólo vean lo auspicioso y que no tengan sufrimientos”.
- 2) Este consejo de Swamiji Maharaj está dirigido a aquellas almas muy evolucionadas que tienen un intenso deseo de alcanzar la liberación. No es una crítica a la mujer en particular. En su libro “Cómo lograr Vairagya”, Swamiji aclara que todo lo que dice en referencia a la mujer es aplicable al hombre también y tiene por finalidad generar desapego en la mente de los aspirantes espirituales.
- 3) El Dr. Jhonson fue un famoso escritor de diccionarios del Idioma Inglés en el siglo XVIII.
- 4) Este consejo es dado en referencia a las Asanas de meditación.
- 5) Un codo es una antigua medida tomada entre el codo y la punta de los dedos, equivale a unos 42 cm.
- 6) Mechón que dejan muchos cuando rapan la cabeza.
- 7) Swamiji Maharaj solía crear esta imagen negativa del cuerpo sólo con el fin de generar desapego en el lector. Pero en otro contexto, hacía hincapié en los cuidados que debemos tener para mantener al cuerpo saludable.
- 8) Ambos símbolos de la casta Brahmana.
- 9) Todos ellos productos ayurvédicos naturales.
- 10) “Que todos en el mundo sean felices”.
- 11) Se refiere a ver los defectos del mundo.