

OBRAS DEL RAMAKRISHNA ASHRAMA

SRI RAMAKRISHNA

Su Sagrada Enseñanza

SRI SARADA DEVI (La Santa Madre)

La Divina Shakti de Sri Ramakrishna
Conversaciones

SWAMI VIVEKANANDA

Pláticas Inspiradas
Gñana Yoga
Bhakti Yoga
Raya Yoga
Karma Yoga

SWAMI VIJOYANANDA

Sri Ramakrishna - Dios Hombre
Así Habló Jesucristo
La Religión del Hombre
Vedanta Práctica
Reflexiones Espirituales
El Eterno Compañero Brahmananda

SWAMI ABHEDANANDA

El Desarrollo Espiritual

SRI SHANKARACHARYA

La Joya Suprema del Discernimiento

TRADUCCIONES

Bhagavad Guita
Sri Krishna y Uddhava
En las Horas de Meditación

EL MENSAJE DE SRI RAMAKRISHNA

Por SUS DISCÍPULOS DIRECTOS:

SWAMI VIVEKANANDA, SWAMI BRAHMANAN-
DA, SWAMI TURIYANANDA, SWAMI SARADA-
NANDA, SWAMI TRIGUNATITA, SWAMI RAMA-
KRISHNANANDA, SWAMI PREMANANDA,
Y SWAMI SHIVANANDA

Primera Edición



RAMAKRISHNA ASHRAMA

Gaspar Campos 1149, Bella Vista

Pcia. de Buenos Aires

Título del original en inglés:
The Message of Our Master

Primera edición: 1976

Distribuidores: Editorial Kier, S. A., Buenos Aires.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723
Copyright 1976 by HOGAR ESPIRITUAL DE RAMAKRISHNA
(RAMAKRISHNA ASHRAMA) - ARGENTINA
LIBRO DE EDICIÓN ARGENTINA
IMPRESO EN LA ARGENTINA - PRINTED IN ARGENTINA

PREFACIO DE LA EDICIÓN INGLESA

El mensaje de Sri Ramakrishna es fundamentalmente un mensaje espiritual para un mundo sumergido en el materialismo. Y no hay nadie más capaz que los propios discípulos del Maestro para esparcir ese mensaje, pues Él mismo los preparó para cumplir la misión de Su vida. En este libro hemos compilado un buen número de artículos escritos por esos grandes seres; y los hemos arreglado de manera que transmitan al lector el verdadero significado de la religión y su práctica. Esperamos que esta pequeña obra proporcione ayuda a los que tienen sed de Dios, pero que aún andan por las ramas por carecer de discernimiento en asuntos de religión.

EL EDITOR

Advaita Ashrama
Mayavati, Himalayas
Febrero 24 de 1936

PRESENTACIÓN DE LA EDICIÓN CASTELLANA

Las palabras con que el primer editor prologó la versión inglesa de esta colección de breves artículos espirituales, publicada en la India hace unas cuatro décadas, no han perdido una jota de su vigencia: a un mundo hechizado por el materialismo y que, no obstante, anhela inspirarse en ideales elevados, se le ofrece ayuda para acercarse a lo más Sublime. Ya no es desconocida tampoco, en nuestro ámbito, la vigorosa corriente espiritual asociada con el resurgimiento de las eternas enseñanzas vedánticas que en las últimas décadas del siglo pasado fueron revitalizadas por Sri Ramakrishna y su primer apóstol, Swami Vivekananda, autor de algunos de los artículos incluidos en esta colección, y de cuyas obras varias existen traducidas al castellano.

Los nombres, las vidas y enseñanzas de algunos otros de estos apóstoles, condiscípulos del Swami Vivekananda, también son familiares, en parte, a muchos lectores del mundo hispano a través de la semblanza que de ellos nos legó, en trazos reverentes y cariñosos, el Swami Vijoyananda¹. No dudamos que el lector

¹ Swami Vijoyananda: Sri Ramakrishna, Dios Hombre, 2ª Edición, Buenos Aires. Contiene esbozos biográficos de los Swamis Vivekananda, Brahmananda, Shivananda, Premananda, Turiyananda, Saradananda, Ramakrishnananda y Trigunatita.

Swami Vijoyananda: El Eterno Compañero Brahmananda - Biografía y Enseñanzas Espirituales. Tercera Edición, 1976; Ramakrishna Ashrama, Bella Vista (Prov. de Buenos Aires).

de habla española sabrá apreciar el hecho de que aquí se le ofrece por primera vez la posibilidad de recibir también a través de las propias palabras de estos Seres Iluminados, el mensaje de Sri Ramakrishna, reflejado a su manera en cada uno de ellos, con bellos matices de temperamento y método.

Ramakrishna Ashrama
Gaspar Campos 1149
BELLA VISTA
Buenos Aires
Argentina
23 de marzo de 1976.

¿QUÉ ES LA RELIGIÓN?

LA META DE LA RELIGIÓN

por el SWAMI VIVEKANANDA

El viejo dilema de si el árbol precede a la semilla, o ésta al árbol, lo encontramos en todas las formas de nuestro conocimiento. Si la inteligencia existe antes que la materia, o ésta antes que la inteligencia; si la idea es anterior a su manifestación, o viceversa; si la libertad es nuestra verdadera naturaleza, o la atadura a una ley; si el pensamiento crea a la materia, o ésta al pensamiento; si el incesante cambio en la naturaleza precede a la idea de reposo, o la idea de reposo precede al cambio; todas estas preguntas son insolubles. Se siguen unas a otras en invariable sucesión, como el levantarse y caer de una serie de olas; y los hombres son partidarios de una u otra idea de acuerdo con sus gustos, educación o temperamento.

Por ejemplo, si se dice que la armonía que vemos en los procesos de la naturaleza demuestra que ella es producto de la inteligencia, por otra parte se puede argüir que la inteligencia misma ha sido producida por la materia y la energía en el curso de la evolución y por tanto no pudo haber existido antes de este mundo. Si se dice que la creación de toda forma debe ser precedida por una idea, se puede argüir con igual fuerza, que la idea misma fue creada por diversas experiencias externas. Por una parte se trae como ejemplo nuestra siempre presente idea de libertad, por la otra el hecho de que todo cuanto existe, sea mental o físico, está gobernado rígidamente por la ley de la causación, por cuanto no hay nada en el universo que no tenga una causa. Si se puede afirmar que los cambios producidos en el cuerpo por la voluntad demuestran que es el pensamiento

quien crea a este cuerpo, es igualmente claro que, como todo cambio en el cuerpo produce un cambio en la mente, es el cuerpo quien debe haber creado a la mente. Si se arguye que el cambio universal debe tener su origen en un precedente reposo, es igualmente lógico argüir que la idea de la inmutabilidad es tan sólo una noción ilusoria y relativa que resulta de la comparación de diferentes movimientos.

Así, en último análisis, todo conocimiento se reduce al círculo vicioso de la indefinida interdependencia de causa y efecto. Si se lo juzga por las leyes del razonamiento, tal conocimiento es incorrecto; y lo más curioso es que ese conocimiento resulta incorrecto, no por su comparación con un conocimiento verdadero, sino por las leyes mismas que tienen como base dicho círculo vicioso. Es claro, entonces, que la peculiaridad de todo nuestro conocimiento reside en que él mismo prueba su insuficiencia. Por otra parte, no podemos decir que es irreal, por cuanto toda la realidad que conocemos o podemos imaginar, se encuentra dentro de este conocimiento. Tampoco podemos negar que el mismo es suficiente para todo propósito práctico. A este estado del conocimiento humano, que abarca el mundo externo y el interno, se lo llama *maia*. Es irreal porque prueba su propia incorrección; y es real en el sentido de que es suficiente para todas las necesidades del hombre animal.

En el mundo exterior *maia* se manifiesta como poder de atracción y poder de repulsión, y en el mundo interior, como deseo y como no-deseo (*pravritti* y *nivritti*). El universo entero pugna por precipitarse hacia afuera. Cada átomo trata de huir de su centro. En el mundo interior, cada pensamiento trata de escapar de todo dominio. Por otra parte, cada partícula del mundo exterior es gobernada por otra fuerza, la centrípeta, que la atrae hacia el centro; y de modo similar, en el mundo del pensamiento el poder regulador refrena todos los deseos que se dirigen hacia afuera.

Los deseos de materializarse, vale decir, de bajar más y más al plano de la acción mecánica, son propios del hombre animal. Es solamente cuando nace el deseo de salir del cautiverio de los sentidos, que alborea la religión en el corazón del hombre. Vemos, así, que la meta de la religión es impedir que el hombre

caiga en la esclavitud de los sentidos y ayudarle a afirmar su libertad. El primer esfuerzo de este poder de *nivritti* hacia ese fin, se llama moral. El fin de toda moral es impedir esa degradación del hombre y romper esas ligaduras. Toda moral tiene dos aspectos: el positivo y el negativo. Cuando dice, "No hagas eso", es evidente que actúa como freno para un determinado deseo que convertiría al hombre en esclavo. Cuando dice, "Haz esto" le señala el camino de la libertad y le muestra cómo salir de cierta degradación en que su corazón ya ha caído.

Ahora bien, esta moral sólo es posible si existe una libertad que el hombre pueda alcanzar. Aparte de la cuestión respecto a las oportunidades que haya para alcanzar la libertad perfecta, es evidente que todo el universo es un caso de un esfuerzo de expansión, o, en otras palabras, es un proceso para alcanzar la libertad. Este espacio infinito no es suficiente ni siquiera para un solo átomo. La lucha para la expansión seguirá eternamente, hasta que se alcance la libertad perfecta. No podemos decir que esta lucha por la libertad es para evitar el dolor o lograr el placer. Aun los seres que ocupan el rango más bajo y en quienes no se ha despertado la idea de la libertad, luchan por la expansión, y según la opinión de muchos, el hombre representa la expansión de esos mismos seres.

LA ESENCIA DE LA RELIGIÓN

por el SWAMI VIVEKANANDA

"Los derechos del hombre" han sido por mucho tiempo un lema de los franceses; en América todavía se oye hablar mucho de los derechos de la mujer; en la India siempre nos hemos preocupado por los derechos de los Dioses.

El Vedanta incluye a todas las sectas. Tenemos en la India un concepto singular; supongamos que yo tenga un hijo; en ese caso no debería enseñarle ninguna religión, sino la práctica para

la concentración de la mente, y además una brevisima oración. Pero no un rezo como se entiende comúnmente, sino esto: "Medito en Aquel que es el Creador del Universo; quiera Él iluminar mi mente".

Luego, el niño, cuando crece y va de un lugar a otro, oye distintas enseñanzas y filosofías, hasta que encuentra lo que a él le parece que es la verdad. Entonces se convierte en *sishya* (discípulo) del *Gurú* (maestro), que enseña esa verdad.

Puede adorar a Cristo, a Buddha o a Mahoma, a su elección. Le reconocemos a cada alma el derecho de elegir su propio *Ishta* (sendero, o ideal, preferido). Es, por tanto, perfectamente posible que mi hijo sea budhista, que mi esposa sea cristiana y que yo sea musulmán, sin que haya ninguna fricción entre nosotros.

Nos regocijamos en pensar que todos los senderos conducen a Dios; y que la reforma del mundo no depende de que todos deben ver a Dios a través de nuestros propios ojos. Nuestra idea fundamental es que tu doctrina puede no ser la mía, ni mi doctrina, la tuya. Yo soy mi propia secta. Es cierto que en la India hemos creado un sistema de religión al cual consideramos como el único racional entre los sistemas existentes; pero si creemos que es racional es porque incluye a todos los buscadores de Dios, tiene absoluta simpatía por todas las formas de adoración y es eternamente receptivo de todas las ideas que tienden hacia la evolución de Dios en el universo.

Admitimos la imperfección de nuestro sistema, porque la realidad debe estar más allá de todos los sistemas; y en esto reside el portento y la promesa de un crecimiento eterno. Las sectas, las ceremonias, los libros son buenos en cuanto ayudan al hombre a realizar su propia naturaleza; pero dejan de ser necesarios una vez que se alcanza la realización.

"¡Rechazo los Vedas!", dice al final la filosofía Vedanta. Los rituales, los himnos y las escrituras se desvanecen para el hombre que ha alcanzado la libertad por intermedio de ellos. "*Soham, soham*" (soy Él, soy Él), brota de sus labios; y decirle a Dios "Tú" es para él una blasfemia, pues se siente "uno con el Padre."

Personalmente, yo tomo de los Vedas cuanto está conforme con la razón. Hay partes de los Vedas que son aparentemente contradictorias. A los Vedas no se los considera inspirados en el

sentido occidental de la palabra, sino como la suma total del conocimiento que tenemos respecto de Dios. Pero, decir que solamente aquellos libros que nosotros llamamos los Vedas contienen ese conocimiento, es pura sofistería. Sabemos que el mismo conocimiento se encuentra en varios grados en las escrituras de todas las sectas. Manú dice que debemos aceptar como Vedas, sólo aquella parte de los mismos que concuerda con la razón; e idéntica opinión han sostenido muchos de nuestros filósofos. Entre todas las escrituras del mundo, sólo los Vedas declaran que el estudio de los Vedas es secundario.

El verdadero estudio es aquel "mediante el cual se realiza lo Inmutable" y a esto no podemos realizarlo ni por lectura, ni por creencia, ni por razonamiento, sino por percepción supraconsciente y *samadhi*. El hombre que alcanza ese estado se torna perfecto y es de la misma naturaleza que Dios personal, pudiendo decir: "Yo y mi Padre una cosa somos". Se sabe uno con *Brahman*, lo Absoluto, y se proyecta a sí mismo como lo hace Dios personal. Dios personal es lo Absoluto visto a través de la bruma de *maia* o ignorancia.

Cuando nos acercamos a lo Absoluto con los cinco sentidos, sólo podemos verlo como Dios personal. La idea es que el Atman (el Ser) no puede ser objetivado. ¿Cómo puede el conocedor conocerse a sí mismo? Pero puede proyectar una sombra, por así decir, en su intento para objetivarse a sí mismo, y la forma más sublime de esa proyección es Dios personal. El Atman es el eterno sujeto, y nosotros estamos empeñados en eterna lucha para objetivar al Atman, y de esa lucha ha nacido este universo fenomenal, al que llamamos materia. Pero todas las tentativas resultan débiles, y la objetivación más alta del Atman que nos es posible, es el Dios personal.

"Un Dios justo es la obra más noble del hombre" —ha dicho uno de vuestros pensadores de Occidente. Dios es una réplica del hombre. Nadie puede ver a Dios sino a través de esas manifestaciones humanas. Digas lo que digas y hagas lo que hagas, no podrás concebir a Dios sino como hombre; y como tú eres, así es Él. A un hombre ignorante se le pidió que hiciera una imagen del Dios Shiva; ¡después de muchos días de arduo trabajo, el pobre hombre sólo logró producir la imagen de un

monol De ahí que cuando tratamos de pensar en Dios tal como Él es en Su absoluta perfección, fracasemos miserablemente, pues limitados como estamos por nuestra actual constitución, sólo podemos ver a Dios como hombre.

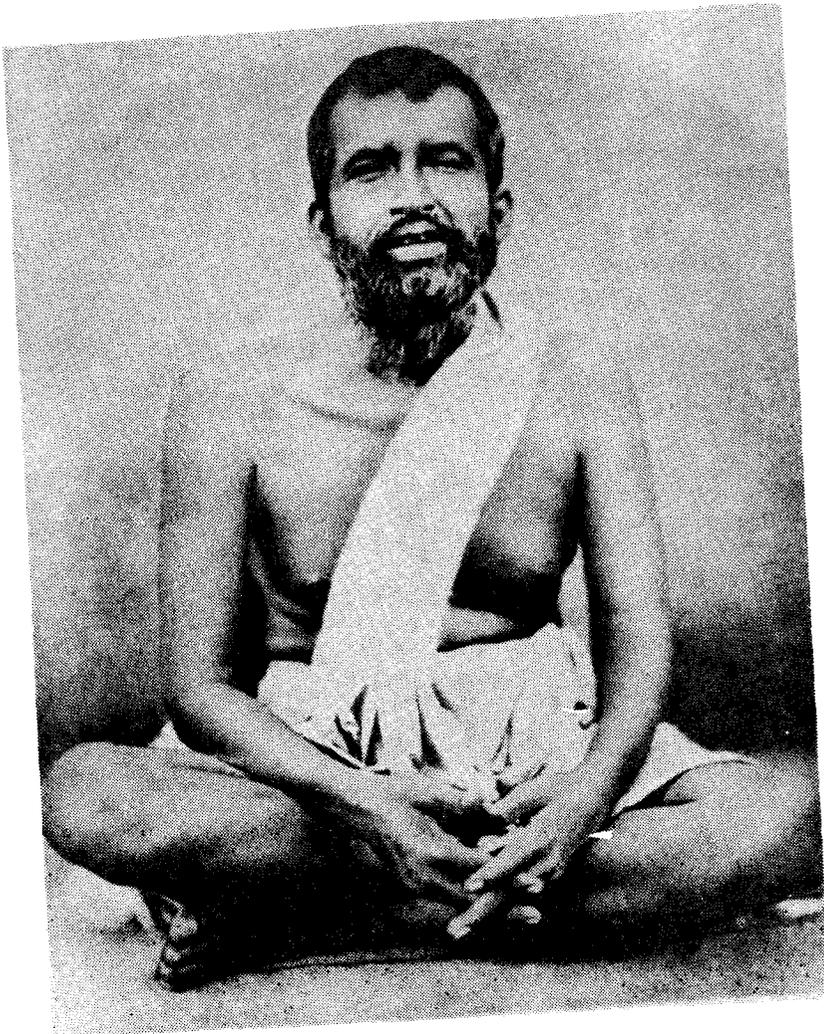
Si un búfalo quiere adorar a Dios, Lo verá, de acuerdo con su naturaleza, como un enorme búfalo; si un pez desea adorar a Dios, lo concebirá inevitablemente como un pez grande; de modo similar, el hombre tiene que pensar en Dios como hombre.

Supongamos que el hombre, el búfalo y el pez sean como tres distintas vasijas; y que todas vayan al mar Divino para ser llenadas, cada una de acuerdo con su forma y capacidad. En el hombre el agua tomará la forma de hombre; en el búfalo la forma de búfalo, y en el pez la forma de pez; pero en cada una de las vasijas habrá la misma agua del mar Divino.

Hay dos clases de hombres que no adoran a Dios como hombre, el bruto que no tiene ninguna religión y el *Paramahansa*, que ha trascendido los límites de su naturaleza humana. Sólo aquel, para quien la naturaleza toda se ha convertido en su propio ser, puede adorar a Dios tal como Dios es. El hombre bruto no adora a causa de su ignorancia, y el *Yivanmukta* (ser liberado) no adora porque ha realizado a Dios en sí mismo. "Soham, Soham" (Soy Él, soy Él) —dice el *Yivanmukta*. ¿Cómo entonces puede adorarse a sí mismo?

Les contaré una breve historia. Una vez una leona parió cerca de un rebaño de ovejas y murió en el acto. El cachorro se crió entre las ovejas y creciendo rápidamente aprendió a balar como ellas. Un día pasó por ahí otro león y, al oír el balido del cachorro, le preguntó con asombro: "¿Qué estás haciendo aquí?" "Ba-a-a" —dijo el leoncito— "Soy una ovejita, soy una ovejita, estoy asustada." "¡Qué disparate!" —rugió el león; "Ven conmigo; yo te mostraré tu verdadera naturaleza." Lo llevó hasta la margen de un arroyo de aguas límpidas, mostrándole su propia imagen: "Tú eres un león; mírame a mí, mira a las ovejas, mírate a ti mismo." El león oveja miró y en seguida exclamó: "En nada me parezco a una oveja; ¡soy un verdadero león!", y así diciendo dio un rugido que sacudió los montes hasta sus cimientos.

Esta es la cuestión. Somos leones con costumbres de ovejas;



SRI RAMAKRISHNA

hemos caído en la debilidad a causa del hipnotismo que ejerce sobre nosotros todo cuanto nos rodea; y la función del Vedanta es quitarnos ese sueño hipnótico. La meta que debemos alcanzar es la libertad. No acepto la idea de que la libertad consiste en obedecer las leyes de la naturaleza. No comprendo lo que eso significa. Según la historia del progreso humano, éste consistió en desobedecer a la naturaleza. Se puede argüir que las leyes inferiores fueron vencidas por la aplicación de leyes superiores pero; aun en ese caso, el objetivo de la mente conquistadora fue buscar la libertad; y tan pronto la mente descubrió que estaba luchando a través de la ley, quiso vencer a la ley misma. Así que el ideal es siempre la libertad. Los árboles nunca desobedecen a la ley. Nunca hemos visto robar a una vaca, ni hemos oído mentir a una ostra. Sin embargo esos animales no son más grandes que el hombre.

La obediencia a la ley nos convertiría simplemente, en última instancia, en materia —ya actuemos en la sociedad, en política o en religión—. Esta vida es una tremenda afirmación de libertad; el exceso de leyes significa la muerte. Ninguna nación posee tantas leyes como los hindúes y el resultado es la muerte nacional. Pero los hindúes han tenido una idea peculiar: nunca han formulado doctrinas o dogmas religiosos; y el resultado ha sido que la religión ha tenido en la India el desarrollo más grande. En esto los hindúes somos prácticos, en tanto que ustedes, los occidentales no lo son, en materia de religión.

Si en América unos pocos hombres se reúnen y dicen: "Vamos a formar una sociedad anónima", en cinco minutos la sociedad está formada. En la India, veinte hombres pueden discutir sobre la formación de una sociedad comercial durante otras tantas semanas sin llegar a ninguna conclusión; pero si alguien cree que, manteniendo los brazos levantados durante cuarenta años, logra la sabiduría, en seguida lo pondrá en práctica. Así que nosotros somos prácticos a nuestra manera y vosotros lo sois en otro sentido.

Pero entre todos los caminos que conducen a la realización, el principal es el amor. Cuando amamos al Señor, el universo entero se torna querido para nosotros, puesto que pertenece a Él. "Todo es Suyo y Él es mi Amado; y yo Lo amo" —dice el *bhakta*.

De este modo todo se vuelve sagrado para el *bhakta*, porque todas las cosas pertenecen al Señor. ¿Cómo podemos, entonces, dañar a alguien? ¿Cómo podemos, entonces, no amar al prójimo? Con el amor a Dios vendrá a la larga, como efecto, el amor hacia todas las criaturas. Cuanto más nos acerquemos a Dios, tanto más veremos que todas las cosas viven en Él. Nuestro corazón se convertirá en una perenne fuente de amor. En la presencia de esta luz de amor el hombre se transforma y finalmente realiza la hermosa e inspiradora verdad que el amor, el amante y el amado son realmente una sola cosa.

¿QUÉ ES LA PRACTICA ESPIRITUAL?

EL ASPIRANTE Y LAS PRÁCTICAS ESPIRITUALES

por el SWAMI SARADANANDA

Si queremos ser espirituales, debemos primero tener un concepto claro del *sádhana* o práctica religiosa. La mayor parte de la gente tiene ideas equivocadas acerca de la vida espiritual. Hoy día vemos que muchos de los que se llaman espirituales, en su afán de obtener algo sobrenatural, recurren a ciertas prácticas que no conducen ni al desarrollo espiritual ni a una vida sana; y de ese modo olvidan el Ideal y quedan desconectados de la fuente de la Verdadera Vida. Algunos se engañan hasta el punto de creer que la vida espiritual consiste en la observancia de ciertas ceremonias externas o costumbres religiosas locales (*acharas*) ayudadas por austeridades físicas. Incluso sucede que el secreteo con lo misterioso pasa por verdadera espiritualidad. Por otra parte hay quienes enseñan a todo el mundo ciertas prácticas que los sabios sólo aconsejaron en casos aislados, para que determinadas personas pudieran vencer sus malos hábitos y tendencias. Hay, además, gente que trabaja para su propia ruina, persiguiendo la idea errónea de que mediante el poder de ciertos *mantras* u otras prácticas pueden traer a Dios bajo su control para satisfacer su egoísmo y sensualidad; ¡como si se tratara de una serpiente a la que se puede encantar con una flauta! Por todas estas razones no consideramos fuera de lugar dar a conocer algunas verdades acerca de la espiritualidad auténtica, tal como las descubrieron los grandes santos y sabios de la India después de largas luchas y muy arduo *sádhana*.

Sri Ramakrishna decía: "Ver a Dios en todo es la última palabra sobre espiritualidad." Y en efecto, esa bendita visión al-

borea cuando el hombre alcanza la culminación del *sádhana*. Las escrituras de los hindúes también afirman lo mismo. Declaran los *sastras* (libros sagrados): "Todo es Brahman; los distintos objetos densos y sutiles, conscientes e inconscientes, los hombres, animales, pájaros, árboles, plantas, etc., —todo cuanto vemos en este universo no es sino Brahman, único e indivisible." Es ese único Brahman que percibimos en varias formas y de diversas maneras. Aunque en Él vivimos todo el tiempo y nos movemos en Él y todos nuestros tratos diarios son exclusivamente con Él, no nos damos cuenta de ello y pensamos que estamos tratando con distintas personas y diversos objetos.

¿Y por qué sucede así? No podemos realizar la verdad mientras estemos envueltos en el error. Hasta tanto no se disipe la bruma, no podemos ver la equivocación. Sólo podremos descubrir el error cuando lo comparemos con la verdad.

Y la causa del error aquí y en todas partes es la ignorancia. Cuándo y cómo ésta comenzó, nadie puede decirlo; y toda tentativa de conocer su origen es inútil mientras permanezcamos en la ignorancia. Los sueños parecen reales mientras estamos soñando, pero al despertar nos damos cuenta de que no tienen realidad. Es verdad que hay casos excepcionales en que nos damos cuenta de que estamos soñando aun mientras dormimos, pero incluso eso es debido a la memoria que perdura del estado de vigilia. Tampoco faltan casos que demuestran que, aun cuando uno percibe el universo de la multiplicidad estando despierto, se filtra en su conciencia el recuerdo del único e indivisible Brahman, tal como se lo experimenta en *samadhi*.

Si disipamos la ignorancia, la verdad se revelará a nosotros. Los sabios de antaño realizaron la verdad y nos han mostrado el camino para librarnos de la nesciencia.

Pero aquí surge otra duda más. ¿Qué garantía hay de que la experiencia de los sabios, los cuales forman una minoría microscópica, es verdadera, mientras que las percepciones sensitivas de todos los demás hombres es falsa? ¿No existe la posibilidad de que los llamados sabios estén en realidad bajo el imperio de la ilusión?

Bien, la verdad no ha de ser juzgada por las opiniones de la mayoría o de la minoría. La experiencia de los sabios es acep-

tada como verdadera, porque mediante esa experiencia ellos lograron librarse de toda clase de miserias, vencer el miedo para siempre y ganar la paz y bienaventuranza eternas. Además, en ello descubrieron el propósito oculto de todas las luchas de la vida humana. El verdadero conocimiento le da al hombre una maravillosa catolicidad dotándolo de las más excelentes cualidades de la mente y el corazón, tales como la paciencia, el contentamiento, la bondad, la humildad, etc. Los *sastras* nos enseñan que los sabios obtuvieron la gracia de esas realizaciones en su propia vida, y aun hoy día los que los siguen y alcanzan el Supremo Conocimiento, obtienen las mismas cualidades.

Aquí puede surgir la pregunta: ¿Cómo el error puede ser común y universal? El objeto que tú y yo vemos como vaca es visto como tal por todo el mundo. Nadie toma una vaca por un hombre. No es poco sorprendente entonces que todos los hombres cometan el mismo error al mismo tiempo. Admitiendo que unos pocos estuvieran equivocados, siempre habría otros que ven la realidad. Esto es lo que nos dice la voz de la experiencia. En cambio hallamos aquí una excepción a la regla general. ¿Por qué sucede así?

Tú ves la excepción porque no cuentas a los sabios en la categoría de hombres. Los sabios no ven al objeto como vaca sino como Dios. En cuanto a la pregunta de por qué todos cometen el mismo error, las escrituras contestan: "Hay una mente universal (*satratma*) en la cual surgen las diversas imágenes de los distintos objetos del universo. Y como las mentes individuales forman parte de esa mente universal única, participan de la misma experiencia que ésta." De ahí que el conocimiento de los objetos externos no dependa de nuestras ideas individuales y subjetivas sino que es debido a la ideación de la mente cósmica, y por lo tanto nosotros no podemos ver a una vaca más que como vaca. Y por la misma razón resulta que, aun cuando algunos logran emanciparse de las ataduras de la nesciencia, siempre hay otros que quedan sujetos a las visiones quiméricas del universo. Pero debemos recordar que si bien el Alma Universal en su aspecto de Mente Cósmica concibió la idea del universo, no está sumergida en la ignorancia como nosotros, simplemente porque siendo el Señor omnisciente Él tiene el conocimiento

de la existencia del único e indivisible Brahman en y a través de este universo de la multiplicidad. Sri Ramakrishna solía decir: "La serpiente tiene veneno en sus colmillos, pero eso no le causa la muerte ni le afecta, aunque su mordedura puede matar a otros."

Leemos, pues, en las escrituras que el universo en realidad no existe aparte de la ideación en la Mente Cósmica. También podemos decir que el universo sólo permanece como una idea en las mentes individuales; pues la Mente Cósmica es un todo orgánico y las mentes individuales están conectadas con ella como los diversos miembros están conectados con el cuerpo. No podemos afirmar que la idea del universo no existía antes y que apareció en determinado tiempo, ya que lo que llamamos tiempo y espacio o nombre y forma —sin lo cual ninguna idea de diferenciación es posible—, son ideas eternamente relacionadas con la idea del universo. En otras palabras, las ideas de tiempo y espacio no pueden ser separadas de la idea del universo en la Mente Cósmica. Por lo tanto los Vedas y otras escrituras de los Hindúes han declarado que la *prakriti* o *maia* que es la causa de este universo, no tiene principio y está más allá del tiempo. Y las mentes individuales estando condicionadas por esta *maia* desde antes del comienzo del tiempo, han formado la noción de que esta idea del mundo es una realidad permanente; y estando así privadas, desde antes del comienzo del tiempo, de la visión de Brahman, la única Realidad, han perdido la posibilidad de descubrir el error y librarse de tal ilusión que les hace ver al universo como algo permanente. Pues, como ya hemos dicho, sólo es posible descubrir el error cuando llegamos a conocer la verdad.

Vemos así que si queremos conocer la verdad de este universo, debemos ir más allá del universo de nombre y forma, más allá de todo tiempo, espacio y causación, más allá de toda idea e ideación; y tener la bendita visión de aquella Realidad Trascendental. La preparación, la lucha por lograr la realización de esa Realidad es lo que los Vedas y otras escrituras llaman *sádhana*. Y la persona que consciente o inconscientemente está luchando para ese fin es llamada *sádhaka* en la India. Generalmente hablando, esa lucha para conocer la Realidad

Trascendental, desde hace mucho tiempo ha tomado por dos caminos. Uno es, según los *sastras*, el proceso de "esto no, esto no" o sendero del conocimiento, mediante el cual se busca alcanzar la meta negando lo irreal. El otro es el proceso de "esto, esto" o sendero de *bhakti*. El *sádhaka* del sendero del conocimiento, desde el comienzo mismo, es plenamente consciente de la meta y trata de alcanzarla por la constante meditación sobre ella. En cambio la mayoría de los que siguen el sendero de *bhakti* no es consciente, al principio, de la meta última, pero al final realiza al mismo Ser Trascendental avanzando paso a paso de un ideal a otro. Pero en ambos casos el ángulo de visión sufre un cambio y el *bhakta* lo mismo que el *gñani* tiene que renunciar a su febril apego al mundo. Para el *gñani* el total renunciamiento comienza al principio mismo; en cambio el *bhakta* empieza a renunciar poco a poco por amor a su Bienamado, pero al final alcanza la misma Suprema Realidad, el Uno sin segundo, renunciando a todo como el *gñani*. Las escrituras definen el *vairáguia* como renunciación al punto de vista que está manchado por el egoísmo, el cual nos hace ver al mundo a través de nuestros deseos de placeres sensorios.

Muy fácilmente surge el conocimiento de la transitoriedad del mundo, cuando reflexionamos sobre esta vida humana que cambia a cada instante y que al final termina en la muerte. Parece, por lo tanto, muy posible que en los antiguos tiempos el hombre haya comenzado por descubrir la Realidad, la Primera Causa, por el sendero del discernimiento, renunciando al punto de vista popular al respecto del mundo y de la vida que nos hace olvidar la Realidad. Por esta razón encontramos en los *Upanishads* el más elevado desarrollo de la filosofía de *gñana* aun antes de que se alcanzara el pleno desarrollo de los distintos aspectos del *bhakti*, aunque es cierto que los dos senderos existieron desde el principio.

Hallamos en los *Upanishads* amplia evidencia de que el hombre no tardó mucho en tornarse introspectivo al buscar la eterna Causa Primera mediante el proceso analítico de "esto no, esto no". Pronto se dio cuenta de que, más que cualquier objeto externo, su propio cuerpo y su propia mente son los instrumentos que lo atan al mundo fenomenal; pero que estos mismos

instrumentos bien dirigidos son los que más pueden ayudarle a descubrir esa Primera Causa. "Probando un solo grano de arroz podemos decir si todos los granos que hay en una olla están bien cocidos o no." De modo similar, si podemos descubrir al Ser Eterno dentro de nosotros mismos, podemos luego ver a ese Ser en todo. Así que para el que sigue el sendero del conocimiento, el único fin e ideal de su búsqueda es conocer la realidad que hay en él mismo.

Como ya hemos dicho, seamos *gñanis* o *bhaktas*, debemos desapegarnos del mundo. Cuando este renunciamiento es completo, la mente queda libre de todas las olas producidas por diversas ideas y alcanza el *samadhi*. Esta clase de *samadhi* es llamado *nirvikalpa samadhi* en las escrituras de los Hindúes.

El *bhakta*, aun percibiendo que el mundo es transitorio, cree en Dios personal y por lo tanto en la realidad del universo fenomenal, que es Su creación. Todas las personas y los objetos le son queridos porque los ve todos conectados con Dios. Renuncia a todos aquellos objetos que empañan su visión del Bienamado. Su único fin e ideal es sumergirse en el aspecto de Dios que más le atrae, y una vez logrado esto, su vida entera se convierte en una oblación sobre el altar del amor por el Señor.

Veamos ahora cómo un *bhakta*, pensando continuamente en su Bienamado, se sumerge en Él, olvida la existencia del mundo exterior y finalmente alcanza el estado de *nirvikalpa*. Como ya se dijo, el *bhakta* elige una forma particular de Dios como su Ideal y comienza a pensar y meditar en esa forma únicamente. Al principio, cuando medita, no logra traer ante su ojo mental la forma completa de su Ideal Elegido. Pero a medida que avanza en su práctica de meditación, su concentración aumenta más y más y su imagen mental de Dios se torna cada vez más vivida y estable. Y luego, en un estado más profundo de meditación, la imagen se torna viviente y hasta le es posible al devoto conversar con ella y sentir su divino toque. En esa etapa, se tengan los ojos abiertos o cerrados, basta la menor concentración para hacerle recordar al devoto la viviente presencia de su Dios. Luego, por su creencia de que es su Señor quien ha asumido todas las diferentes formas, el devoto *sádhaka* percibe varias otras formas divinas emanando de su *Ishta* (Ideal Elegido).

do). Decía Sri Ramakrishna: "Aquel que ha sido bendecido con la visión de una de esas formas vivientes de la Divinidad, obtiene fácilmente la visión de otras formas de Dios, que le llegan por sí solas."

Pero hay aquí un punto que necesita ser dilucidado. Aunque esas visiones tienen su comienzo en la mente subjetiva del devoto, sin embargo, cuando en el estado de profunda meditación el panorama del mundo del pensamiento se abre ante el ojo mental, estas vistas asumen las características de la realidad objetiva en todo su verdadero colorido, tal como se la experimenta en el estado de vigilia. Y a medida que esas visiones divinas vienen con más y más frecuencia y la conciencia de la realidad del mundo del pensamiento se torna cada vez más profunda, las vendas que cubren los ojos del devoto caen y él comienza a percibir que el así llamado mundo objetivo con toda su aparente solidez no es sino imaginación de la mente. Y a su vez, en el estado de profunda meditación las visiones son tan reales y absorbentes que, mientras perduran, el mundo objetivo desaparece por completo de la conciencia. Los *sastras* (escrituras) llaman a ese estado *savikalpa samadhi*. Pero aunque el mundo material desaparece por completo en ese estado, queda sin embargo el otro mundo, el del pensamiento. Entonces el *bhakta* siente las alegrías y las penas de la vida con su Dios exactamente como nosotros las sentimos en nuestras relaciones con los objetos y personas del mundo exterior. La única diferencia consiste en que la trama de todas sus emociones y deseos es tejida alrededor de su Bienamado. Y como aún surgen en su mente varias olas de pensamientos teniendo al Señor como único centro, los *sastras* definen a ese estado como *savikalpa samadhi*, o estado supraconsciente en que la actividad mental no cesa por completo sino que gira alrededor de una idea única.

Así, meditando en un objeto único del mundo del pensamiento, las percepciones del mundo denso exterior desaparecen totalmente y luego cuando una sola idea se apodera de la mente con fuerza, todas las demás ideas se desvanecen de la conciencia. El *bhakta* que ha avanzado hasta ese punto no está lejos del estado de *nirvikalpa samadhi*. No hace falta decir que la mente del que ya sabe que el mundo no tiene realidad, se torna muy

aguda y su voluntad adquiere un poder extraordinario. En consecuencia, él pronto se da cuenta de que, si puede detener todas las olas mentales, su gozo de la Divina Dicha será mucho más intenso que antes. Su mente se precipita entonces con gran ansiedad hacia la realización de ese estado, y por la gracia de Dios y del Gurú, él también pronto cruza el mundo del pensamiento, realiza la Unidad Absoluta y se torna eternamente bienaventurado. También puede ser que su mismo intenso amor por Dios lo lleve últimamente a ese estado y entonces, al igual que las gopis de *Brindavana*, sienta una completa identificación con su Bienamado.

Así han descrito nuestros *sastras* los dos procesos de *gñana* y *bhakti* para alcanzar aquel estado de *nirvikalpa samadhi*.

EL ADORADOR Y LO ADORADO

por el SWAMI TURIYANANDA

Ningún adorador rinde culto a la materia. El único objeto de adoración de todos los devotos es lo Divino en su forma de Satchidananda (Existencia-Conciencia-Dicha Absoluta). Sólo los que están llenos de deseos rezan por ir al cielo o por otros gozos similares. "Al terminar el periodo del mérito, por el que gozan en el vasto cielo, entran (de nuevo) en este mundo de los mortales. De este modo, cumpliendo con las prescripciones de los Vedas, deseando deseos, van y vienen continuamente" (Bhagavad Guita 9.21). Esto se refiere a los que se atienen a los ritos. Alcanzar el cielo y cosas por el estilo, no es la meta de los adoradores verdaderos (*upásakas*). Para ellos se trata del Atman, la Existencia-Conciencia-Dicha Absoluta, cuya naturaleza es la inteligencia. Los adoradores miran a ese único Atman o Brahman como a determinados objetos de adoración, cada cual en otra forma de acuerdo con sus *samskaras* (tendencias inherentes). Algunos Lo consideran como el todo, siendo ellos mismos parte

de Él. Otros Lo ven como algo que no es distinto de ellos mismos. Y también hay quienes Lo consideran como el Señor Supremo, distinto y separado de ellos mismos. Pero aun estos últimos no se consideran a sí mismos como materia inerte, sino como espíritu. Vemos, pues, que no surge para nada, respecto del adorador, la cuestión de que se pueda considerar como materia inanimada. Los dos, el adorador y el adorado, son espíritu; pero la relación varía de acuerdo con los *samskaras* del adorador. Una vez Sri Rama, viendo a Hanuman entre los sabios que se habían reunido a su alrededor y teniendo el propósito de dar satisfacción a todos sus devotos, le preguntó: "¿Cómo me consideras tú?" Hanuman, el más grande de los *gñanis*, sintiendo que había un gran propósito detrás de la pregunta, contestó: "Cuando soy consciente de mi cuerpo, soy Tu servidor; cuando siento que soy un *yivatman* (alma individual) soy una parte Tuya, y cuando realizo que soy el Atman, entonces no veo ninguna diferencia entre Tú y yo; esta es mi opinión terminante". De este modo Hanuman expresó todas las relaciones que los devotos tienen con Dios. Esta es la esencia del Vedanta. En esta forma, nadie queda defraudado, a cada cual se le ha dado su lugar apropiado, y nadie ha de desesperar. Cada devoto adora al Señor y establece relación con Él, cualquiera sea el estado en que se encuentre. Dice Krishna: "Yo moro en el corazón de todos; de Mí proceden la memoria y la percepción y también la pérdida de ellas. Yo soy, en verdad, lo que debe conocerse de los Vedas todos, soy el autor del Vedanta, y el conocedor de los Vedas soy Yo" (Bhagavad Guita, 15.15). Ese principio, esa inteligencia única, el Supremo Purusha, cual trama y urdimbre, se entrelaza con todo. Él es la meta del conocimiento indicado en todos los Vedas, Él es el Creador del Vedanta y el Conocedor de los Vedas. Sabiendo esto habéis alcanzado el objetivo del Vedanta. De lo contrario, aun cuando molierais y disolvierais todos los Vedas y tomárais la solución, no conoceríais la Verdad del Vedanta. Yo lo he comprendido así, sólo en este sentido. Aun las palabras del Maestro, "Yo y mi Madre, nosotros dos existimos", deben entenderse de este modo. Él no habla de materia y espíritu; sólo habla de espíritu. "El adorador, lo mismo que lo adorado, los dos son espíritu. Es la actitud de un niño hacia

su madre. Para un niño, la madre es todo y no sabe otra cosa, —devoción constante—. El Señor es todas las cosas. “¿De qué te sirve conocer toda esta diversidad, oh Aryuna? Te basta saber que Yo existo y sostengo al mundo entero con una porción de Mí Mismo.” (Guita 10.42). Él penetra el universo entero con sólo una cuarta parte de Sí Mismo; las tres cuartas partes restantes trascienden toda manifestación y son siempre libres. También los Vedas cantan Su gloria diciendo: “Todas las criaturas no forman sino una cuarta parte de Él, los tres cuartos restantes están en el cielo y son libres” (Rig Veda 10.1.90.3).

Esto en lo que respecta a Brahman. En cuanto al alma individual, hasta tanto no trascienda la idea corpórea, no puede sino considerarse sierva del Señor. Cuando alcanza la conciencia de que es un ser (*yiva*), pero limitado, siente que es una parte del Señor; pero cuando realiza que es el Atman, toda idea de diferenciación se desvanece. Entonces se identifica con el *Paramatman* (el Ser Supremo) y dice: “Yo soy Tú Mismo.” Esa es la meta del alma individual. Eso es el Conocimiento último a que se refiere el Vedanta. El Señor es todo: el conocedor, el conocimiento y el objeto conocido. Él es el Atman, el alma individual y la naturaleza. Es la Existencia única. Quien diga que hay algo más que Él, está aún envuelto en la ilusión; habla como si estuviera soñando, no dándose cuenta de lo que está diciendo. Debido al fenómeno de la sobre-imposición y por equivocación, Brahman, en Quien no hay ni un dejo de dualidad, aparece como este universo diversificado. En ese sentido solamente, las escrituras dicen que “De este Atman procede el éter, etc.” (Taittiria Upanishad, 2.1.), pero no en realidad. Desde el punto de vista de lo Absoluto no hay ni creación ni destrucción, ni alma ligada ni adorador, ni aspirante ni alma liberada (Mandukia Karika, 2.32). Esta es la conclusión final. El estudio, el *yajam*, la meditación, la concentración, el *samadhi*, nadie afirma que estos sean la última meta. “Sólo conociendo a Él se trasciende la muerte. No hay otro camino a la libertad” (Svetáshvatara Upanishad, 3.8). Esta es la enseñanza del Vedanta. El Señor también dice en el Guita: “De todos estos mundos, oh Aryuna, incluyendo el reino de Brahma, se vuelve; pero el que me alcanza a Mí, oh hijo de Kunti, no

renace más” (Guita, 8.16). “Yo soy el Ser, oh Gudákesa, que mora en el corazón de todos los seres. Yo soy el principio, el medio y el fin de todos los seres” (Guita, 10.20). “Soy la Meta, el Sostenedor, el Señor, el Testigo, la Morada, el Refugio, el Amigo, el Origen, la Disolución, el Sustrato, el Repositorio, la Semilla imperecedera” (Guita, 9.18). Demás está añadir que para el *yiva* (el ser individual) el Señor lo es todo. Pero como ya se dijo, esto no es un asunto de mero razonamiento. Debe ser realizado. Si hemos venido a la huerta de mangos, es mejor gustar la fruta. ¿De qué sirve la habladuría sobre otras cosas? Sólo aquellos a quienes el Señor elige como Maestros tienen que pensar en guiar a otros y preocuparse de si una determinada doctrina puede hacer bien a la gente o dañarla. Para nosotros es suficiente poder gustar los mangos.¹

¹ Alude a una de las enseñanzas de Sri Ramakrishna: “Cuando vayas a una huerta de mangos, trata de conocer al dueño y con su permiso gustar la fruta, en lugar de perder tiempo y energía en contar el número de plantas, las hojas y frutos que tiene cada planta y entablar discusiones estériles sobre el cultivo del mango. De modo similar, ya que hemos nacido en este mundo, es mejor realizar a Dios y gozar de la dicha, en lugar de perder tiempo en estudiar la naturaleza.

CONDICIONES ESENCIALES
PARA LA VIDA MÁS ELEVADA

BRAHMACHARYA

por el SWAMI TRIGUNATITA

Shánkara dice que el nacer en cuerpo humano es una coyuntura rara; y ello es muy cierto. Entre los seres, el hombre es el más grande, porque es en el cuerpo humano donde existe la mejor oportunidad de lograr el Conocimiento, que es sinónimo de salvación. Hasta los dioses y los ángeles tienen que bajar a este mundo y vivir en cuerpo humano para lograr la liberación. Raro privilegio es esta vida humana. Y nosotros estamos desperdiciando tontamente tan rara oportunidad haciendo malas acciones que nos traen innumerables sufrimientos. ¿Puede concebirse mayor ironía del destino? ¿Puede haber mayor necesidad que la de quien, habiendo recibido tan excepcional oportunidad, se ocupa de cosas mundanales y no aspira al Conocimiento? En lugar de luchar para lograr el Conocimiento, nos hundimos cada día más en la ignorancia persiguiendo objetos efímeros. ¿Cuál es la razón? El hombre que estaba casi libre de enfermedades, que podía hacer todo lo que quería, que solía cantar: "No temo a la muerte, etc.", y estaba plenamente convencido de esto, hoy se ve acosado por el temor de todos lados, es agitado por pensamientos contradictorios y se hunde día a día en los abismos del océano del descontento. ¿Cuál es la causa de ello? Es la falta de continencia. Hubo un tiempo en que un niño, con sus sabias contestaciones, podía confundir a un gigante intelectual. Nacían entonces criaturas como Nachiketa y sabios como Sukadeva. ¿Por qué degeneró esa sociedad llegando al estado en que la vemos hoy? Es debido a que hemos perdido ese antiguo fuego, esa antigua fuerza por falta de con-

tinencia. Sin continencia nada grande puede llevarse a cabo.

¿En qué consiste el "*brahmacharya*" o continencia? Es la conservación de la energía sexual. En todas las esferas de la vida, ya sea espiritual o material, de este mundo o del otro, esta conservación de la energía sexual es absolutamente necesaria para tener éxito. Sin continencia absoluta, no podemos tener perfecta salud ni capacidad para hacer bien a otros o lograr la realización. El famoso Dr. Nichols dice: "La suspensión del uso del órgano generativo va aparejada de un aumento notable en el vigor físico y mental y también de la vida espiritual." Por lo tanto no existe ninguna esperanza de éxito en la vida material o espiritual, a menos que se observe absoluta continencia. Sri Ramakrishna solía decir: "Cuando un hombre logra conservar su energía sexual, su intelecto refleja la imagen de Brahman, del mismo modo que un vidrio refleja perfectamente una imagen cuando tiene de un lado una capa de mercurio. El hombre que lleva esta imagen de Brahman en su corazón es capaz de cumplir todo lo que se propone y tendrá un maravilloso éxito en cuantas acciones emprenda." Así que no observar continencia es malgastar la vida.

Según el diccionario, la palabra *brahmacharya* significa aquel *ashrama* o etapa de la vida en que el hombre se dedica al estudio de los Vedas para realizar a Brahman. Generalmente los Vedas se estudian en la mocedad, así el primero de los cuatro *ashramas* o etapas de la vida es llamado *brahmacharya ashrama*. Pasar por este *ashrama* es obligatorio para todos, en especial los brahmines, los kshatriyas y los vaisyas, y lo es porque todas las cualidades grandes y nobles se cultivan y adquieren fácilmente en este primer período de la vida. Hoy día es costumbre generalizada en muchos países dar a los chicos entrenamiento técnico y encaminarlos a las carreras profesionales. No se presta ninguna atención a la educación moral y mucho menos a la espiritual. Pero en otros tiempos eso no sucedía, por lo menos en la India. Antes que nada se trataba de formar el carácter de los niños, luego se les impartía educación espiritual; y sólo después, algunos educadores también entrenaban a los jóvenes en las artes y oficios o los encaminaban a las distintas profesiones. Todos sabían entonces que el carácter y el conocimiento espiritual eran las cosas

más importantes; y que teniendo éstos, el dinero y todas las otras cosas vendrían por sí solos. El carácter y el conocimiento no deben estar supeditados al dinero; más bien debe suceder lo contrario.

Esta etapa de la vida, o *ashrama*, es obligatoria en consideración de que es en ese período que se fomentan las cualidades nobles. Dice Manú: "Para aumentar la fuerza de su carácter, un *brahmacharin*, viviendo con su preceptor (gurú) debe dominar sus pasiones por completo y cumplir estas prácticas" (atender al gurú, repetir las sílabas místicas, practicar austeridad, no hacer daño, tener paciencia, etc.).

El período de *brahmacharya* es la base de las demás etapas de la vida. La vida de casado, la vida de ermitaño y la de total renunciamiento o de *sanniasin*, dependen enteramente del período de *brahmacharya*. Del mismo modo que un edificio, por grande y hermoso que sea, es inestable si está construido sobre tierra movediza, así ningún deber de las diversas etapas de la vida puede cumplirse con éxito, a menos que se haya aprovechado plenamente este período de *brahmacharya*; más aún, ni siquiera se considera apto para entrar en las restantes etapas de la vida, a quien no haya cumplido ésta.

Dice el Señor en el Bhagavata: "Cuando el *brahmacharin*, debido a la fiel práctica de grandes austeridades, brille como el fuego, cuando sus pecados y malas tendencias del pasado hayan sido quemados por aquellas, y él haya adquirido amor por Mí, entonces el preceptor lo examina. Si pasa el examen, el muchacho debe presentar su ofrenda al gurú y con el permiso de éste, tomar su baño purificador; luego, este vástago de las clases dos veces nacidas puede optar por comenzar la vida hogareña casándose o puede llevar la vida de ermitaño, o, si así lo desea, pasar directamente a la cuarta etapa, el *sanniasa*" (total renunciación). Vemos así que todos tienen que pasar por el período de *brahmacharya*.

La continencia es un poder tan grande, tan noble, tan necesario para todos, que su práctica no debería limitarse al primer período de la vida. Es un error pensar que se la debe practicar sólo en los primeros años. Su función no termina con

sólo poner los cimientos, ni con subir los primeros peldaños en la escalera de la vida; sino que debe seguir durante la vida entera. Sin el *brahmacharya* es imposible formar el carácter, lo mismo que es imposible construir un edificio sin argamasa. Repitamos que, del mismo modo como una determinada parte de un edificio tambalea si se debilita o resquebraja la argamasa, también corre peligro aquella parte de nuestra vida en que se afloja el rigor de la continencia. Las cualidades que se practican en la primera etapa de la vida son, todas ellas, igualmente necesarias en las restantes. Aun en la vida hogareña la continencia tiene gran importancia, cuanto más en las restantes tres etapas. Sin *brahmacharya* es absolutamente imposible llevar la vida de un jefe de familia de acuerdo con las prescripciones de las escrituras. Sin autocontrol los hogareños no pueden ser fieles a sus ideales. Sri Ramakrishna les decía a todos, sin excluir a los hogareños: "Logra primero el conocimiento de la unidad y luego cumple con tu trabajo"; "aférrate al poste (vale decir a Dios) y luego da todas las vueltas que quieras"; "mantén la mayor parte de tu mente fija en Dios y con el resto atiende a tus deberes diarios." Con estos y muchos otros hermosos símiles el Maestro solía enseñar a los hogareños cómo debían vivir su vida. Para vivir como hogareño de acuerdo con estas instrucciones, lo primero que se necesita es *brahmacharya*. Antes que nada se debe tener control sobre los sentidos. Se debe empezar por lograr el poder de frenar a voluntad la tendencia de los órganos sensorios de ir hacia afuera. En una palabra, se debe tener perfecto autocontrol. Es por esta razón que, según algunos, la vida de jefe de familia es la etapa más difícil; es en efecto un *ashrama* muy puro. Ella no es para brutos, sino para los más puros de corazón, para los que observan perfecta continencia. Para los brutos en forma humana el Señor no ha prescrito ningún *ashrama*. Ninguna escritura dice que aquel que lleva una vida hogareña puede dar rienda suelta a sus pasiones. ¡Imaginad cuán puro es el hogar en el cual nacen los santos, los monjes, y aun el Señor mismo! ¡Cuánta cautela se debe tener en este *ashrama*! Ni para el estudiante, ni para el hogareño, ni para el ermitaño en el bosque, ni para el monje errante puede haber bienestar alguno sin la observancia de la

continencia. Sin *brahmacharya* tampoco puede haber bienestar nacional ni paz para el mundo.

No es solamente en nuestro país y en nuestra religión que se aprecia tanto y se exalta el *brahmacharya*; en todos los países y en todas las religiones del mundo se lo ensalza. En los tiempos antiguos la continencia absoluta no se observaba en otras partes del mundo; los primeros que la practicaron fueron los *rishis* védicos de la India. Leemos en el Prasna Upanishad que seis *rishis*, entre ellos Sukesha, Bharadvaya y otros, todos ellos buscadores de Brahman, fueron a ver al *rishi* Pippalada para que los instruyera en el más elevado Conocimiento y que este maestro les pidió que observaran *brahmacharya* por un año más, a cuyo término prometió iniciarlos en el más elevado Conocimiento. Por otra parte, leemos en el Chhandogya Upanishad del diálogo entre Indra, Virochana y Brahma, donde éste transmitió a Indra el Conocimiento Supremo después de hacerle observar 101 años de *brahmacharya*.

De la India esta idea del *brahmacharya* se esparció a Egipto entre los neoplatónicos; a Grecia entre los pitagóricos y después también llegó en una u otra forma, a muchos otros países de Europa. Fue también desde la India que se esparció por varios países asiáticos. Los persas tomaron esta idea de la India. Los budhistas la predicaron extensamente fuera de la India. Los esenios la tomaron de los budhistas; y los cristianos la tomaron en parte de los neoplatónicos y en parte de los esenios. Los cristianos, a su vez, la esparcieron por muchos otros países. Observamos que en todos los países donde llegó esta idea, surgieron muchos hombres extraordinarios. Nadie como los hombres puros hizo tanto bien al país donde nació y al mundo en general. Podemos indicar como ejemplos a San Pablo y a Sir Isaac Newton. Así que, sea monje u hogareño, joven u hombre maduro, todo aquel que quiere su propio bien y el bien de su patria, debe observar *brahmacharya*.

No debemos pensar que el *brahmacharya* debe ser observado solamente por la gente piadosa; es igualmente eficaz para aquellos que no tienen inclinación religiosa y que no creen en Dios o en la transmigración de las almas o en los Vedas; porque

los llamados "seis tesoros" (el control de los sentidos y la mente; la paciencia; la abstinencia; la fe y la concentración mental), todos ellos incluidos en el *brahmacharya*, son de altísimo valor para los que procuran su propio bien y el de su patria, aun cuando sean materialistas o personas que no creen en la salvación o en el más allá. Entre los materialistas, aquellos que son buenos y grandes tienen mucho aprecio por estos "seis tesoros". Nunca pueden llevar a cabo nada realmente grande los que no posean por lo menos una u otra de dichas facultades, que son sus tesoros de veras. ¿Qué importan las cosas del mundo para aquellos que tienen control sobre su mente y sus pasiones? Todo aquel que no posee estas seis virtudes, aun cuando ocupe la posición de un emperador, es sólo un pobre mendigo. El rico y acaudalado pasa sus días en temor y ansiedad, en cambio aquel que posee estas virtudes es más grande que los monarcas y hasta es adorado por los dioses. Está repleto y desborda de dicha y contentamiento; y de la plenitud de estas "seis" que ha conquistado, puede dar a otros con liberalidad. Nada hay que pueda dar mayor alegría que esto. En tiempo de peligro los ricos huyen para salvar sus vidas dejando a sus amigos y parientes librados a su destino, mientras que aquellos que poseen el tesoro de esos seis méritos superiores, pasan sus días absolutamente sin temor, —más aún, alientan y ayudan a otros—. Los que observan el *brahmacharya* son realmente benditos; son ellos quienes aman verdaderamente a su patria.

Puede argüirse que estos *brahmacharines* o monjes, que renuncian a la vida mundana, van contra los mandamientos del Señor, por cuanto no se casan y no forman familia. Pero desde el comienzo mismo de la creación han existido dos senderos para realizar a Dios: el del goce controlado y el del completo renunciamiento. Así lo ha querido el Señor. Sea célibe o casado, uno debe iniciarse en la vida monástica en cuanto se despierta el espíritu de renunciamiento. Tal es el mandato de los Vedas: "Habéis de emprender ese viaje supremo" (o sea, adoptar la vida monástica) "aun desde la primera etapa de la vida, vale decir, la de un estudiante, o desde la del hogareño, o desde la del ermitaño en la selva; debéis partir para ese viaje supremo el día mismo en que os sobrecoja el espíritu de renunciación".

Sanaka, Sananda, Sanátana, Sanatkumara, Suka y otros fueron todos monjes desde su nacimiento.

Algunos pueden decir que si uno renuncia al mundo sin casarse y tener hijos, no paga las deudas naturales¹ y por lo tanto no puede conseguir la liberación. Pero en el Bhagavata leemos que Karbhayan, hijo de Rishabhadeva, le dijo a Yanaka: "El hombre que abandona todo trabajo y todo deber y de todo corazón se dedica a la adoración de Dios, ya no tiene ninguna deuda que pagar, ni a los dioses, ni a los *rishis*, ni a los familiares, ni a los manes ni a otros seres". En el Mahabhárita (167.26) el sabio Nárada le dice a Sukadeva: "Sin casarte, controla tus sentidos." También Jesús dice: "Y hay eunucos que se han hecho voluntariamente eunucos por amor del Reino de los Cielos" (San Mateo XIX, 12).

Hay quienes temen que si llevan una vida casta, se exponen a muchas enfermedades. Ese temor es infundado. Dice el doctor Nichols: "Es un hecho fisiológico que los elementos de la reproducción, en ambos sexos, son formados por la parte mejor de la sangre. Si se lleva una vida pura y ordenada, ésta se reabsorbe y vuelve a la circulación para formar la parte más fina del cerebro, de los nervios y del tejido muscular. Esta vida, así preservada y repartida a través del sistema, hace al hombre viril, fuerte, valiente y heroico. Si se la gasta, lo deja afeminado, irresoluto, intelectual y físicamente débil y fácil presa de irritación sexual, desorden funcional, sensaciones mórbidas, desorden en los movimientos musculares, neurastenia, epilepsia, locura y muerte." En el Gñana Sankalini Tantra, Shiva dice: "Las torturas del cuerpo no son austeridad; la mejor austeridad es el *brahmacharya*. El hombre que mantiene ininterrumpida continencia no es un hombre sino un dios."

A menudo vemos con nuestros propios ojos cuán débiles,

¹ Se dice que un hindú, al nacer, contrae tres deudas naturales: una deuda con los dioses, otra con los *rishis* y otra con los manes. Paga la primera haciendo sacrificios (*iyagnas*); la segunda estudiando los Vedas y la tercera teniendo hijos. Según las escrituras, ningún sacrificio puede hacerse sin la ayuda de la esposa. Por lo tanto un célibe no puede pagar la primera y la tercera deuda.

pusilánimes y mentalmente estrechos son aquellos que se han convertido en esclavos de sus pasiones y cuán sombría y miserable es su vida. Y, por otra parte, cuán pujante, vigorosa, intrépida y dichosa es la vida de los que son virtuosos y tienen a sus sentidos bajo control.

Sri Ramakrishna solía decir: "Todo aquel que haya abandonado la idea de sexo, puede dar un puntapié al mundo". Si vemos a una persona que ha abandonado los placeres sensorios, que sabe controlar la tendencia extravertible de la mente, podemos estar seguros de que Dios no está muy lejos de un corazón tan puro y que Su sombra ya ha caído allí. Seguramente el Señor ya no puede mantenerse alejado de un devoto que ha perdido el interés por cualquier otra cosa. Llega el momento en que éste experimenta un gozo extático en cada poro de su cuerpo. Tan intenso es su gozo que, prendido en él, pierde toda conciencia externa; entra en éxtasis y goza de esa inefable dicha en una continua corriente de conciencia. Si queremos lograr esa incomparable dicha y gozarla sin interrupción, debemos rechazar despiadadamente los efímeros placeres de los objetos sensorios, que al final conducen al hombre al sufrimiento y a la ruina; y no debe ser el nuestro esa clase de renunciamiento hipócrita que sólo dura uno o dos días, sino que debemos sacar de raíz hasta el más leve vestigio de tales deseos. Si logramos hacerlo, sentiremos que todo lo que habíamos gozado antes era tan sólo una partícula infinitesimal del océano de la dicha filtrándose a través de uno u otro órgano sensorio; en cambio gozaremos ahora en cada célula de nuestro cuerpo esa infinita dicha y sentiremos que este cuerpo mismo de carne y sangre se ha transformado y transfigurado en algo divino, convirtiéndose en digno receptáculo de la divina bienaventuranza. ¿Podemos imaginar mayor perversidad que la de privarnos de esta infinita Dicha, por correr detrás de mezquinos placeres sensorios?

El único modo de vencer la lujuria es considerar a cada mujer como nuestra propia madre y verlas a todas como otras tantas imágenes de la Divina Madre. Del mismo modo como nuestro corazón se llena de devoción y sentimos el impulso de adorar cuando vemos una imagen de la Divina Madre, así

debemos sentir devoción y el impulso de adorar cuando vemos a una mujer. No debemos permitir nunca que surja en nuestra mente la idea de "mujer". Ver a la mujer como "mujer" es abrir la puerta que conduce al infierno; verla en cambio como la Divina Madre misma, es el camino de la salvación. Tenemos que cambiar el ángulo de la visión. Si así lo hacemos, estaremos libres del temor de toda tentación.

Hemos nacido una y otra vez, pero ¿qué hemos hecho para elevarnos, para volvernos divinos? Hemos estado siempre corriendo detrás de placeres sensorios y sufrido indecibles miserias. Pero no debemos lamentarnos, pues nunca es tarde para enmendarnos. Un solo momento de sincera entrega de uno mismo y de todo lo que se posee a los pies del Señor, es suficiente para asegurarnos la liberación. Sí, la entrega debe ser sincera. Este simple acto revolucionará por completo nuestro punto de vista acerca de la vida. No veremos más hombres y mujeres sino seres divinos. La infernal idea de sexo y el deseo de placeres mundanos aparecerán como algo rancio y gastado o se desvanecerán por completo y en su lugar hallaremos una alegría infinitamente más bendita. El mundo, tal como es, está lleno de miserias, pero cada hombre y cada mujer tienen en sí mismo el poder de transformar este mundo en un lugar totalmente dichoso. Cada hombre es Dios y cada mujer es nada menos que la Divina Madre misma. Cambiad vuestro actual punto de vista sobre la vida y de inmediato veréis que el Reino de los Cielos está aquí mismo. *Brahmacharya* es a la vez el camino y la meta de la vida.

VERACIDAD

por el SWAMI PREMANANDA

Nada real puede llevarse a cabo en el campo de la religión con mera charla. Es necesario practicarla en la vida con toda la fuerza del alma. No hay ninguna esperanza de dar ni siquiera

los primeros pasos en religión si, al igual que un gramófono, quedamos satisfechos con citar las enseñanzas de las escrituras sin hacer otra cosa. Sólo tiene espiritualidad el que la realiza dentro de sí mismo. Sólo en aquel que tiene en sí la semilla de la religión, ésta se desarrolla y crece gradualmente. Como se necesita una semilla para producir un frondoso árbol banian, así, antes que nada, debemos tener en nosotros la semilla de la espiritualidad y luego debemos procurar que la misma se convierta en árbol, —hay que tratar de estar consciente de esto—. Debemos moldear nuestra mente según ese único propósito. Nadie ha conseguido la espiritualidad llenando su cerebro con frases hechas y citándolas de vez en cuando a otros para hacer alarde de su erudición. Un hombre puede tener mucha erudición, pero no por eso ser espiritual. Sri Ramakrishna solía decir que los "pandits" son como los buitres, los cuales vuelan muy alto pero tienen la mirada fija en el suelo en busca de carroña, —vale decir en busca de oro y satisfacción de la lujuria—.

Lo primero que se necesita para ser espiritual es la veracidad. No dejes nunca la verdad, aunque te cueste la vida. Dios es la verdad misma y está a la orden de quien tiene devoción a la verdad. La espiritualidad es un imposible para aquel que no es veraz en pensamiento, palabra y acción; sin esto, toda tentativa de lograr la espiritualidad es vana. Así que, ante todo, trata de ser estrictamente veraz con todo tu corazón y toda tu alma. La verdad es siempre victoriosa, en todos los tiempos, pasado, presente y futuro.

Muchos saben teóricamente bastante de lo que es la espiritualidad; ¡pero cuán pocos son los que ponen ese conocimiento en práctica! Sólo tendrá éxito aquel que sigue la verdad. Oímos a menudo que es imposible ser veraz en los negocios. Eso no lo creo. Donde reina la verdad allí mora el Señor Mismo. Si un hombre de negocios troniza a la verdad en su casa, será estimado como el más virtuoso de todos y su negocio también prosperará. Nag Mahashay (un discípulo de Sri Ramakrishna) tenía gran devoción por la verdad. Una vez fue a comprar algo al mercado y le cobraron cuatro *annas* (monedas indias). Como Nag Mahashay era veraz creyó en las palabras del tendero y no pidió rebaja en el precio. Otro comprador que estaba pre-

sente, pensó: "¡Qué clase de hombre es éste; paga sin regateo!" Pero cuando se enteró de que se trataba de Nag Mahashay, el santo que creía que nadie estafa a otros, reprendió severamente al vendedor por haberle cobrado doble precio. La reprimenda surtió efecto y cuando Nag Mahashay volvió al día siguiente, el vendedor le cobró sólo dos *annas* por un artículo que valía cinco. Entonces Nag Mahashay, juntando las palmas de sus manos con reverencia le dijo al tendero: "¿Por qué hace eso conmigo? Esto vale más de dos *annas*. Por favor, cóbreme el precio real." El tendero se conmovió profundamente y se prosternó a los pies del santo. Por eso os digo que nunca saldréis perdedores si adherís a la verdad. La gracia divina fluirá hacia vosotros por todos los canales. El hombre veraz prospera no sólo en los asuntos materiales sino también espiritualmente.

Si practicáis la veracidad, todas las demás virtudes con seguridad vendrán solas, hasta el autocontrol. Es porque nos hemos alejado de la veracidad que hemos llegado a nuestro estado actual, en que gemimos bajo el aplastante peso de la miseria y la corrupción. Ahora todos nuestros esfuerzos deben ser encaminados primeramente a reparar esta situación; pero no con meras palabras vacías, sino con la acción sincera, empeñando todo nuestro corazón y nuestra alma. Lo más importante en la práctica espiritual es esta sinceridad; la vida interior debe concordar con la exterior, el pensamiento con la palabra. Ahora, la mayor parte de nosotros somos hipócritas, pues pensamos de un modo y hablamos de otro. No somos sinceros. En esto consiste el autoengaño y la ignorancia. Aquel que quiere ser espiritual debe sellar sus labios y dedicarse a la práctica. La gracia de Dios desciende sobre tal persona, la cual con seguridad prosperará en el presente y en el futuro.

En el Guita, Sri Krishna nos insta a que trabajemos sin apego y alcancemos la libertad en esta misma vida. Y no es esto un mito o la ficción de un cerebro mórbido. Hemos visto con nuestros propios ojos las vidas de quienes vivían completamente desapegados y libres. Nosotros también debemos alcanzar esa libertad en esta misma vida. Debemos alcanzarla aunque tengamos que sacrificarlo todo para lograrlo. De lo contrario, todas las charlas altisonantes de la devoción (*bhakti*), la religión, etc.

quedarán siempre como meras palabras, sin ninguna realización en la vida real. A menos que alcancemos la Libertad, es imposible tener devoción pura. Sea cual fuere nuestra situación en la vida, digamos con toda la fuerza de nuestra alma que debemos realizar el estado de "yivanmukta" (libre en vida). Pero para eso debemos ofrecer como holocausto nuestra vida entera. A muchos les gusta oír hablar sobre *bhakti*, pues ello es agradable, pero su práctica en la vida real requiere la sangre de nuestro corazón, por decirlo así. Una vez surgió en un hombre el deseo de *prema* (intenso amor) por Dios. Vio a un vendedor ambulante que pasaba por la calle gritando: "Prema, vendo prema. ¿Quién lo quiere?" Oyéndolo, unos muchachos dijeron: "Nosotros queremos comer 'prema' ". Algunas personas mayores también dijeron: "Vamos a comprar prema". El vendedor bajó el cesto que llevaba en la cabeza y dijo: "Vengan todos. ¿Cuánto 'prema' quiere cada uno? Vendo 'prema' al peso. Eh, tú, el primero, ¿cuánto 'prema' quieres?" Así diciendo, sacó un cuchillo filoso y agregó: "Oye, córtate la cabeza con esto y según su peso, te daré 'prema'." Si queréis *prema* debéis pagar el precio: ¡vuestra cabeza! En verdad nadie ha logrado nunca la espiritualidad con palabras huecas. El precio es el terrible sacrificio de la propia vida. ¿Habéis oído hablar de Sri Radha? Ella abandonó todo, todo lo que más uno quiere en la vida; y de ese modo logró al Bienamado. Nosotros hemos visto algo igual. Las sublimes vidas de Sri Ramakrishna, Swami Vivekananda, Nag Mahashay y otros resplandecen constantemente ante nuestros ojos. Seguid a esos ejemplos si queréis espiritualidad. Tener esposa, hijos, dinero, negocios y otras cosas por el estilo y al mismo tiempo realizar la religión, es algo imposible. Debéis renunciar todo, y sólo entonces tendréis religión y espiritualidad.

SUGERENCIAS PARA LA ESPIRITUALIDAD PRÁCTICA

por el SWAMI TURIYANANDA

Todo el *dharma* (la religión) de los hindúes está basado en los Vedas. Por lo tanto, ninguno de los diferentes puntos de vista que hallamos en los Puranas, los Tantras y otras escrituras es contrario a los Vedas. Los Vedas son la base de todos ellos. Para desarrollar la comprensión de los *sadhakas*, los *Rishis* han explicado la Verdad en distintas maneras y también han establecido diferentes métodos prácticos para realizarla, esto es todo. Los autores de las varias escrituras dicen que sus puntos de vista están basados en los Vedas. Si antes de estudiar los Vedas en su totalidad, decimos que tal o cual cosa no se encuentra allí, sin duda nos equivocaremos. Pero la sola lectura de las escrituras de nada sirve. Debemos practicar disciplinas espirituales. Entonces la gracia del Gurú nos revelará todo lo que está contenido en las escrituras. Sri Ramakrishna solía decir: "Con sólo decir 'siddhi' (cañamo) no nos pondremos ebrios; hay que conseguir el 'siddhi', prepararlo y tomarlo. Sólo entonces nos embriagaremos y danzaremos cantando: '¡Victoria a Kali, victoria a Kali!'".

También las escrituras dicen que la vana argumentación no conduce a nada. Es cierto que para comprender correctamente debemos usar algo de razonamiento; pero si continuamos nuestras prácticas espirituales, las dudas gradualmente se resolverán por sí mismas. Sin prácticas espirituales las dudas no acabarán nunca. Ellas surgen desde adentro y también se desvanecen en lo interior cuando el aspirante realiza la Verdad. Es a esto que se llama alcanzar la Paz. Aquel sobre quien desciende la gracia del Señor, sabe. Nadie alcanzó nunca ese estado por el solo razonamiento. Este es el veredicto de las escrituras, que declaran: "Este Atman no puede ser alcanzado por el razonamiento, el intelecto o la erudición". Centenares de textos similares dan

prueba de esto. ¿Y qué son las escrituras después de todo? Sri Ramakrishna las comparaba a una lista en la que se detallan los artículos que deben comprarse en el mercado. La lista sirve para controlar los artículos una vez comprados, nada más. Una vez que se tienen las cosas en casa, se tira la lista. Al barrer la habitación puede ser que nos encontremos con este papel y que digamos: "Veamos lo que es eso", y reconociéndolo recordaremos que todo esto ya fue comprado, y lo tiraremos. De un modo similar, las escrituras describen lo que sucede cuando se alcanza el Conocimiento y la devoción —es esto lo que contienen. Sirven para que podamos comparar con ellas nuestras percepciones internas. Si vemos que aún no hemos alcanzado lo que se indica en las escrituras, debemos esforzarnos por llegar a la meta. Pero si ya hemos llegado a la meta, simplemente descartaremos las escrituras. Es conocido el dicho: "Para aquel que ha logrado el conocimiento de Brahman, las escrituras se tornan tan insignificantes como una brizna de hierba". Sri Ramakrishna decía que la Madre le había mostrado lo que enseñan los Vedas, los Puranas y los Tantras. Ese es el porqué, aun siendo iletrado, podía abatir el orgullo de los eruditos. Decía: "Ante un solo rayo de conocimiento que desciende de la Madre, quien es el Conocimiento mismo, todo conocimiento que viene de las escrituras se torna pálido y se desvanece. A aquel que consigue un rayo de ese Conocimiento, no le hace falta la erudición".

Es muy difícil dominar los sentidos, y sin embargo no hay otro camino. Podéis preguntar cuál de los sentidos debe controlarse primero. El Señor dice en el Guita que deben ser controlados todos. "Controlando a todos ellos..." (Guita, 2.61). También Manú dice que basta que un solo sentido quede sin freno, para que el Conocimiento se escape por él, como se filtra el agua contenida en un pote de arcilla mal cocida. Por lo tanto todos los sentidos deben ser controlados. Todos ellos son fuertes, pero no hay duda que el gusto y la lujuria son los más difíciles de vencer. Declara el Bhagavata (11.8.21): "No puede decirse que un hombre tenga autodominio, hasta que no haya adquirido control sobre su gusto. Una vez que se domina el gusto, todos los demás sentidos quedan dominados." Por lo

tanto el dominio del gusto es lo primero que debe adquirirse. Pero hay algo más. Dice el Señor en el Guita (2.59): "El hombre abstinentemente se aparta de los objetos, se desprenden del abstinentemente, pero el deseo de gozar queda. Pero este deseo también cesa cuando se ve al Supremo." Vale decir, si uno hace austeridades ayunando, etc., los sentidos pueden quedar en abstinencia, pero el anhelo no es destruido. Esto sólo se desvanece cuando se realiza al Señor. Esto mismo dice Sri Ramakrishna en forma sencilla: "A aquel que ha probado el azúcar cande ya no le gusta la melaza"; si uno se enamora del Señor, no ama más al mundo. Hay que enamorarse de Él. Para aquel que ama al Señor, los objetos sensibles aparecen como algo vano y despreciable y ya no le atraen. "En la misma medida que uno avanza hacia el este, se aleja del oeste; así, cuanto más nos acerquemos a Dios, tanto más dejaremos atrás al mundo." Esto sucede automáticamente, sin que lo procuremos. Así, pues, el único objetivo debe ser rendir culto al Señor. Entonces los sentidos quedan automáticamente controlados, sin mayor esfuerzo. Adorar al Señor significa entregarse a Él por completo. Él debe ser el único objeto de nuestro amor, más querido que todas las cosas. Debemos obtener Su gracia, sin la cual nada podemos llevar a cabo. Sri Ramakrishna solía decir: "Si avanzamos un paso hacia Él, Él avanza diez pasos hacia nosotros". Esa es nuestra única esperanza. Trata de amarLe y recibirás Su gracia.

No es menester prestar mayor atención respecto de lo que comes y cosas por el estilo. No tiene mucha importancia el hecho de que satisfagas algunos deseos menores, con tal de que lo hagas con discernimiento. Debes tener cuidado de no apearte a nada, excepto al Señor. La compañía de personas santas, el estudio de los libros que tratan de Dios y evitar las malas compañías, son los medios para lograr el *bhakti* (amor a Dios). Trata de ir al encuentro de Dios, y no correrás ningún peligro. Si te entregas a Él, te librarás de todo temor y ansiedad. "Por Su gracia alcanzarás la paz suprema y la eterna morada." (Guita, 18.62). Entrégate a Él y lograrás la Dicha infinita.

¿Por qué habrías de tener ansiedad a causa de tu esposa e hijos? Por Su gracia, ofrécelo todo al Señor y quédate libre de toda inquietud. Tu esposa, tus hijos y todo lo que tienes es

de Él. En cuanto a los hijos, tu deber es criarlos; eso es todo. Sri Ramakrishna decía: "La sirvienta de una familia rica llama al hijo del patrón 'Mi Hari', sabiendo muy bien que lo que ella hace es tan sólo cuidar al niño y que su hogar está en una aldea distante". La renunciación es interna y consiste en no abrigar el apego, sabiendo que todo pertenece al Señor. La renunciación externa no es para los hogareños; es para los *sanniásines*. En cuanto a los hogareños, el Señor dice: "Morando en sus corazones, destruyo, por pura compasión, la obscuridad que nace de la ignorancia, mediante la refulgente luz del Conocimiento" (Guita, 10.11).

El Señor toma sobre Sí la responsabilidad de todos. El Señor toma la carga de los benditos. Los *gñanis* temen volver a nacer. Los devotos del Señor sólo piden devoción. Rezan: "Oh Késava, en cualquier forma que yo vuelva a nacer, sea como gusano, pájaro, ciervo, *Rákshasa* (demonio), *Pisacha* (fantasma) o como hombre, concédeme que por Tu gracia tenga devoción firme y profunda por Ti" (Prapanna Guita). Una vez el Maestro me dijo: "Aquellos que están siempre codiciando el Nirvana tienen estrecha y nunca se liberan del temor. En el juego a los dados hay personas que están siempre ansiosas por llevar sus fichas 'a casa' y una vez allí no quieren volver a salir. Estos son jugadores ordinarios. Pero los jugadores expertos nunca se pierden la oportunidad de comerse la ficha del otro aun cuando para ello tienen que sacar 'de casa' una de sus propias fichas; y de inmediato sacan el número justo con los dados para volver 'a casa'. Tienen pleno dominio sobre los dados y sacan el número que quieren. Por eso no tienen temor alguno; juegan sin miedo." Yo le pregunté al Maestro si tal cosa sucede realmente. "Ciertamente —me contestó— por la gracia de la Madre, eso sucede. La Madre quiere al que juega y no le gustan tanto las personas que sólo buscan el Nirvana deseando que acabe todo el juego. Esta es la razón por la cual los devotos no quieren el Nirvana. Dicen: 'Oh mente, no es bueno convertirse en azúcar; a mí me gusta saborearlo'."

Es absolutamente necesario tener un ardiente anhelo de realizar a Dios, pero no debes sentirte perturbado o descorazonado por el hecho de que la mente no se haya calmado. Debemos

considerarnos bienaventurados si podemos esperar pacientemente, teniendo al Señor como meta. Es el Señor quien nos hace pensar en Él. ¿Es esto poca gracia? Ahora bien, el calmar tu mente o no, está en Sus manos. Basta que te haga pensar en Él. Pídele que te mantenga por siempre empeñado en rendirLe culto. ¿Por qué habrías de rogar que se tranquilice tu mente? Sigue meditando en Él. Sé como el agricultor de la parábola de Sri Ramakrishna, el cual nunca deja de cultivar la tierra aun cuando haya tenido mala cosecha. Considérate afortunado si puedes meditar en Él. Ofrece a Sus pies tu felicidad y desdicha, tu paz e inquietud y sé contento cualquiera sea la condición y lugar en que Él te coloque. Aprende a rogar que te haga adorarLe y la paz vendrá por sí sola. No debes pedir al Señor la paz sino que te mantenga empeñado en adorarle a Él. El Señor no es un objeto material que tú puedes conseguir pagando su precio. Las prácticas espirituales son innumerables y no puedes decir que ésta te llevará a Dios y aquélla no. Tu deber es esperar pacientemente Su gracia entregándote a Él. Su gracia te alcanzará sola. Nadie realiza a Dios mediante ejercicios de respiración u otras prácticas. Quien Lo ha realizado pudo hacerlo porque sobre él descendió Su gracia. Si Él te mantiene esperando a Su puerta, esa es suficiente gracia. ¿Qué otra cosa debe entenderse por práctica espiritual? Es simplemente tomar el nombre del Señor, haciendo que haya concordancia entre pensamiento, palabra y acción. Sé sincero. Eso es todo. Si hay necesidad de hacer alguna otra práctica, el Señor te inspirará para que la llesves a cabo.

EL CAMINO DE LA LIBERTAD

por el SWAMI RAMAKRISHNANANDA

Desde que nace, el hombre está siempre inquieto y descontento. A diferencia de los animales inferiores, no puede quedar

satisfecho con nada pequeño o limitado, ya sea poder, conocimiento, o riqueza por grandes que estos sean. Cada hombre aspira a elevarse por encima de su condición presente. La vida humana es, en efecto, una lucha constante contra los obstáculos que impiden su expansión. Quizás haya personas que piensan que los haraganes aborrecen esa lucha y por lo tanto son una excepción a esta regla. Pero, en realidad, el haragán es mucho más activo que el llamado hombre de acción; pues un hombre extremadamente activo puede, en el mejor de los casos, construir una cabaña en un par de horas; en cambio el perezoso construye grandes castillos en el aire en un solo segundo.

Dice Sri Krishna: "Nadie puede vivir ni un solo momento sin actuar". Todo ser humano es forzado por la naturaleza a actuar. En el caso del perezoso, su deseo de disfrutar cosas mejores no cesa. Aún más que el hombre activo, el holgazán está dominado por pasiones y apetitos; pero avasallado por su inercia, se conforma con disfrutar de los objetos sólo en la imaginación. El deseo de gozar mejor, conocer más, lograr cada vez más libertad para alcanzar los objetos anhelados —vale decir, ser amo y no esclavo—, he aquí la gran lucha del ser humano. Esta es la meta hacia la cual todos tratan de avanzar. Su éxito depende de la intensidad del deseo y esfuerzo para lograr el objetivo. El espíritu en el hombre siempre desea afirmar su independencia y no acepta la derrota. Esto demuestra que por naturaleza somos verdaderos amos. Aunque lo que nos rodea nos condiciona, no podemos evitar de pensar que somos realmente amos. Un hombre puede ser esclavo en una corte y, sin embargo, sentirse dueño en su propia casa, gozando allí más que un rey en su palacio. Por adversas que sean las circunstancias y el ambiente que nos rodea, ellos nunca pueden sofocar completamente nuestra natural independencia. Tarde o temprano nuestro espíritu de independencia vuelve a manifestarse. El ambiente sólo puede ocultar nuestra naturaleza verdadera induciéndonos a creer otra cosa. Las nubes no pueden afectar al sol ni lo pueden mantener oculto para siempre. Los cuculillos empollados por las cornejas, creen por cierto tiempo que ellos mismos son cornejas, pero en cuanto se manifiesta su naturaleza verdadera, abandonan la compañía de las cornejas. Ninguna circunstancia, por adversa

que sea, puede sofocar la naturaleza. Lo mismo sucede en el caso del hombre. Hace valer su naturaleza, que es la libertad.

Desde niños odiamos toda represión. Aunque amamos la libertad, sin embargo es un hecho que no tenemos libertad. Podemos querer el placer, pero no lo encontramos sin ardua labor y sufrimiento. Podemos odiar el dolor, pero éste se introduce en nuestra vida sin nuestro consentimiento. Siendo así el caso, no estaremos a salvo ignorando tales intrusiones, pues de ese modo nos convertiremos en juguetes de toda miseria. Por el contrario, debemos luchar duramente para vencer lo que impide que alcancemos la dicha que tanto apreciamos. El primer requisito es ser impenetrables a toda clase de tentaciones. Debemos formar nuestro carácter; y eso sólo podemos hacerlo sacrificando nuestra libertad y sometiéndonos decididamente a un buen entrenamiento de disciplina durante cierto número de años. Cuando esa disciplina se vuelva natural, sabremos que nuestro carácter está formado. Mientras no tengamos una definida preferencia por algo superior, estaremos a merced de nuestros sentidos. Mientras no tengamos un ideal para seguir, tendremos que hacer caso a los llamados de nuestra naturaleza inferior; el hombre sin carácter es esclavo de todos los placeres mundanos. Sigue ciegamente todo lo que lo atrae a primera vista, sin mirar las consecuencias. Las pasiones y los apetitos pueden compararse a un fuego insaciable; cuanto más combustible se le echa, tanto más sube la llama y más combustible necesita; nadie puede calmar la voracidad del fuego. Por lo tanto, aquellos que creen que a los deseos se los puede dominar dándoles curso, están en un grave error. No existe sobre la tierra ninguna comida y ninguna bebida que puedan quitar para siempre nuestro hambre y nuestra sed. Esta naturaleza insaciable de nuestros deseos está ilustrada en la vida del rey Yayati. Su vida demuestra claramente que, si seguimos las exigencias de los sentidos, nunca llegaremos a satisfacerlos. Después de muchos años de tratar vanamente de dar satisfacción a sus deseos, el rey tuvo que admitir: "Los deseos no se calman con el goce sino que aumentan más y más, a semejanza del fuego en el cual se echara manteca clarificada". No solamente es infructuoso servir a un amo difícil de complacer, sino también peli-

groso pues nunca nos da un solo momento de descanso. Tal esclavo nunca puede abrigar la esperanza de llegar a ser amo. Desgraciadamente todos los seres humanos son esclavos de ese género. Hay muy pocos —si es que los hay— que no actúan bajo el mandato de las pasiones y apetitos.

Sabiendo entonces el peligro, es nuestro deber evitarlo. Es doblemente tonto aquel que, habiéndose quemado una vez, vuelve a poner el dedo en la llama. Todos deseamos ser amos, pero el hecho es que nos volvemos neciamente esclavos de nuestros sentidos. Ebrios del vino de los placeres producidos por el contacto de los sentidos con los objetos, cuyo resultado final es la miseria, olvidamos el ideal. De esta manera olvidamos siempre la meta y nos revolcamos en el lodo de los falsos placeres.

Generalmente, la palabra "amo" no es entendida en el elevado sentido que hemos tratado de explicar. Llamamos amo a un hombre rico, y sirvientes a los que lo atienden; cuando en realidad los sirvientes son los verdaderos amos, pues éstos se bastan a sí mismos, mientras que el llamado amo es esclavo de los que lo sirven por no poder prescindir de ellos. Similar es el caso de un rey o un emperador. ¿Podemos decir lo mismo de los grandes conquistadores como Napoleón o Alejandro Magno, que tenían plena confianza en sí mismos y nunca se entregaban plenamente al cuidado de otros? Nunca les gustó el lujo, y siempre fueron activos y temerarios. ¿No debemos llamar amos a esos hombres? Sin duda lo eran; pero sólo hasta el punto en que se bastaban a sí mismos. Mientras un hombre tiene necesidad de algo, no puede ser llamado amo. Esos conquistadores eran necesitados, pues nunca tenían suficiente y siempre querían más. Sólo merece ser llamado un verdadero amo aquel que tiene bastante y de sobra, aquel que nada necesita de esta tierra y está siempre pleno como el océano, el cual no sufre merma a pesar de que el sol le extrae diariamente toneladas de agua. Por cierto, el hombre es tanto más mendigo cuanto más necesita. ¿Y cómo podemos llamar amo a un mendigo? En la misma proporción en que el hombre necesita esto o aquello, se torna esclavo de los sentidos, y todos vuestros héroes y conquistadores pertenecen a esa categoría de gente. La pasión principal de ellos es la ambición; siempre los vemos inquietos e insatisfe-

chos. Son adoradores de su yo inferior y no tienen escrúpulos en inundar el mundo de sangre para su propia satisfacción, estando completamente dominados por los sentidos. ¿Cómo pueden estas personas merecer el noble título de Amo?

Quizás tú preguntes: "¿Somos acaso distintos de nuestros sentidos, en cualquier forma que sea? Cuando comemos un mango, ¿no sentimos realmente su sabor? ¿Somos de algún modo distintos de ese goce? ¿Podemos desasociar la idea de 'yo' del acto de ver, oír, oler, tocar y gustar?" Para contestar a esto remitámonos simplemente a algunos hechos de nuestra experiencia diaria. Cuando un hombre saborea un mango dulce, sin duda se identifica con la sensación del placer que experimenta. Toda su mente está concentrada en saborear el mango y por eso siente su gusto; pero, si su mente está dirigida a otra cosa, si está, por ejemplo, ocupada en el cálculo de algún negocio importante, el hombre puede estar comiendo el mismo mango, pero no le importará mucho fijarse si es dulce o agrio: lo comerá mecánicamente. De modo similar, no percibirás un cuadro aunque esté enfrente de tus ojos si tu mente está ocupada en otra cosa. Estas consideraciones demuestran que podemos fácilmente desasociar nuestra mente de nuestros órganos lo mismo que de nuestras percepciones. Somos entes completamente distintos de nuestros cuerpos y nuestras percepciones. Ahora bien, estas sensaciones y percepciones son placenteras o penosas y nosotros cortejamos las primeras y odiamos las segundas. De este modo se crean en nosotros los deseos, los apetitos y las pasiones. Vemos así que estos deseos nacen en el cuerpo y por lo tanto son completamente distintos de nosotros. De ahí que una persona que se vuelve esclava de los apetitos corpóreos, no puede ser considerada como un verdadero amo, ya que sirve a un dueño distinto de sí mismo.

Si analizamos ahora nuestra mente encontraremos que está hecha de pensamientos y estos pensamientos a su vez están formados de percepciones, sensaciones, experiencias, deseos, etc., los cuales tienen, todos ellos, su origen en nuestros sentidos. Así que la mente también es algo separado de nosotros. La mente es por naturaleza inquieta. En cambio la naturaleza del Ser puro es calma, pues en Él no puede haber ningún deseo; y

siendo el deseo la causa de todas nuestras actividades, no puede haber actividad en el Ser. Es siempre uno y el mismo y nunca cambia. Sólo cuando se identifica con la mente, piensa erróneamente que es activo, desea esto o aquello y, de este modo, olvidando su naturaleza de amo, se torna esclavo. Dice Shánkara: "¿Qué es lo que quita al hombre todo valor? El mendigar. ¿Qué es lo que lo hace grande? La carencia de deseo y el contentamiento." Un hombre descontento —aun si es pudiente, un príncipe, un rey o emperador— es ciertamente un esclavo, porque no ha logrado dominar sus deseos; en cambio el hombre que tiene contentamiento —tenga o no una cabaña para habitar y un trapo para cubrir su cuerpo; consiga o no su miserable ración diaria para que sigan andando cuerpo y alma; goce o no de estima entre los hombres— siempre reina feliz por encima de todas las circunstancias. Los deseos no lo dominan, son más bien sus sirvientes y no logran moverlo. Miles de ríos pueden volcarse en el océano, pero todos ellos se pierden en él sin afectarlo en lo más mínimo. De modo similar, miles de deseos pueden fluir en este gran hombre, pero todos se pierden en él. Él se mantiene siempre inmutable, sin sufrir cambio alguno. Un hombre así es un verdadero amo.

Cada uno de nosotros es en realidad tal, sólo que por ignorancia nos identificamos con nuestra mente y por ende nos creemos distintos de lo que somos en realidad. Disipar esta ignorancia debería ser el objetivo de cada uno de nosotros. Si luchamos duramente y durante largo tiempo, es seguro que al final realizaremos nuestra verdadera naturaleza. "Este Ser Supremo no puede ser realizado por los débiles y cobardes ni por los que no son vigilantes o no meditan correctamente. Pero aquel que es fuerte y vigilante, meditando y pensando correctamente, sólo él alcanza ese elevadísimo mundo de Brahman". Así que, para alcanzar esta altura de un verdadero amo, los Vedas nos aconsejan ser fuertes, vigilantes y meditativos. Debemos tener fuerza suficiente para resistir a toda clase de tentaciones. A veces las tentaciones se disfrazan tomando la forma de deberes. Debemos estar vigilantes y no dejarnos engañar por esas falsas apariencias. La constante meditación en la verdadera naturaleza de nuestro ser, nos torna indiferentes a las deman-

das de nuestros sentidos hasta que al final éstos no piden más. Entonces viene la firme convicción de que nuestra verdadera naturaleza es soberana. Por esto debemos siempre meditar.

Los reyes y los emperadores gobiernan este mundo, pero tan sólo por unos pocos días. Mas no sucede así con los verdaderos Amos. Las grandes almas gobiernan el mundo para siempre. En lugar de ser reyes y emperadores, ellos prefieren la vida de miseria y desde esa condición aparentemente humilde reinan por encima de los monarcas y conquistadores. Sus vidas no son limitadas, sus poderes son eternos, abarcan con su amistad al mundo entero, su bienaventuranza es perenne y sus energías son empleadas constantemente para mejorar a los hombres, sus hermanos. Los antiguos sabios de la India vivían en chozas construidas en los bosques. Buddha caminó por toda la faz de la India con su escudilla de mendicante, predicando a todos su noble doctrina para salvar a la gente del nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte. Jesús el Cristo, no tenía piedra donde apoyar su cabeza. Era como los pájaros del aire que no siembran ni cosechan. No se preocupaba por la manera de conseguir su próxima comida. Sri Chaitania tenía el cielo como techo y la tierra como lecho. Similar fue el caso de Ramanuya, Sri Madhva, Gurú Nánac y otros que son los verdaderos gobernadores del mundo. Los senderos que ellos abrieron son seguidos aún hoy por la humanidad. Y solamente esos senderos pueden conducirnos a la realización de nuestra verdadera naturaleza.

LA META Y EL CAMINO

por el SWAMI SARADANANDA

Si pensamos por un momento con calma, hallamos que todas las escrituras hablan en el mismo tono y de la misma meta. Enseñan la misma verdad; sin embargo, la verdad despierta interés en la gente si se les presenta en distintos modos. Vamos

a examinar algunas enseñanzas de las escrituras acerca de la meta y los medios para alcanzarla. Es un dicho trillado que el hombre cosecha lo que siembra. Las escrituras dicen que el hombre se convierte en lo que piensa. El éxito depende del esfuerzo. Hay una invariable relación de causa y efecto, entre el recto esfuerzo y el éxito. Todo lo que el hombre trate de hacer con serio empeño, será coronado por el éxito.

Difícilmente se podrá aseverar que la religión es asunto de discursos, aprendizaje o enseñanza. Es algo que debe ser experimentado. Hay gran variedad de prácticas espirituales que se adaptan a los distintos temperamentos de los aspirantes. Esta es la razón por la cual hay tantas sectas. Si analizamos las sectas que hay en la India, podemos dividir a sus seguidores en cuatro grupos principales: *gñanis*, *karmis*, *bhaktas* y *yoguis*. *Gñanis* son aquellos que siguen el sendero del Conocimiento abandonando todo deseo de objetos sensibles y quedando contentos en el Ser solamente; *bhaktas* son aquellos que encontrándose en medio de actividades y objetos mundanos y disponiendo de fuerza y recursos limitados, toman refugio en el Todopoderoso. Aquellos que trabajan con recto espíritu son *karmis*. Hay otra clase de hombres que tratan de desarraigar las semillas de los deseos mirando en las honduras de sus mentes mediante la concentración. Éstos son llamados *yoguis*.

En Bengala prevalecen los *bhaktas*. Los Bengalíes no tratan de comprender el resto. Se creen muy débiles; este es su gran defecto. Cuanto más pensemos así, más nos debilitamos. El creerse débil es tan nocivo como tener orgullo; ambas cosas deben ser evitadas, pues son impedimentos para el verdadero progreso. Esto es lo que solía decir Sri Ramakrishna. Una vez alguien le leyó una parte de la Santa Biblia, en que se hacía referencia, desde el comienzo mismo, a la doctrina del pecado. Después de oír un rato, viendo que no se trataba de otra cosa sino de pecado, rehusó seguir escuchando. Solía decir: "Si a una persona que fue picada por una serpiente, se la pudiera hacer creer firmemente que no hubo veneno en la mordedura, saldría ileso; de modo similar, si uno piensa constantemente 'he tomado el nombre del Señor y por lo tanto ningún pecado me puede tocar' se torna puro." Cuanto más pronto abandonemos

ideas tales como "Soy pecador", "Soy débil", tanto mejor para nosotros. En el hombre reside el Todopoderoso. Somos parte de Dios; somos Sus hijos. ¿Cómo podemos ser débiles? Nuestra fuerza nos viene de Él, nunca podemos ser débiles. En verdad, el pecado más grande es creerse débil y pecador. Pensar de ese modo equivale a ser ateo. Si has de creer en algo, cree que eres Su hijo, Su parte, el heredero de Su infinita fuerza y bienaventuranza. Cree que tu cuerpo y tu mente son el sagrado templo en el que mora siempre Dios, el Puro, el Autoluminoso, el Libre. Cree que Él está en cada hombre y en cada mujer, en el árbol y la trepadora, en lo animado e inanimado. Nadie más que Él existe en todo el universo. Trata de verlo en el azul del cielo, en las danzantes olas del mar, en el rostro de la mujer, en la simplicidad del niño, en los horrores del crematorio, en la firmeza del *yogui*. Tal tentativa es en sí misma una clase de práctica espiritual.

Esta idea está expresada muy claramente en el capítulo décimo del Guita. Aryuna le dice al Señor: "Los sentidos corren detrás de la lujuria y el oro. Los hombres persiguen los objetos sensibles porque éstos los atraen. Además, ellos deben permanecer en medio de asuntos mundanos hasta el último momento de sus vidas. ¿Dónde, entonces, está el camino de salida?" El Señor contesta: "Has de saber que todo ser dotado de magnificencia, belleza o fuerza ha nacido de sólo una centella de mi esplendor." La belleza que vemos en el sol, la luna, en las bestias, en los pájaros, en la encantadora figura femenina, es tan sólo una parte de Su esplendor. Su brillo está en todas esas manifestaciones. Ignorando la verdadera naturaleza de éstas, los hombres se apegan a ellas. Dice además el Señor: "Pero ¿de qué te sirve, oh Aryuna, conocer todo esto en detalle? Te basta saber que soy Yo quien interpenetra el universo todo con un fragmento de Mí Mismo." ¿No nos dicen estas hermosas palabras del Señor que no debemos ver ni a nosotros mismos ni a otros como pecadores? ¿No nos enseñan que hemos de considerar al ser humano como divino, como la verdadera imagen de Dios? ¡Aprendedlo vosotros mismos y enseñadlo a vuestros hijos y vecinos! Nosotros pensamos de un modo y obramos de otro. A menos que haya completa armonía entre nuestras accio-

nes y nuestros pensamientos, de nada nos servirá repetir el nombre del Señor o pasar todas las noches en reuniones religiosas. Hoy día hay tantas sociedades religiosas, pero la gente pierde todo interés en ellas después de pocos días.

¿Cuál es la razón de ello? La razón es que nuestras palabras no condicen con nuestros pensamientos. El primer paso en religión consiste en ser sincero hasta la médula. Sri Ramakrishna decía que es éste el requisito principal en la vida espiritual. ¿Dónde encontramos almas tan sinceras? ¿Cuántas hay entre miles de personas? En cada trabajo que hacemos, nuestras palabras y pensamientos están en desacuerdo. No podemos hacer ni una cosa pequeña, y sin embargo nos precipitamos a entrar donde los mismos ángeles temen pisar.

¡Somos incapaces de alcanzar un poco de agua a una persona sedienta, sin embargo nos apresuramos a organizar reuniones religiosas, a predicar el amor divino y salvar al país de todas sus calamidades! He aquí un ejemplo que demuestra cuán insinceros somos. El Chandi¹ dice: "Oh Diosa, todas las ciencias son Tus expresiones y todas las mujeres son Tus varias imágenes." Todos hemos leído el Chandi; pero, ¿cuántos de nosotros miramos a las mujeres como imágenes de la Diosa? No son pocos los que leen el Chandi y al mismo tiempo no vacilan en maltratar a sus esposas por motivos insignificantes. En vez de mirarlas como a imágenes de la Diosa, creen que las mujeres sólo están destinadas a tener hijos y estar en la cocina.

En los tiempos védicos hubo muchas mujeres que eran verdaderas conocedoras de la Verdad. El Brihadaranyaka Upanishad dice que en el concilio del rey Yánaka, una *sanniasini* llamada Gargui hizo preguntas muy profundas sobre religión al sabio Yayniavalkia. Todos conocemos los nombres de Lila, Khana y otras sabias mujeres de la antigüedad.

Muchos de vosotros habéis oído el relato de la maravillosa vida de Ahaliabai, que vivió no hace mucho tiempo. Ella misma hacía todo el trabajo administrativo de su Estado. Aún hoy podemos ver sus magníficas obras en todos los grandes lugares

¹ Un libro sagrado de los hindúes.

de peregrinación. Atestiguan lo dicho los caminos que llegan hasta lejanas montañas, los cuales ella hizo construir para comodidad de los peregrinos. ¡Tratamos como esclavas a aquéllas en quienes está latente la maravillosa fuerza de la Madre del universo! Es sólo cuando hacemos el culto que decimos —de labios para afuera— que todas las mujeres son imágenes de la Divina Madre.

Por otra parte, nuestras escrituras dicen, y nosotros también lo proclamamos, que todos los hombres son imágenes del Señor. Mas, ¿qué vemos en la práctica? No tenemos escrúpulos en despreciar a los barrenderos y a la gente de baja casta, tratándolos peor que a animales. ¿Qué clase de cerebro pueden poseer aquellos que tienen más consideración con las bestias que con los seres humanos? Si creemos en las escrituras, es nuestro deber no considerarnos débiles en ninguna circunstancia y reverenciar al hombre como Dios. Debemos pensar que somos parte de Dios, o que somos Sus hijos; que este nuestro cuerpo lo mismo que el de otros es Su templo. Como las aguas del Ganges vienen todas de los Himalayas, así, toda fuerza tiene su origen en el Todopoderoso. Progresaremos gradualmente si mantenemos esta fe con firmeza. En cualquier parte del mundo donde se haya cultivado el conocimiento, allí los hombres han llegado a comprender que en el ser humano está latente un poder infinito. Si le decimos a la gente que haga alguna obra humanitaria o filantrópica, la respuesta común es: "¿Dónde hay dinero para hacerla? ¿Cómo podemos trabajar sin dinero?" ¡Qué tontería! Más bien deberíamos confesar que hemos perdido nuestra virilidad y coraje. Si somos *hombres*, el dinero no puede menos que venir. No es el dinero el que hace al hombre; es el hombre que hace el dinero. ¡Salid de toda debilidad y tratad de ser *hombres* hoy mismo! Si pensáis que sois débiles, vuestra latente divinidad no se desarrollará nunca; más bien quedará atrofiada. Creed que poseéis poder infinito y manifestadlo en buenas obras y buenos pensamientos.

Por tanto, lo primero que debemos practicar es no pensar que somos débiles y tratar por todos los medios posibles de salir de toda clase de debilidad. La segunda práctica debe ser que nuestras palabras armonicen con nuestros pensamientos. Tam-

bién el Guita dice que estas dos prácticas son requisitos indispensables para todos los aspirantes antes de comenzar cualquier otro curso de entrenamiento.

Aryuna cayó simultáneamente en el abatimiento, el pesar, la decepción y el temor, cuando en el campo de batalla vio del lado opuesto a sus parientes y amigos como Bhishma, Drona y otros. Pero escondiendo su temor y decepción le dijo a Sri Krishna: "Es mejor vivir de limosnas que matar a los propios parientes en una disputa baladí por un reino."

Aryuna había ido decidido a luchar como un verdadero *kshatriya* para sostener la rectitud. Pero cuando se encontró en el campo de batalla frente a frente con sus parientes y grandes guerreros, se sintió dominado por la ilusión y el temor. Olvidó entonces su propio deber y comenzó a traer argumentos incoherentes en nombre de la religión. Pero ¿cómo podía ocultar sus pensamientos al Señor que reside en el corazón de todos?

El Señor dijo: "No cedas a esa cobardía, oh Aryuna; ello es indigno de ti. ¡Vence esa pusilanimidad ruin y yérguete, oh destructor de enemigos!" La debilidad es la fuente de toda bajeza. De la debilidad nacen todos los pecados. ¿De qué sirve la instrucción que sólo habilita a uno para ganarse el pan? La verdadera educación es la que ayuda a adquirir fuerza física y mental.

He dicho ya que hay cuatro senderos religiosos. Analizándolos, vemos que todos ellos conducen a la misma meta. Los Vedas, Puranas, Tantras, etc., nos enseñan que la meta es una, pero que hay varios modos de alcanzarla. El famoso himno "Mahimna Stotra" dice: "Oh Señor, aunque hay muchas filosofías tales como la Védica, la Sankhia, la Yoga, la Saiva, la Vaishnava, etc., todas ellas no son sino diferentes caminos que conducen a Ti. Tú eres el único destino de todos los viajeros, ya anden por senderos rectos o por senderos tortuosos según su inclinación." Sri Ramakrishna solía decir: "Como hay varios caminos que van a 'Kalighat', así cada filosofía es un sendero que conduce al Señor." En las escrituras encontramos diferentes doctrinas y prácticas, entre las cuales la gente puede elegir de acuerdo con sus inclinaciones. Por lo tanto, las diferentes filosofías, aunque

puedan parecer contradictorias, tienen sin embargo una sola y única meta.

Las prácticas espirituales consisten en la lucha por realizar los estados y experiencias que tuvieron los grandes sabios cuando alcanzaron la visión de la Verdad, o llegar a ser como ellos. El Guita describe las características de un alma perfecta, de este modo: "Se dice que un hombre tiene firme sabiduría, oh Aryuna, cuando abandona todos los deseos que abriga su mente, y encuentra completa satisfacción en el Ser." Con la misma naturalidad con que nosotros respiramos, así los sabios abandonan, sin esfuerzo alguno, la lujuria y el oro. Su cuerpo y sus sentidos están formados de tal manera que no pueden llevarlos por mal camino. En cuanto a nosotros, no tenemos por qué detenernos mucho en considerar las características de tales hombres y en sus realizaciones, ya que estamos lejos de la meta. Nuestra imperiosa necesidad es conocer los varios métodos para realizar a Dios, elegir uno de ellos y construir nuestra vida de acuerdo con el mismo.

En otros tiempos, las verdades de las escrituras no eran divulgadas a las masas. Esto, sin duda, mantuvo la supremacía de los sacerdotes; pero la vida nacional se degradó por falta de conocimiento. Los sacerdotes justificaban su conducta diciendo que cuando las verdades se imparten a personas ineptas, son a menudo mal entendidas y producen consecuencias graves; como por ejemplo el Vedanta, el cual, cuando es mal interpretado, con frecuencia convierte a los hombres en ateos, aumentando aún más su apego a las cosas del mundo. En contestación se podría decir: Si no encontráis los aspirantes apropiados, dad a todos la oportunidad de leer y meditar en las verdades; así cada uno puede elegir su propio sendero. Hoy día todas las escrituras se están imprimiendo, de modo que es inútil tratar de mantenerlas ocultas.

Veamos ahora las principales disciplinas por las que las cuatro clases de aspirantes, que son el *gñani*, el *bhakta*, el *yogui* y el *karmi*, llegan a la misma meta final. El *gñani* discierne entre lo Real y lo irreal, y renunciando al deseo por los objetos irreales busca lo Real en su propio ser. Declara que lo Real es

su verdadero Ser. Su objetivo es destruir su pequeño ego formado de deseos, el cual está limitado por el cuerpo y la mente, y convertirse en el Ser superior. La práctica del *gñani* consiste en discernir por el proceso de "esto no", "esto no" y meditar en la verdadera naturaleza del Ser. El *gñani* dice: Abandona de inmediato lo que encuentres que es irreal después de un debido análisis. Por el análisis verás que tu cuerpo y tu mente, etc., no son reales¹ y si logras quitarte los pensamientos y el apego por ellos, realizarás al Ser eterno y permanecerás en Él. Una vez que te establezcas en el Ser, descubrirás que lo Absoluto y lo relativo están inseparablemente relacionados como el sol y sus rayos. Por lo tanto el *gñani* dice: Todo lo que vemos en el universo es la manifestación del Ser y del Ser solamente. Y yo soy este Ser. El esfuerzo principal del *gñani* consiste en tenerlo siempre presente.

El *yogui* dice que el hombre está sujeto a muchos *samskaras*² que se forman porque él se identifica con los objetos sensibles durante sucesivas vidas. Esta es la razón por la cual sufre tanto y encuentra que resulta muy difícil librarse de esos *samskaras*. El *yogui* sugiere este método: Siéntate tranquilo. No te pierdas en el curso del pensamiento olvidándote de ti mismo. Deja que la mente piense, pero tú observa con calma sus varias operaciones como un testigo. Luego concentra tu mente sobre un objeto. Esta concentración quemará las semillas de los *samskaras* y revelará la Verdad. La recta concentración conduce a la realización del Ser. Vemos, por lo tanto, que el principal esfuerzo del *yogui* es mantenerse mentalmente como testigo en todas las circunstancias y concentrar toda su mente en un solo objeto.

El *bhakta* dice: Entrégate por completo a los pies del Señor y establece una relación íntima con Él. Lo puedes considerar como padre, como madre, amigo, amo, marido, etc. De acuerdo con tu gusto, elige una de esas relaciones. Ofrecele a Él todo cuanto tienes: tu cuerpo, tu mente, tu esposa, tus hijos.

Puede surgir una pregunta: ¿Cómo formar relación con uno al cual no vemos? Bien, seguramente tú amas a alguien de todo

¹ Vale decir, no son permanentes. (Trad.)

² Impresiones o tendencias. (Trad.)

corazón. Comienza por considerar a esa persona como tu Dios. Luego gradualmente serás capaz de tener esa misma relación de amor con el Señor.

Una señora le dijo una vez a Sri Ramakrishna: "No puedo concentrar mi mente. El recuerdo de mi sobrino no me deja nunca." El Maestro replicó: "Entonces, considera a tu sobrino como el Señor y sírvelo con esa conciencia." Siguiendo este consejo por cierto tiempo, la señora alcanzó el estado supraconsciente. No puedes sentir a Dios como algo íntimo y amarlo, a menos que establezcas una relación personal con Él. Ramprasad solía cantar:

"Él es un objeto de amor; sin tener amor y sólo por pensamientos abstractos, no podemos realizarlo. Cuando el amor nace en nosotros, entonces Él nos atrae como el imán atrae las limaduras."

Si te entregas completamente a Él, si te haces Suyo en forma absoluta, tu pequeño yo lleno de egoísmo se desvanecerá y en su lugar aparecerá en seguida el verdadero Ser.

El *karmi* dice: Trabaja por el Señor entregándole todos los frutos de tus obras. No trabajes nunca con propósitos egoístas. El egoísmo es la muerte. Trabaja siempre pero nunca te apegues a los frutos de tus acciones. Que tu trabajo sea una forma de adoración. Nunca busques renombre, fama o dinero. Con tu trabajo sirve al Señor. Él está jugando de varios modos en el mundo. Considérate bendito si puedes hacer un pequeño servicio a Él. Es innecesario decir que si trabajas de ese modo, tu egoísmo irá destruyéndose poco a poco y el Ser real se manifestará.

Estas cuatro clases de prácticas espirituales son para personas de otros tantos diferentes temperamentos. Pero el fin es el mismo —matar el yo inferior—. Piensa profundamente y hallarás que casi no hay diferencia entre esos métodos. En realidad, no hay ninguna. Mata al pequeño ego, y serás libre. Sri Ramakrishna solía decir: "¿Cuándo seré yo libre? Cuando este yo deje de existir. El alma ligada es Yiva,¹ cuando está libre es Shiva". Cuando el yo que es hijo de la ignorancia se desvanece,

¹ Ser viviente. (Trad.)

el hombre se convierte en Dios y obtiene la libertad. Sri Ramakrishna solía decir: "Como el agua tiene varios nombres, lo mismo sucede con Dios".

Estas son las cosas principales concernientes a las prácticas espirituales. Son muy esenciales para construir la vida y llegar a la meta.

Ante todo haz que tus pensamientos armonicen con tus palabras. Luego elige cualquier sendero que te agrade. Trata seriamente de construir tu vida desde este mismo día. El Señor Mismo te proporcionará todo lo demás que sea necesario para ello.

"Abandona todos los deberes y refúgiate en Mí solamente. No te aflijas, Yo te liberaré de todos los pecados." Si con toda sinceridad te refugias en Él, ya no te podrá tocar ningún pecado o debilidad. Sólo Él nos puede librar de todo mal. Sea esta nuestra plegaria a Dios: que desde hoy todos podamos creer que por el poder de Su Nombre estamos por siempre libres de todo pecado o debilidad.

LA NECESIDAD DE UN GUÍA ESPIRITUAL

EL GURÚ

por el SWAMI BRAHMANANDA

En la época actual encontramos inquietud religiosa casi por todas partes. Hasta la gente bien instruida y que sabe inglés¹ dejando a un lado su ateísmo, participa en algún movimiento religioso u otro. Entre los buscadores religiosos encontramos personas de diversa naturaleza. Algunos dicen: "Seguid la costumbre general, recibid la iniciación por el Gurú de la familia, pasad el rosario, haced austeridades religiosas, y podéis estar seguros de realizar a Dios. No hay que renegar del Gurú de familia; es un gran pecado hacerlo. Por esto, recibid la iniciación de ese Gurú, cualquiera sea su carácter, y cumplid los ritos religiosos como mejor podáis." Quienes sostienen esto, adoptan el mismo método. A veces leen o escuchan el Mahabhárata o los Puranas y algunos de ellos también leen los Tantras.

Otros, a su vez, leen por sí solos algunos de los *sastras*. Hoy en día se cuenta con traducciones del Guita, los Puranas, los Upanishads, los sutras del Vedanta, la Filosofía del Yoga, etc. Con la ayuda de estos libros, o a veces, la asistencia de un erudito, hacen lo posible para captar el sentido profundo de los *sastras*. De éstos, escogen algún método espiritual que armoniza con su temperamento y hacen las prácticas correspondientes. No reconocen la utilidad de tener un gurú, o bien si la reconocen, no lo consideran absolutamente necesario. Algunos, por otra parte, no prestan ninguna atención seria a esta cues-

¹ Recuérdese que el Swami se está dirigiendo a un auditorio hindú durante los primeros decenios de nuestro siglo. (Trad.)

tión; entre ellos, hay quienes sostienen: "Si no podéis hallar un Gurú Siddha (vale decir, que ha realizado a Dios), poco importa si tenéis uno o no. Cuando encontremos uno en esa condición, lo aceptaremos como nuestro Gurú." Algunos de entre éstos buscan la compañía de *sádhus*¹ y otros no hacen nada.

"Dios es omnisciente; os escuchará seguramente, si Le rogáis. Os dará cuanto necesitéis; entonces: ¿qué necesidad hay de un Gurú externo?" Esa es la opinión de algunos otros. En cambio los que sostienen lo contrario, dicen: "Nada puede lograrse sin un Gurú, pero no sirve uno cualquiera; ha de ser un Siddha Gurú". Los que han sido iniciados por el Gurú de la familia y cumplen los ritos religiosos conforme a las costumbres prevalecientes, cuando preguntados acerca de su progreso, invariablemente contestan que se limitan a seguir las instrucciones de su Gurú y no saben si progresan o no. "¿Habéis alcanzado la paz mental?" —"No, ni eso", es la respuesta. Además, se nota que su amor por Dios no crece día a día. De la atracción que sobre ellos ejerce la lujuria y el oro, ni una jota de ella sienten por Dios.

De estas opiniones contradictorias surge la pregunta de si un Gurú es indispensable de cualquier modo para nuestra salvación o para llevar una vida religiosa, y si tal necesidad es absoluta, vale decir, si es completamente imposible lograr la salvación sin un Gurú. En tal caso, ¿qué características debería tener?

Para hallar la debida solución de estos problemas, debemos recurrir al razonamiento, a los *Sastras* y los dichos de los sabios.

Veamos primero lo que al respecto nos dice el razonamiento. Pensándolo un poco comprendemos que aun cuando es cierto que el rezo y otras prácticas espirituales suponen un esfuerzo individual, el mundo nunca vio a nadie quien, apenas nacido, se haya retirado a la soledad, sentándose absorto en meditación. Esto lo comprenden muchos, pues nadie será tan necio de negar que leyendo los *Sastras* y otras escrituras, y escuchando

¹ Hombres santos.

diversas prédicas de personas devotas, llegó a formarse alguna idea de Dios y la religión. Incluso los que ponen en duda que un Gurú sea una necesidad absoluta, probablemente no negarán que asociándonos con un *sádhu*, pasando largas horas en compañía de un sabio, por su ejemplo progresamos de veras en espiritualidad; o que, viendo la devoción seria del *sádhu* en la oración, presenciando sus actos piadosos y observando otras cualidades, surge en nosotros un deseo de poseer estas cualidades. Tal vez teman tener que rendir sus respetos a una persona individual y seguir sus enseñanzas por siempre, pensando: ¿Cómo puede tal actitud ser conciliada con la razón?

A esto se puede contestar recordando que, cualquiera sea la rama del conocimiento que una persona quiera adquirir, surge la necesidad de un preceptor en una u otra forma. No quiere decir que sea imposible aprender nada sin ninguna ayuda externa, pero se tarda más y uno se expone a una cantidad de sufrimientos y trastornos. Primero, hay que aprender lo que aprendieron nuestros antepasados y luego, en lo posible, adquirir algo más —esta es la regla. Esta incorporación de conocimientos de parte de otros no quiere decir que haya que tomar en forma mecánica lo que otros tienen que decir; más bien supone simplemente un estudio inteligente por el esfuerzo propio. Aprender algo de otros significa hacerlo nuestro. Esto es cierto también en el caso de un Gurú espiritual. Si nos podemos unir mediante una fuerte ligazón espiritual a un hombre realmente grande, las verdades realizadas por éste se incorporan con facilidad en nuestras propias vidas.

Además, un Gurú realmente adelantado posee un poder peculiar para comprender la naturaleza espiritual de su discípulo, lo que lo capacita para señalarle el camino que más fácilmente lo lleva a la salvación y realización de Dios. Si existe la posibilidad de asociarse en forma permanente, el Gurú ayuda al discípulo hasta el último momento indicándole cómo debe hacer para obviar toda clase de obstáculos que pueden surgir durante el *sádhana*, y enseñándole métodos cada vez más elevados de práctica espiritual conforme vaya progresando. Todo el que haya tenido la suerte de encontrar un Gurú real estima que

hay una gran diferencia entre ser iniciado por un Gurú verdadero o por un Gurú común de familia. Un Gurú verdadero al iniciar a su discípulo, confiere con el *mantra* (fórmula o símbolo místico) un poder espiritual especial y también da el *mantra* de acuerdo con la naturaleza espiritual del discípulo, de modo tal que éste alcanza la meta con un esfuerzo y *sádhana* relativamente menor.

Los Gurús verdaderos también sirven todavía en otra forma a sus discípulos. Efectivamente, asumen la responsabilidad por ellos. Si acaso algún discípulo se deja llevar por mal camino, emplean diversos medios, tanto mundanos como espirituales, para traerlo de vuelta sobre el sendero correcto. Si un discípulo, tras adquirir un conocimiento perfecto de todo lo que el Gurú le enseñó, aspira a una realización más elevada, está en libertad de elegir un Gurú más adelantado; sin embargo, salvo el caso de que el discípulo esté realmente adelantado, es menester quedarse con un mismo Gurú por toda la vida; de otro modo no logra establecerse firmemente en su ideal. En lo que atañe a la obediencia que se debe a las órdenes del Gurú, cabe aclarar que un Gurú verdadero jamás da órdenes injustas; pero es mejor observar a un Gurú por mucho tiempo antes de adoptarlo de veras. No conviene aceptar a cualquiera como Gurú verdadero siguiendo un impulso momentáneo. Quien desea tener un Gurú verdadero debería vivir con él por algún tiempo y examinar su carácter hasta convencerse de que es un *sádh*u de veras.

Alguien diría: "Si tengo capacidad para juzgar quien pueda ser un verdadero Gurú, entonces soy Gurú yo mismo". Pero eso no es lógico. ¿Acaso no distinguís el bien del mal a cada paso? Si carecéis de ese criterio, ¿por qué llamáis buenos a algunos y malos a otros? Si no tenéis la capacidad de juzgar el carácter de un hombre y discernir si ha conquistado la lujuria, la ira, etc., si tiene gran devoción y sabiduría y es libre de codicia, entonces deberíais más bien sentaros en un rincón apartado y con las manos plegadas rogar a Dios: "¡Oh Dios, dame el poder de discernir el bien y el mal!" Algunos quedan defraudados al tomar a un hombre por perfecto sin examinarlo

a fondo. Una vez que hayáis elegido un hombre como vuestro Gurú, ¿por qué habréis de titubear en cumplir sus órdenes en todo sentido? ¿Acaso puede jamás llevaros hacia el mal? Queda entonces aclarado que sólo aquellos que no hayan podido beneficiarse en lo más mínimo al haber sido iniciados por el Gurú de la familia y estén realmente ansiosos de realizar a Dios, están en libertad de elegir un Gurú verdadero. Ahora bien, puede darse el caso que a una persona iniciada por un Gurú verdadero le resulta imposible de continuar vinculada con él, ya sea porque éste dejó su cuerpo físico o se encuentra lejos. En estas circunstancias, si uno lo considera necesario, puede recurrir a la ayuda de cualquier otro hombre grande, sin abandonar el método de *sádhana* ya aprendido del Gurú. Se dice que el *Avadhuta*¹ aceptó 24 Gurús secundarios.

Veamos ahora lo que al respecto dicen los *Sastras*. No es posible en este breve artículo analizar en forma exhaustiva el tema del Gurú a la luz de los *Sastras*. Me limitaré a citar aquí sólo unos pocos pasajes de los *Srutis*, que son la máxima autoridad. Dicen:

"El discípulo deseoso de conocer a lo Supremo, llevando combustible (para el *yagña*²) en sus manos, debe acercarse a un Gurú que sea bien versado en los Vedas y tenga la más elevada devoción a Dios."

"Quien tiene un Acharia (Gurú) alcanza la sabiduría."

"Tanto el que imparte enseñanza sobre el Alma Suprema como el que la recibe deben poseer calificaciones maravillosas."

"Aquel que recibiera la enseñanza de un Gurú no iluminado, no podrá comprender a Dios ni siquiera a fuerza de largas meditaciones."

"En el corazón de aquel gran hombre que tiene profunda devoción al Alma Suprema e igual devoción a su Gurú, brota la flor de las verdades que enseñan los *Sastras*."

Hay muchos pasajes análogos en los *Srutis* y es bien sabido que en los *Tantras* abundan textos por el estilo. En ellos encontramos lindas exposiciones sobre las cualidades de un Gurú

¹ Monje errante. (Trad.)

² Culto de fuego. (Trad.)

verdadero, y sobre lo que son los gurús falsos. La esencia de todos estos párrafos es que podemos alcanzar la Realización sólo practicando *sádhana* guiados por un Gurú verdadero. Por otro lado, también se encuentran en las Escrituras Sagradas ciertos párrafos tales como: "Quienquiera sea tu Gurú de familia, recibe la iniciación de él", pero estas son, sin duda, interpolaciones posteriores introducidas por gurús no auténticos que han salido del buen sendero y se han vuelto egoístas. La religión no es un asunto comunitario y por lo tanto no cabe en ella la menor idea de obligación social o costumbre. El Gurú heredado, o sea, el que lo fue también de mi padre, puede reclamar ser respetado en sociedad, y si mis medios lo permiten, también puedo darle unos honorarios adecuados, nada más que esto. Pero cuando en mi corazón surge esta auténtica inquietud para realizar a Dios, ¿adónde habré de dirigirme sino al lugar en el que se satisfarán mis anhelos? Yendo en busca de agua, ¿cómo habré de desecher a quien puede saciar mi sed? Debo tener la libertad de elegir a mi propio Gurú.

Si preguntamos a los grandes sabios, nos dicen: "Aprendiendo los métodos de *sádhana* de un Gurú que ha realizado a Dios, asesorados por él a cada paso, y a cada paso iluminados por la luz de las verdades que él ha realizado, es como hemos llegado a este estado. Si quieres de veras realizar a Dios, has de seguir el mismo método". Todos los grandes sostienen que sólo un verdadero Gurú puede interpretar la diferencia entre lo Real y lo irreal. Es notorio que, dondequiera que se haya producido una expansión maravillosa de cualquier religión, hubo detrás de ello la ayuda de un hombre realmente grande. Un decir corriente de la gente es: "El poder de aquella persona se debe a las bendiciones de su Gurú". En los *Sastras* hemos leído que Dios existe, la gente dice que Dios existe, pero un Gurú verdadero dice: "Yo he visto a Dios". Él también muestra a su discípulo el sendero para realizar a Dios, y lo conduce lentamente hacia la meta. Al sólo ver un Gurú verdadero surge en nosotros, de un modo natural, un sentimiento de devoción para con él. Su sólo aspecto nos revela que ha experimentado alguna bienaventuranza suprema y está quedando más y más absorto en ella día a día. Tan pronto nos acerquemos a él, todas las

aflicciones y miserias del mundo se desvanecen y no queda un rastro de la vida mundanal en nuestra mente. Cuando por su santo toque se despierta el poder durmiente de Brahman que lleva dentro, el discípulo ve por todos lados el océano de la bienaventuranza.

¿Qué es lo que un discípulo no haría por un Gurú tan bendito? ¿No es natural que sienta gratitud para con él? "Reconoce a Brahman en la persona de tu Gurú" —enseñan los *Sastras*. ¿Puede un sentimiento de esta naturaleza surgir hacia un gurú profesional? Pero sí es natural hacia un hombre que ha realizado a Dios. Ahora bien, hay quienes traen argumentos tan infantiles como éste: "Es blasfemia considerar a una persona como Dios", y por ende no quieren admitir que al Gurú se lo considere como Brahman Mismo; debido a su ignorancia y equivocados puntos de vista dualistas ven un abismo infinito entre el Creador y la creación. Pues, a esta clase de gente les aconsejamos que lean el Advaita¹ Vedanta detenidamente, que traten de comprenderlo y que al mismo tiempo practiquen *sádhana*.

No hay que reparar en la cuestión de que ese Gurú sea un *brahmin* o un *sudra*, hindú, mahometano o cristiano, *sanniasin* u hogareño. Quien conoce a *Brahman* es un Gurú, y calificativos como *brahmin*, etc., son meras denominaciones.

He visto muchos gurús en este mundo y también he escuchado sus consejos, pero sin provecho, porque no demostraron haber realizado a *Brahman*; su apego mundanal no se había desvanecido, y no tenían discernimiento ni renunciación. Aceptar consejos de un gurú ordinario es tan estéril como preguntar a un ciego por el camino a un lugar. No pueden conferir ningún poder espiritual con sus consejos. He oído, y lo creo, que un Gurú que llegó a conocer a *Brahman* transmite a su discípulo con el *mantram* una fuerza mental tan grande que éste cobra una nueva vitalidad. Desde ese mismo día comienza para él una nueva fe, una vida nueva. Escuché un buen número de instrucciones de gurús ordinarios, pero ninguna me llegó al

¹ No-dualista; monista. (Trad.)

corazón. Cierta vez oí a Sri Ramakrishna contar al respecto esta historia:

Un rey había llegado a hartarse del mundo. Enterado de que Parikshit había alcanzado la sabiduría divina escuchando el Bhagavata¹ por siete días, mandó buscar un *pandit*² en un lugar cercano y empezó a escuchar el Bhagavata de sus labios. Haciéndolo durante dos meses, no adquirió ninguna sabiduría. Preguntó entonces al *pandit* cómo pudo Parikshit alcanzarla con sólo oír el Bhagavata por siete días, y él mismo no lograr nada a pesar de escucharlo durante dos meses. Al mismo tiempo advirtió al erudito que si no le diere una explicación satisfactoria al día siguiente, no percibiría remuneración alguna. El *pandit* volvió a su casa afligidísimo, pensando temeroso en el terrible disgusto del rey, pero sin poder hallar ninguna respuesta, por más que reflexionara. Se encontró seriamente perturbado y absorto en pensamientos sombríos. Pero tenía una hija inteligente y muy afectuosa, la que viendo a su padre tan deprimido insistió en que le contara la causa de su pesar. Por fin, vencido por el afecto filial, se sintió obligado a participar el motivo de su aflicción. La muchacha se rió: "Oh padre, eso no es nada. Yo me encargaré de dar al rey una respuesta apropiada". Al día siguiente el *pandit* se presentó en la corte del rey acompañado de su hija, con estas palabras: "Mi hija contestará a tu pregunta". La muchacha le dijo al rey: "Si quieres la respuesta, has de hacer caso a lo que te diga". El monarca consintió y entonces la hija del *pandit* ordenó a los hombres de la guardia que la ataran a ella y al rey en sendas columnas. Recibiendo la orden del rey, los centinelas la cumplieron. Dijo entonces la muchacha: "Oh rey, libérame de esta atadura". "No digas disparates —replicó el rey—. ¿Cómo puedo desatarte estando sujeto yo mismo?" A eso rió la muchacha: "Oh rey, ahí tienes la respuesta a tu pregunta. El rey Parikshit era un buscador serio de la salvación, y el que le predicó fue nada menos que Sukadeva, quien había renun-

¹ Escritura sagrada, tratando principalmente de la vida de Sri Krishna. (Trad.)

² Erudito. (Trad.)

ciado a todo, era muy devoto de *Brahman* y un alma iluminada. Escuchando el Bhagavata de sus labios el rey Parikshit alcanzó la sabiduría divina. Pero mi padre, que está muy apegado al mundo, te lee el Bhagavata por dinero. ¿Cómo puedes alcanzar aquella sabiduría escuchándolo de sus labios?" Esta historia tan aleccionadora deja en claro que no hay perspectiva de liberarnos de las ataduras sin ser guiados por un Gurú verdadero.

También se oyen algunas otras opiniones sobre este tema. Algunos sostienen: "Quienquiera que sea el discípulo, con tal de hallar un Gurú verdadero, logrará la salvación segura", en tanto que otros dicen: "Quienquiera que sea el Gurú, el discípulo logrará la salvación si posee fe, amor y devoción". No negamos que ambas opiniones pueden ser acertadas, pero esos casos son muy excepcionales en este mundo. Por regla general tanto el Gurú como el discípulo deberían ser las personas apropiadas. Observamos que hay diferencias considerables entre los discípulos de un mismo hombre grande, y todo esto se debe a la naturaleza de los discípulos mismos. Si un discípulo posee devoción, humildad y perseverancia, entonces asimila las enseñanzas del Gurú con facilidad. De cuanto leemos en nuestros *Sastras* respecto de la relación entre Gurú y discípulo resalta a las claras que las obligaciones fijadas para este último entrenan su mente y cuerpo en tal forma que llega a ser un verdadero hombre.

Se podrá aseverar que hoy en día es difícil hallar esta clase de entrega afectuosa al Gurú y que muchos parecen estar decididos a dejarla de lado. Si esta entrega afectuosa se extinguiera en nuestra nación, desaparecerían con certeza todas las buenas cualidades como el fervor, la fe, la devoción y otras, dando lugar a que el descarado licencioso reine en la sociedad en nombre de la libertad. Podéis examinar una persona antes de aceptarla como vuestro Gurú, pero una vez que lo hayáis aceptado debéis prepararos mentalmente en forma tal que podáis hasta sacrificar la vida ante una sola palabra. Muchos pensarán que si dependemos del Gurú a tal extremo, perderemos nuestra libertad mental y terminaremos siendo como aguamalas. No hay fundamento para tal preocupación. Un Gurú verdadero jamás

cercena la libertad mental; más bien guía e instruye a su discípulo para posibilitar que termine por lograrla y capacitarlo a pararse sobre sus propios pies, y desechando las ataduras de los sentidos, la mente, la familia y la sociedad, a cernerse en lo más alto como un ave libre. ¡Cuán obligada se siente la gente por una pequeña suma de dinero o un poco de ayuda material recibida de otros! ¿Por qué entonces habríamos de considerar inoportuno el demostrar nuestra gratitud a quien nos ha llevado a conocer la esencia de la vida o los medios para lograr lo más grande, y quien nos ha brindado su ayuda constante para alcanzarlo? No existe ningún pueblo tan agradecido como el de los hindúes. El día que llegaren a olvidar su devoción al Gurú, dejarían de ser verdaderos hindúes. Recordad la historia en el Mahabhárata,¹ de la devoción que tuvo Upamaniu para con su Gurú. Esta devoción imperturbable, esta fe ilimitada en las palabras del Gurú, elevaron la India de antaño a las más altas cumbres de la gloria. Si la India se levanta de nuevo, será gracias a sostener esa devoción al Gurú, a reconocerlo como Dios Mismo, —no como el Dios de nuestra imaginación, sino Dios Manifiesto. Sólo si estamos dispuestos a sacrificar nuestra vida por él, seremos capaces de grandes realizaciones. De este modo no sólo podremos asegurar nuestra propia salvación sino también hacer algo por nuestra patria y nuestra raza.

LOS CUATRO SENDEROS

¹ Gran epopeya religiosa. (Trad.)

CUATRO SENDEROS DE YOGA

por el SWAMI VIVEKANANDA

Nuestro problema principal es ser libres. Es evidente, entonces, que hasta que no realicemos que somos lo Absoluto, no puede haber liberación para nosotros. Sin embargo hay varios caminos para llegar a esta realización. Estos métodos tienen el nombre genérico de yoga (unir, unirnos a nuestra realidad). Aunque los yogas están divididos en varios grupos, los principales son cuatro; y se adaptan a los diferentes temperamentos, siendo cada uno de ellos tan sólo un método que conduce indirectamente a la realización de lo Absoluto. Aquí debemos recordar que no es el hombre aparente quien se convierte en el hombre real o absoluto. El concepto de convertirse o devenir no se puede aplicar a lo Absoluto. Lo Absoluto es siempre libre, siempre perfecto; pero la ignorancia que por cierto tiempo cubre su naturaleza debe ser sacada. Por lo tanto el propósito de todos los sistemas de yoga (y cada religión representa un sistema) consiste en sacar esta ignorancia y permitir que el Atman (el Ser) manifieste Su verdadera naturaleza. Las principales ayudas para alcanzar la liberación son *abhiāsa* y *vairāguia*. *Vairāguia* es el desapego a la vida, desapego al deseo de goce que trae como séquito todas estas ligaduras; y *abhiāsa* es la constante práctica de cualquiera de los diferentes yogas.

Karma yoga. Este yoga consiste en purificar la mente por medio del trabajo. Todo trabajo bueno o malo, una vez hecho, debe producir buen o mal efecto; ningún poder puede impedir el efecto, si la causa está presente. La buena acción produce buen *karma* y la mala acción mal *karma*; y de este modo pare-

cería que el alma continuara en eterna ligadura, sin esperanza de que se libere. Pero el *karma* pertenece sólo al cuerpo y a la mente y jamás al Atman; tan sólo puede extender un velo sobre el Atman. El velo que extiende el mal *karma* es la ignorancia. El buen *karma* tiene la virtud de desarrollar las fuerzas morales y, por ende, el desapego; destruye la tendencia hacia el mal *karma* y por tanto purifica la mente. Pero si el trabajo es hecho con el fin de buscar el placer, entonces sólo produce el placer buscado y no purifica la mente o *chitta*. Por tanto, todo trabajo debería ser ejecutado sin deseo alguno de gozar de sus frutos. Todo temor y todo deseo de gozar aquí o en el más allá deben ser desterrados para siempre por el *karma yogui*. Además, este *karma* sin deseo de recompensa destruye el egoísmo que es la raíz de toda ligadura. El lema del *karma yogui* es "No yo, sino Tú" y ningún sacrificio le resulta excesivo. Pero lo hace sin ningún deseo de ir al cielo o ganar renombre o fama o algún otro beneficio en este mundo. Aunque la explicación racional de este trabajo inegoísta sólo la da el *gñana yoga*, sin embargo la natural divinidad que hay en el hombre le hace amar todo sacrificio, simplemente por el bien de otros, sin ningún motivo ulterior, al margen de los diferentes credos u opiniones. Además, para muchos, la ligadura que los ata a las riquezas es algo muy fuerte; y el *karma yoga* es absolutamente necesario en estos casos para romper la cristalización que se ha formado alrededor de su apego al dinero.

Luego viene el *Bhakti yoga*. El *bhakti*, adoración o amor, es, en una u otra forma, el más fácil, más agradable y natural camino para el hombre. El estado natural de este universo es la atracción, la cual es ciertamente seguida por la desunión final. Aún así, el amor es el ímpetu natural de unión que existe en el corazón humano; y aunque es, a su vez, frecuente causa de sufrimiento, si se lo dirige bien hacia su verdadero objeto, trae la liberación. El objeto del *bhakti* es Dios. El amor no puede existir sin un sujeto y un objeto. El objeto debe al principio ser tal que pueda corresponder a nuestro amor. Por tanto el Dios del amor debe ser en cierto sentido un Dios humano. Debe ser un Dios de amor. Aparte de la cuestión de si tal Dios existe o no, es un hecho que para aquellos que

tienen amor en su corazón, ese Absoluto aparece como un Dios de amor, como una persona.

Las formas inferiores de adoración, en las cuales Dios es considerado como un juez o un castigador o alguien que debe ser obedecido por miedo, no merecen el nombre de amor, aunque tales formas se expanden gradualmente en adoración más elevada.

Pasemos ahora a considerar el amor mismo. Lo podemos ilustrar por medio de un triángulo cuyo ángulo básico es la intrepidez. Mientras existe el temor, no puede haber amor. El amor ahuyenta todo temor. Una madre es capaz de enfrentarse con un tigre para salvar a su hijo. El segundo ángulo es que el amor nunca mendiga, nunca pide. El tercer ángulo o ápice consiste en que el amor ama por el amor mismo. Hasta la idea del objeto se desvanece. El amor es la única forma en que el amor es amado. Esto es la más alta abstracción y es lo mismo que lo Absoluto.

Luego viene el *Raja yoga*. Este yoga armoniza con todos los demás yogas. Puede ser adoptado por todas las personas de disposición inquisitiva, tengan o no creencia, y es el verdadero instrumento para la indagación religiosa. Cada ciencia tiene su método particular de investigación y el *Raja yoga* es el método de la religión. Esta ciencia también se puede aplicar de variadas maneras de acuerdo con los distintos temperamentos. Las partes principales son el *pranaiama*,¹ la concentración y la meditación. Aquellos que creen en Dios pueden recibir mucha ayuda de un nombre simbólico como *OM* u otras palabras sagradas que reciben de un Gurú. Entre los nombres, *OM* es el más grande y significa lo Absoluto. El meditar en el significado de estos santos nombres mientras se los repite, constituye la práctica principal.

Por último viene el *Gñana yoga*. Este yoga se divide en tres partes. Primero: oír que el Atman es la única realidad y que todo lo demás es *maia* (o relatividad). Segundo: razonar sobre esta filosofía desde todos los puntos de vista. Tercero: dejar por fin toda otra argumentación y realizar la verdad. Esta reali-

¹ Ejercicios de respiración controlada. (Trad.)

zación consiste en: 1) adquirir certeza de que Brahman sólo es real y que todo lo demás es irreal; 2) dejar todo deseo de placeres; 3) controlar la mente; 4) tener un intenso deseo de ser libre. Meditar siempre en esta realidad y recordar constantemente al alma su verdadera naturaleza es todo cuanto hay en este yoga. Es el yoga más alto, pero también el más difícil. Muchas personas pueden llegar a tener una vislumbre intelectual de este yoga, pero muy pocos lo realizan.

KARMA YOGA

por el SWAMI TURIYANANDA

En el Bhagavata, Sri Krishna enseña el *Karma yoga* para los que tienen deseos. ¿Qué clase de *karma* es éste? Queremos saber cómo los que tienen deseos pueden trabajar sin apego. Sus actos, por cierto, son motivados por deseos, pero esto por sí mismo no los contamina. Sólo son censurables si se trata de acciones prohibidas por las escrituras, o de acciones pecaminosas. Las personas cuya mente está apegada al placer, no pueden menos que actuar bajo el impulso de los deseos, para satisfacerlos. No entenderán si se les pide que trabajen sin ningún motivo. Por esta razón las escrituras prescriben para ellos acciones con deseos. El Guita no preceptúa el trabajo sin apego solamente, sino también el trabajo para cumplir los deseos. "Al principio, cuando Prayápati (el Creador) creó los seres humanos, también creó el *yagña* (sacrificio) y dijo: 'Por este *yagña* os multiplicaréis; ésta será la vaca de la abundancia que satisfará vuestros deseos'" (Guita 3.10). Las escrituras proponen diferentes ideales para diferentes personas de acuerdo con su capacidad. Cada uno elige su ideal según le convenga, pone en él toda su fe y seguramente prosperará. Dice el Señor: "Quien se dedica a cumplir su propio deber alcanza la más alta perfección" (Guita 18.45). Cada uno debe cumplir el deber para el cual es apto y

de este modo aumentar el *sattva* (equilibrio, serenidad) de su naturaleza, —así lo enseñan las escrituras. A quien tenga deseos muy fuertes, se le debe permitir que disfrute algunos placeres. No es posible con meras instrucciones impedir por la fuerza que su mente renuncie a toda forma de placer. Pero el placer debe ser atemperado por el discernimiento, ya que a los deseos nunca se los puede satisfacer por el mero goce. Esto sería como tratar de apagar el fuego vertiéndole encima manteca derretida. Esta es la razón por la cual se debe regular el placer mediante el discernimiento. Sólo de este modo será posible darse cuenta, con el tiempo, de la vanidad de todo placer, como vemos ilustrado en la vida del rey Yaíati. El fin o la meta es trabajar sin apego, pero esto no puede lograrse con mera charla. En realidad, no puede haber ningún trabajo sin cierto apego, pues sin el Conocimiento no podemos liberarnos por completo del apego. Por el trabajo sin apego antes de la "realización", debe entenderse el trabajo que hacemos para la realización del Señor. El trabajo que se hace para la realización del Señor, no puede llamarse trabajo.

El deseo de tener devoción no es deseo, no es causa de esclavitud. Así que podemos decir que el trabajo que hacemos dedicándolo al Señor, es trabajo sin apego. Estrictamente hablando, solamente los *gñanis* pueden obrar sin ningún apego, ya que todos sus deseos han sido reducidos a cenizas por el Conocimiento. Sin embargo, el trabajo hecho con el deseo de lograr el Conocimiento, también puede ser llamado trabajo sin apego. Es difícil entender la verdadera naturaleza del trabajo. Por esto el Señor dice: "La naturaleza del trabajo es inescrutable" (Guita 4.17); "aun a los sabios les es difícil comprender qué es la acción y qué es la inacción" (Guita 4.16).

Dice Sri Ramakrishna: "Madre, toma tu acción y toma tu inacción y dame devoción pura. Toma ese pecado y toma esa virtud y dame pura devoción." Nadie hasta ahora ha enseñado un sendero tan fácil para realizar a Dios; es adecuado para todos. Como las vacas comen toda clase de alimento cuando se le mezcla trozos de torta aceitosa, así el Señor acepta toda adoración que esté ceñida de devoción. En una u otra forma, si podemos pensar que Él es nuestro querido, nuestro bienamado y

Le dedicamos todas nuestras acciones y todos nuestros pensamientos, seremos benditos. Lo mismo que Sri Ramakrishna, también Sri Krishna, el predicador del Guita, dice repetidas veces en sus enseñanzas: "Todo lo que hagas, todo lo que comas, todo lo que ofrezcas como sacrificio, todo lo que des en caridad, toda austeridad que practiques, oh hijo de Kunti, hazlo como una ofrenda a Mí. Así te liberarás de la ligadura de los frutos de buenas y malas acciones, y estando emancipado y firmemente establecido en el yoga de la renunciación, vendrás a Mí" (Guita 9.27.28). Si no somos capaces de poner en práctica esta sencilla enseñanza, será muy de lamentar. Aquel que tiene la mente apegada a los objetos sensorios, si hace las acciones preceptuadas en las escrituras y cumple su deber, alcanza poco a poco la purificación mental y finalmente trasciende todos los deseos. Por esta razón aun el trabajo que tiene como causa algún deseo, es llamado *Karma yoga*. Y esta es también la razón por la cual los preceptos de las Escrituras son tenidos en tan gran estima. "Aquel que, haciendo caso omiso de los mandamientos de los *Sastras*, actúa bajo el impulso de los deseos, no alcanza ni la perfección, ni la felicidad, ni la Meta Suprema." Estas son palabras del Señor. Si podemos ofrecer todo a Él, ya no habrá más motivo de tener ansiedad o temor, ni necesitaremos escudriñar tanto las escrituras.

Sin duda esto no es fácil, sin embargo no debemos desalentarnos, pues el Señor dice: "Alcanzando gradualmente la perfección a través de muchas vidas, el aspirante llega finalmente a la Meta Suprema" (Guita 6.45). Si no llegamos en esta vida, llegaremos en la próxima, con tal que nunca perdamos de vista al ideal. Debemos seguir practicando y seguramente un día alcanzaremos la meta. Debemos entregarnos enteramente al Señor renunciando a nuestro ego y orgullo, sin depender de nuestro yo ni de nadie. Esta es la esencia de las enseñanzas del Guita. El Señor es muy bondadoso y si confiamos en Él, hará todo para nosotros. Lo ha prometido en el Guita con estas palabras: "Mi devoto nunca caerá en la desgracia" (Guita 9.31); y: "Aquel que obra bien nunca padecerá infortunio" (Guita 6.40). Esta es otra enseñanza fundamental del Guita.

El Señor es el agente y el hombre es tan sólo un instrumento.

Bendito es aquel a quien el Señor convierte en Su instrumento, haciéndolo concretar Sus designios. Todos tienen que trabajar en este mundo. Nadie puede escaparse. Pero si trabajamos con fines egoístas, el trabajo no nos llevará a la liberación, más bien nos rebajará. El inteligente, trabajando para el Señor, escapa a las ligaduras del trabajo. "Él es el Hacedor y no yo" —este conocimiento rompe todas las ataduras. Esta es la realidad. La idea "Yo soy el hacedor" no es más que una ilusión; pues es difícil descubrir qué es este "yo". Si investigamos la naturaleza de este "yo" hallaremos que el verdadero "Yo" se sumerge en Dios. El ego que es consciente del cuerpo, de la mente y del intelecto es una ilusión que nace de la ignorancia. El intelecto, la mente y el cuerpo no duran. Ninguno de ellos resiste ante la luz del discernimiento. Al final todo se desvanece y sólo queda Aquello de donde todas las cosas proceden, en donde subsisten y a donde retornan. Aquello es Brahman - Satchidananda, el testigo del yo consciente, el creador, el protector, el destructor; y es al mismo tiempo infinito, desapegado e indiferente. La máquina que es este mundo descansa en Él y es movida por Su poder. El Señor contempla divertido Su propio juego y goza en él. Sólo comprende esto aquel a quien Él se lo revela. El resto, aunque lo ven, no lo comprenden, pues piensan que están separados de Él y caen en el engaño. Esta es Su *maia*. La *maia* se desvanece si nos entregamos al Señor y le dedicamos nuestro trabajo.

EL TRABAJO COMO MEDIO PARA ALCANZAR EL CONOCIMIENTO

por el SWAMI SARADANANDA

Por una parte vemos que el hombre tiene que trabajar. En ningún momento puede estar sin hacer nada. Mientras viva tiene que ser activo en una u otra forma. Le es imposible existir

sin hacer algo. Por otra parte las escrituras dicen: "Mientras el hombre no renuncie por completo al trabajo, el Conocimiento y la Liberación son para él un anhelo lejano." Estos dos puntos de vista son aparentemente muy antagónicos y es muy difícil por cierto armonizarlos. Por esta razón el Señor en el Guita enseña el *karma yoga* en el cual concilia los dos puntos en apariencia contradictorios. También dice que, a menos que alcancemos el estado de inactividad, no lograremos el Conocimiento o la Paz. Acerca de esto no hay duda alguna. Sin embargo no podemos llegar a ese estado quedando simplemente sentados sin hacer ningún trabajo. Eso nos convertiría en hipócritas. Cuando alcancemos ese estado, sentiremos que somos inactivos, y que somos diferentes del cuerpo y de los sentidos, los cuales son los únicos que trabajan. Podemos trabajar de tal manera que gradualmente alcancemos ese estado de inactividad. El secreto del *karma yoga* es aprender a estar desapegado aun en medio de intensa actividad.

El cuerpo y la mente trabajarán, sin embargo nosotros podremos quedar en paz, desapegados, es esto lo que se conoce como el estado de inactividad. Permanecer físicamente inactivos mientras construimos castillos en el aire, no es estar inactivos. Es por ello que Sri Krishna dice en el Guita: "Aquel que ve inacción en la acción y acción en la inacción, es un sabio entre los hombres, es un *yogui* y cumple todas las acciones."¹ Aun cuando trabaja, el *yogui* ve la inactividad en el trabajo pues no está apegado; además, sabe que ser ocioso está lejos de ser inactivo. Sólo aquel *yogui* puede hacer todo trabajo con eficiencia.

Por lo tanto debemos ocupar nuestra mente y nuestro cuerpo en el trabajo, pero al mismo tiempo mantenernos desapegados y en paz. Todos llegaremos al estado en que el trabajo y el conocimiento se armonizan de este modo. Ese es el estado natural de las personas liberadas; en cambio los aspirantes deben alcanzarlo con mucho esfuerzo y práctica. Deben alcanzarlo gradualmente mediante el trabajo intenso, el cual produce felicidad y sufrimiento.

¹ Bhagavad Guita, 4.18. (Trad.)

Cómo conciliar el trabajo y el conocimiento es el tema principal de los primeros cinco capítulos del Guita. No comprendiendo el verdadero espíritu de las escrituras la gente en aquella época tenía una noción errónea del trabajo lo mismo que del Conocimiento. Creían que los dos eran contradictorios y se excluían entre sí. Aún hoy encontramos que esta idea prevalece. Algunos creen que si queremos ser religiosos debemos ir a vivir en un bosque; que cualquier servicio que hagamos a nuestros semejantes no nos ayudará espiritualmente. Otros piensan que vivir en el mundo con esposa e hijos es la culminación de la vida. Éstos no comprenden aquella clase de Conocimiento para el cual es necesario abandonar el mundo y todo trabajo. Creen que tal conocimiento es innatural, es un estado como el de la materia inanimada. Los primeros han olvidado que las escrituras dicen que, a menos que nuestra mente e intelecto se purifiquen mediante el trabajo, no podemos obtener el Conocimiento. Los segundos se creen eruditos sin haber estudiado las escrituras y no aceptan que, como éstas enseñan, la meta del hombre sea alcanzar el Conocimiento.

Lo primero que ordenan las escrituras es que debemos estudiarlas. Sólo de este modo, nuestras mentes aprenderán a pensar en cosas espirituales. La Religión está basada en el trabajo. El hombre debe comenzar por empeñarse en varias clases de trabajo con el propósito de obtener la espiritualidad. Cuando haya experimentado el placer y también el dolor como frutos de este trabajo, poco a poco surgirá en su mente la idea de que este mundo es irreal. Entonces tratará de trabajar sin motivos egoístas y sólo por un sentido de deber. De este modo su mente irá purificándose hasta que al final él será capaz de trabajar con absoluto inegoísmo. Esto es verdadero renunciamento. Una vez que el hombre tenga este espíritu de renunciamento, el deseo de conocer la Verdad surgirá en él y fácilmente podrá realizarla. Alcanzará el conocimiento de la Unidad. La Existencia Única penetra el mundo entero. Una vez alcanzado el conocimiento de la Unidad, el hombre nunca más caerá bajo el dominio de la ignorancia. El viajero que llegue a conocer la naturaleza de un espejismo, no volverá a tomarlo por agua. Aún después de lograr el conocimiento de la Unidad, una

persona puede volver al mundo de la diversidad con el fin de enseñar a la humanidad o de cumplir alguna otra misión divina. El *gñani* es siempre libre para trabajar, o no. Aun si vuelve al mundo de la diversidad, ya no lo considera como real, tal como lo hacen las personas comunes.

Si olvidamos que el trabajo es el único medio para lograr el Conocimiento, caeremos en el error y nos encontraremos en dificultades. Todo trabajo, desde el de remendar zapatos hasta el de leer las escrituras, si lo hacemos con desinterés, nos ayudará a avanzar hacia el Conocimiento. Miles de *sanniasines* y hogares están esforzándose para lograr el Conocimiento. Pero infortunadamente la mayoría de ellos, en lugar de renunciar al egoísmo con respecto a los frutos del trabajo, tratan de dejar el trabajo mismo considerándolo todo como *maia*. De esto resulta que el trabajo con fines egoístas como comer, beber, etc., queda, y en cambio los trabajos de caridad, de servicio a los desamparados, de amor a la patria que hacen bien a otros, son abandonados primero, pues estos últimos trabajos son molestos y difíciles. Y el resultado es que el país entero está saturado de egoísmo y va por el camino de la destrucción. Si al contrario, todos siguieran las enseñanzas del Guita y trabajaran en forma abnegada para el bien del prójimo, si sirvieran a los pobres e instruyeran a los iletrados, entonces su servicio desinteresado les ayudaría para alcanzar la realización de Dios y al mismo tiempo el país sería beneficiado.

Sólo cuando haya sido purificada por el *karma yoga*, la mente podrá lograr el Conocimiento. Sri Ramakrishna solía decir: "Dios está más allá del alcance de la mente impura, pero puede ser conocido por la mente purificada." De modo que el único medio que conduce al Conocimiento es trabajar sin ningún motivo egoísta. Si cumplimos nuestro trabajo de esta manera, entonces cualquier clase de trabajo nos llevará con el tiempo a la realización. El trabajo en sí no es desdeñable. El defecto está de nuestra parte, pues hacemos el trabajo impulsados por el egoísmo y de este modo nos convertimos en prisioneros del trabajo, como la oruga que queda encerrada en el capullo. Por eso dice Sri Krishna: "Tienes derecho sólo al trabajo, pero nunca a sus frutos. No persigas los frutos de tus acciones y

tampoco te apegues a la inacción. Deja que el cuerpo, el intelecto y los sentidos trabajen intensamente, pero tú quédate establecido en el Atman¹ el cual trasciende toda acción. Sé un hombre; sé siempre consciente de tu naturaleza verdadera y de este modo quédate en paz. No cedas a debilidad alguna; no tomes por reales las cosas pasajeras, pues tal error te acarreará sufrimiento. Sigue trabajando con abnegación. Eso es verdadero *sanniasa*², como también *karma yoga*. Sabe que lo que es llamado renunciamiento es idéntico a la actividad devota."³ La verdadera renuncia como también el trabajo abnegado llevan a la misma meta. "Tanto el renunciamiento como el cumplimiento conducen a la Liberación". Pero a pesar de todo, la idea de que el Conocimiento es superior a la acción persiste en la mente de Aryuna, quien piensa que, cuando alborea el Conocimiento, ya no hay trabajo. Por eso dice: "Oh Yanárdana⁴, si el Conocimiento es superior al trabajo, ¿por qué entonces, oh Késava⁴, me exhortas a tomar parte en esta terrible acción?" Aryuna aquí olvida que el Conocimiento como meta de la humanidad, de que habla Sri Krishna, está más allá de todo límite y condición, mientras que el conocimiento a que él (Aryuna) se refiere, es condicionado. Por ello, Sri Krishna le explica de nuevo y alaba el sendero del trabajo con estas palabras: "Oh Aryuna, no creas que este sendero del trabajo es una novedad. Al igual que el Conocimiento y la devoción, es uno de los antiguos senderos para la realización. Muchas grandes almas como Yanaka y otros han alcanzado la realización por este sendero." Ese sendero del trabajo está por desaparecer. Nadie trabaja para el bien de los demás dejando de lado todo motivo egoísta. Este egoísmo ha invadido hasta el campo de la religión, sin hablar de otras actividades humanas. Los de mente servil, los débiles, los esclavos de sus sentidos, y los que dependen de otros, no pueden llegar a la realización por este sendero. Aquel que está siempre ansioso por su propia persona, por el

¹ El Ser o Espíritu.

² Renunciamiento. (Trad.)

³ Bhagavad Guita, 6.2. (Trad.)

⁴ Yanárdana, Késava: nombres de Krishna. (Trad.)

poder y aun por su propia salvación, no puede ser nunca un verdadero *karma yogui*. Sólo puede llegar a serlo quien tiene elevado espíritu y mente amplia; el que sin importarle ninguna pérdida personal se olvida de sí mismo para socorrer a los afligidos, para trabajar por la patria, o servir a un ser superior.

EL AMOR POR DIOS

por el SWAMI VIVEKANANDA

No aceptamos a Dios porque realmente Lo queremos, sino porque lo necesitamos para fines egoístas. El amor es algo absolutamente inegoísta; sólo busca la glorificación y la adoración del objeto de nuestro cariño. Es una cualidad que nos hace inclinarse y adorar sin pedir nada en cambio. Lo único que desea el amor es amar.

Se dice de una santa hindú que al ser desposada con un rey, le dijo a su marido que ya estaba casada. "¿Con quién?" —preguntó el rey. "Con Dios", fue la respuesta. Ella se acercó a los pobres y necesitados y enseñó la doctrina del sumo amor a Dios. He aquí una de las oraciones que demuestra la inclinación de su corazón: "No pido riqueza; no pido alta posición; no pido salvación; colócame en cien infiernos, si ese es Tu deseo, pero concédeme que yo siga considerándote como mi amor." En el lenguaje primitivo de la India hay muchas hermosas plegarias de esta santa mujer. Cuando sintió que se acercaba su fin, entró en samadhi a la orilla de un río. Un momento antes había compuesto un muy hermoso canto en el cual decía que iba a encontrarse con su Amado.

El hombre es capaz de analizar la religión filosóficamente. La mujer es devota por naturaleza y ama a Dios con corazón y alma y no en forma intelectual. Los Cantares de Salomón forman una de las más bellas partes de la Biblia. El dulce y tierno lenguaje usado en ellos es parecido al de las plegarias

de la santa hindú. Sin embargo he oído que algunos cristianos quieren sacar de la Biblia esos incomparables cantos. También he oído esta explicación de dichos cantos: Salomón amaba a una joven y deseaba que ella correspondiera a su afecto. La muchacha sin embargo amaba a un joven y no quiso tener ningún trato con el rey. Esta es una excelente explicación según ciertas personas, porque no pueden entender el maravilloso amor por Dios expresado en los cantos. El amor por Dios, en la India, es distinto del amor por Dios en otras partes, porque si vamos a un país donde el termómetro llega a marcar cuarenta grados bajo cero, el temperamento de la gente cambia. Las aspiraciones del pueblo que vivía en el clima donde se supone que fueron escritos los diversos libros de la Biblia, eran distintas de las aspiraciones de los fríos pueblos de occidente, más dispuestos a adorar al dólar todopoderoso que a Dios con el fervor expresado en dichos cantos. Aun cuando se trata de amar a Dios, se preguntan: "¿Qué sacaré de ese amor?" Y en sus oraciones hacen toda clase de pedidos egoístas.

Los cristianos siempre quieren que Dios les dé algo. Se presentan como mendigos ante el trono del Todopoderoso. En una historia se cuenta que un mendigo fue a pedir limosna a un emperador. Llegó a la hora en que el emperador solía orar y oyó que decía: "¡Oh Dios! dame más riqueza; dame más poder; dame un imperio más vasto." El mendigo se dispuso a dejar el lugar; el emperador se dio vuelta y le preguntó: "¿Por qué te vas?" "Yo no mendigo a los mendigos" —fue la respuesta.

Hay quienes encuentran difícil entender el frenesí del fervor religioso que agitaba el corazón de Mahoma. Tanta era su agonía que se revolcaba en el suelo y se contorsionaba. Los santos que experimentaban tan extremadas emociones fueron llamados epilépticos. El olvido de sí mismo es la característica esencial del amor a Dios. Hoy en día la religión se ha convertido en un mero pasatiempo y en una moda. La gente va a la iglesia como un rebaño de ovejas; no sienten en realidad la necesidad de Dios. La mayoría de las personas que se precian de creyentes devotos, son en verdad inconscientes ateos.

¿QUÉ ES LA VERDADERA ENTREGA?

por el SWAMI SARADANANDA

Después de visitar al Maestro varias veces, Guirish Ch. Ghosh un día se le entregó en forma absoluta y le dijo: “¿Qué haré de hoy en adelante?” El Maestro respondió: “Sigue con lo que has estado haciendo hasta ahora. Trata de atenerte a ambos lados de la vida, a Dios y al mundo. Veremos qué habrá que hacer cuando uno de los lados se desmorone. Pero trata de recordar y contemplar a Dios todas las mañanas y tardes.”

Oyendo esto, Guirish pensó: “Por la naturaleza de mi trabajo, no tengo horas fijas siquiera para bañarme, comer y dormir. Seguramente olvidaré meditar en Dios todas las mañanas y tardes. Y esto será muy malo, pues es un gran pecado desobedecer los mandatos del Gurú. ¿Cómo puedo entonces aceptar lo que me acaba de decir? Si es un pecado no cumplir la promesa hecha a un hombre común, mucho más pecaminoso será no mantener la palabra dada a quien he aceptado como mi guía hacia lo Eterno.” Pero Guirish no pudo exteriorizar este su pensamiento, pues su conciencia le decía que lo que el Maestro le había pedido que hiciera no era muy difícil. Sin embargo, sabía que le era imposible hacer prácticas espirituales aunque fueran muy cortas, debido al continuo desasosiego de su mente. Además, siempre se había dado cuenta de que su naturaleza se rebelaba contra toda rutina y disciplina dura y severa. Por lo tanto se quedó en silencio.

Mirando a Guirish y adivinando su pensamiento, el Maestro le dijo: “Bien, si no puedes hacer eso, recuerda al Señor antes de cada comida y antes de acostarte por la noche.” Guirish no contestó nada. Ni aun de eso estaba seguro si podría hacerlo. No tenía horas fijas para comer. Muchas veces, por la presión de asuntos mundanos, engullía la comida inconscientemente. ¿Quién podía afirmar que no volvería a desmemoriarse en otras

ocasiones? Por lo tanto quedó en silencio, presa del temor y la desesperación.

El Maestro lo miró sonriente y le dijo: “¿Me dirás que ni eso puedes hacer? Bien, entonces, hazme tu apoderado¹”. Cuando el Maestro dijo esto, estaba en un elevado estado semi-consciente.

Era lo que Guirish anhelaba. Sintió una gran paz interior y la compasión del Maestro despertó un profundo amor en su corazón. Se dijo que ahora bastaría pensar con firmeza que el Maestro lo redimiría con su Divino poder, y por tanto estaría perfectamente bien sin someterse a ninguna regla o disciplina. Tener a Sri Ramakrishna como “apoderado” espiritual sólo significaba para Guirish que no tendría que esforzarse o practicar “*sádhana*” él mismo, para librarse de sus malas tendencias y que el Maestro lo haría todo por él. No se daba cuenta en ese momento de que, si había eludido la ligadura de la disciplina, era aceptando una ligadura cien veces más fuerte —la del amor. No sabía, y no podía saber, que en adelante sólo debería ser paciente y permanecer pasivo en todas las circunstancias, buenas o malas, alegres o tristes, y debería quedar indiferente ante la fama y la difamación. Ahora sólo era consciente de la infinita bondad de Sri Ramakrishna y estaba inmensamente orgulloso de que el Maestro le había concedido su protección. Pensó: “¿Qué otros digan de mí lo que quieran! No me importa si me aprecian o desprecian. Me basta saber que Sri Ramakrishna será siempre mío, en todas las circunstancias. ¿Qué me importan los demás?” Ignoraba que el orgullo de ese tipo, excepcional y auspicioso, es considerado como un *sádhana* en las escrituras sagradas sobre el bhakti². Era muy agradable para Guirish pensar constantemente que Sri Ramakrishna había tomado todas sus responsabilidades. Este continuo pensamiento era una clase de meditación que poco a poco fue cambiando en forma radical su mente y sus hábitos. Guirish no era consciente de este cambio;

¹ Usando el símil de “poder”, instrumento formal mediante el cual una persona autoriza a otra a actuar en su nombre, Sri Ramakrishna quiso decir que en adelante él mismo haría todo lo necesario para el progreso espiritual de Guirish. (Nota del original.)

² En el Bhakti-Sutra de Nárada.

sin embargo se sentía muy feliz pensando que Sri Ramakrishna lo amaba y era muy suyo.

El Maestro siempre enseñó que no se debía nunca torcer la inclinación o punto de vista de nadie y siempre respetó este principio en su trato con los discípulos. Por eso, una vez despertada en Guirish la actitud de plena entrega, el Maestro le dio un entrenamiento adecuado. Un día, refiriéndose a algo que en realidad no tenía mucha importancia, Guirish dijo: "Haré esto". El Maestro en seguida lo corrigió: "¿Cómo? ¿Por qué dices 'haré esto'? Suponte que te ves impedido de hacer lo que te propones. Debes decir, 'si Dios quiere, lo haré.'" Guirish comprendió. Pensó: "Eso es lo correcto. Ya que he entregado todas mis responsabilidades al Señor y Él las ha aceptado, sólo puedo hacer una determinada cosa si Él cree que es para mi bien y me permite hacerlo. ¿Cómo puedo esperar hacerlo con mi propio poder?" En adelante, Guirish se esforzó para dejar el hábito de pensar y hablar en esta forma categórica y egotista.

De este modo pasaron los días y los años. Con el correr del tiempo, Sri Ramakrishna dejó el cuerpo, y Guirish perdió a su esposa y a un hijo. Soportó estas pérdidas con resignación, pensando que no tenía derecho a rebelarse o irritarse, ya que el Maestro había tomado su carga y decidía lo que era bueno para él. Con el pasar de los días fue comprendiendo el verdadero significado de la entrega. ¿Lo ha comprendido ya en toda su profundidad?¹ Cuando se le hacen preguntas al respecto dice: "Queda todavía mucho por saber. ¿Cómo podía yo comprender al principio todo lo que implica la entrega de sí mismo? Encuentro ahora que el *sádhana* común termina algún día; pero este asunto de la entrega de sí no tiene fin; uno tiene que escudriñar continuamente hasta el más mínimo pensamiento y acción y ver si son impulsados por el poder del Señor o por el propio ego miserable de uno mismo."

Lo que el Maestro hizo con Guirish nos recuerda que Jesús, Chaitanya y otros grandes sabios también concedieron su protección redentora a algunas personas. Los santos y maestros comunes no tienen el poder de hacer lo mismo; a lo sumo pueden

¹ Guirish vivía aún, cuando fue escrito este artículo. (Nota del original.)

enseñar algunos *mantras* y prácticas mediante los cuales ellos mismos progresaron espiritualmente. O, con el ejemplo de su vida pura, pueden inspirar en otros el ideal de la pureza. Pero cuando los hombres se sienten desamparados en medio de las interminables ligaduras del mundo y desesperados piden auxilio porque no tienen fuerza para cumplir las prácticas que les fueran indicadas para su salvación, un gurú ordinario no puede salvarlos. Sobrepasa el poder de un hombre el decir a otro: "Tomo sobre mí tus pecados y sufriré por ti." Cada vez que la religión decae y ya no es sentida en el corazón humano, el Señor que es infinitamente misericordioso nace como hombre, sufre por los pecados de los hombres y redime a éstos de la esclavitud mundana. Sin embargo los deja luchar un poco para que el esfuerzo propio les sirva como educación. Sri Ramakrishna decía: "Por la gracia de los Avatares¹ los hombres agotan en una sola vida el *harma* de diez vidas." Y esto es cierto no solamente para los individuos, sino también para los pueblos. En el Guita vemos que Sri Krishna otorgó a Aryuna la visión Divina; los Puranas hablan de la misericordia Divina; la literatura Vaishnava, de la salvación de Yagai y Madhai² o el avasallamiento de los malvados; y los cristianos del sacrificio vicario de Jesús. Hemos tenido una prueba de esto en la vida de Sri Ramakrishna; sin ella nos sería difícil creer que la gracia de los Avatares es un hecho.

Parecería que la entrega de sí es un acto común y fácil de cumplir. El hombre es esclavo de sus deseos y busca ventaja aun en la vida espiritual. Quiere disfrutar los placeres mundanos y la dicha Divina al mismo tiempo. Los placeres del mundo se le presentan tan dulces y deleitables que la sola idea de renunciar a ellos le causa una horrible sensación de vacío. ¿Para qué viviría entonces? Por lo tanto, cuando oye decir que aun en la vida espiritual se puede otorgar el poder a alguien, se entusiasma y cree que ha encontrado por fin lo que deseaba. Piensa: "Yo seguiré viviendo mi vida de perversidad e inmora-

¹ Encarnaciones divinas. (Trad.)

² Dos malvados a quienes Nitiananda, discípulo de Sri Chaitanya, convirtió a la vida espiritual. (Trad.)

lidad, gozando de los placeres de este mundo, y Sri Chaitanya, Jesús o Sri Ramakrishna se ocuparán de mi salvación en el otro." No se da cuenta de que se está engañando a sí mismo en forma ruin. Voluntariamente se venda los ojos para no ver las caras aterradoras de sus malas acciones y se precipita de cabeza hacia la destrucción. Un día se le caerá la venda y verá que es arrastrado por las olas tempestuosas de un océano sin límites; y entonces se dará cuenta de que su "otorgamiento de poder" no fue aceptado por nadie.

En efecto, "dar el poder" a otro en la vida espiritual no es un asunto de mero deseo. Una condición previa esencial es un determinado estado mental que sólo se alcanza después de ardua lucha y perseverancia. Sólo en ese estado mental es posible pedir que el Señor acepte ser nuestro apoderado. Él oye nuestra oración. Debemos sentir la vacuidad de los placeres mundanos y haber luchado hasta el límite de nuestra fuerza. Debemos haber manifestado la mayor actividad y llegar a sentir en lo más íntimo que, al fin y al cabo, el poder humano es impotente para enfrentarse con el Poder Último. Debemos esforzarnos al máximo y practicar extremo *sádhana* en busca del Señor, para al final convencernos de que ninguna cantidad de prácticas es adecuada para conocer al infinito Señor. Entonces nos veremos completamente desamparados, entonces saldrá de nuestro corazón un lastimero grito pidiendo la ayuda y protección de un Salvador. Y sólo en ese caso el Señor tomará sobre Sí nuestra carga. Si, al contrario, un hombre encuentra el *sádhana* desagradable, si lleva una vida indisciplinada y, de ser reprendido, asegura que el Señor es su "apoderado" y por lo tanto es responsable de sus acciones y debe transformarlo para que pueda comportarse mejor, ese hombre no es sincero y realmente se engaña a sí mismo y a los demás.

Supongamos que una persona se entrega por completo al Señor y por tanto cree que no le es necesario practicar *sádhana*. Si su entrega es sincera, pensará a cada momento en el Señor y que Él lo ha salvado de los enredos del mundo. Este constante pensamiento no podrá menos que inspirarle gran devoción y amor por el Señor. Por pura gratitud y amor tomará el nombre de Dios y meditará en Él; y no necesitará que nadie

lo convenza a hacerlo. Si, al contrario, siente aversión por la contemplación de Dios, podemos fácilmente inferir que su entrega no ha sido real y que el Señor no la ha aceptado.

FE Y ENTREGA

por el SWAMI TURIYANANDA

Si una persona realiza a Brahman en esta vida, logra gran bienaventuranza; de lo contrario, grande es su pérdida. Aquel que Lo desea, Lo consigue. Es muy fácil alcanzarlo, ¡pues es tan bondadoso! Pero ¿quién Lo desea de veras? —esta es la cuestión. El Señor ha prometido que a todo aquel que lo busca correctamente, se le manifestará en un abrir y cerrar de los ojos. Pero ¿quién busca con tanto fervor? Tal es la fuerza de *maia*. Ella, la Divina Madre, nos tiene tan ocupados en otras cosas que no sentimos inclinación a realizar a Dios. Sri Ramakrishna solía referirse a las trampas para ratones que en forma de criba se ponen delante de los graneros. Unos pocos granos acaramelados de arroz tostado atraen a las ratas, que los comen a su antojo, no llegando así a las bolsas de granos acopiados a un paso de ahí. De un modo similar, el hombre se enloquece con la mujer, los hijos y otros objetos y nunca se preocupa por la bienaventuranza de la Realización de Dios, aunque Él esté muy cerca, dentro de uno mismo. Tal es *maia*.

"Aquellos que se amparan sólo en Mí cruzarán este océano de *maia*." "Toma refugio en Él, con todo corazón. Por Su gracia alcanzarás la Paz Suprema y Morada Eterna." Debéis tener fe (*sraddha*) y ya no habrá miedo. En el mundo espiritual, *sraddha* es lo esencial que nos lleva hacia el progreso. Así lo vemos atestiguado en el Katha Upanishad, donde se relata cómo Nachiketa alcanzó el Conocimiento por la fe. También se hace el elogio de *sraddha* en las escrituras que tratan de la Filosofía yoga. A su vez, el Guita dice: "La persona que tiene *sraddha*,

el devoto, quien es dueño de sus sentidos, alcanza el Conocimiento. Una vez que se haya logrado el Conocimiento, se alcanza de inmediato la Paz Suprema." Estos son hechos de la experiencia, los experimentamos dentro de nosotros mismos, por así decirlo; de modo que poco importa lo que la gente dice de ello. De lo que uno ha experimentado no cabe duda, digan lo que quieran los que se oponen. Uno está lleno de bienaventuranza. "Él no otorga ni niega." No es de extrañar que uno alcanza este estado por Su gracia. La oscuridad de siglos y siglos se ilumina en un segundo con prender un solo fósforo.

"Tía Luna es la tía de todos", —dice un proverbio bengalí. Y del mismo modo, Dios es de todos —no cabe duda. ¿Por qué habréis de sentirnos débiles? Sóis todos hijos de la Divina Madre, y por ende tenéis fuerza infinita. "Aquel que es hijo de la Divina Madre Misma, ¿a quién habrá de tener miedo?" En Sus hijos no pueden faltar las fuerzas. Por Su gracia, hay latente en vosotros un poderío infinito. Ella es la madre de veras, y no es una mera ficción. "Tú eres el Poder de Vishnú, de infinita fuerza eres Tú, y la causa de este Universo. Tú envolviste con tu velo de ilusión a todos y a cada uno, y Tu gracia es la que nos lleva a la liberación en esta vida." Tal es nuestra Madre; entonces ¿cómo puede haber miedo? Como penséis, así seréis. Así que, si pensáis que sóis débiles, débiles seréis; pero ¿por qué habrán de considerarse débiles los hijos de la Madre? ¿Qué es lo que os sería imposible, contando con Su gracia? ¡Cuánto nos cuesta liberarnos de los conceptos de "yo" y "mío"! Y la Madre, por Su Gracia, puede hacerlo para nosotros en un instante, y realmente lo hace.

En el Guita hallamos este dicho: "Habiendo destrozado ese *asvattha*¹ tan profundamente arraigado, con el hacha poderosa del desapego, hay que ir en busca de aquella meta desde la cual no se regresa." La prueba de que los hijos de la Divina Madre a veces hicieron esto, la encontramos en las vidas de grandes santos como Ramprasad² y Kamalakanta. Pero también nos encontramos con quienes prefirieron quedarse en las condi-

¹ Higuera sagrada. (Trad.)

² Poeta santo bengalí del siglo XVIII. (Trad.)

ciones en que la Madre los había colocado, cualesquiera que fueran, en completo acato a Su voluntad. Simplemente querían recordar a la Madre en todas las circunstancias de la vida que Ella les deparara. "Sean cuales fueren las condiciones en que me pongas, oh Madre, cenizoso o rodeado de riquezas, sentado al pie de un árbol o en un trono real, bienvenidas todas ellas, con tal que no te olvide." Sri Ramakrishna solía decir: "La gata agarra al gatito para llevarlo, unas veces, a una cama bien hecha, y otras, para posarlo sobre un montículo de cenizas; pero el gatito no sabe hacer otra cosa que llamar 'madre, madre'. La Madre sabe dónde guardar a sus chiquitos." Cuanto Ella haga es para nuestro bien. Los devotos nunca reclaman nada. Ni siquiera piden la Liberación, sino sólo el derecho de servirLe.

La Madre, por Su dulce voluntad, puede destruir todo y reconstruirlo todo en un instante. Y no sólo puede, sino que realmente lo hizo y está haciéndolo ahora mismo. Estas no son habladurías infantiles; son hechos. En Sus actos no hay ningún porqué. Ella es infinitamente poderosa y más allá de toda causación. Siempre otorga Su gracia a sus devotos y por ello es su todo, —su pasado, presente y futuro. "Yo soy el Atman, oh Gudákesa,¹ que existe en el corazón de todos los seres; soy el comienzo, el medio y el fin de todos los seres."² En cualquier condición que Ella nos ponga, es para nuestro bien, no hay de qué afligirse. Pero sea entonces ésta nuestra única plegaria ante Ella: que nuestra mente quede por siempre fijada en Sus pies de loto, y que aun si La olvidáramos, Ella no nos olvide a nosotros; que nos dé discriminación y nos haga desapasionados, ya que "sólo por la discriminación se logra no quedar afectado por las miserias de este mundo". Vale decir que nuestro único deber es recordar siempre a Dios. "¡Oh mi mente indómita, recuerda siempre a Rama! ¿De qué sirven cientos de otros pensamientos? ¡Oh boca, repite siempre el nombre de Rama! ¿De qué sirven las charlas vanas? ¡Oh oídos, escuchad la historia de la vida de Rama! ¿De qué sirve oír música dulce y cosas por el estilo? ¡Oh ojos, ved a Rama en todo, renunciad a todo que

¹ Aryuna, vencedor del sueño. (Trad.)

² Bhagavad Guita, 10.20. (Trad.)

no sea Ramal" Esta es la verdadera práctica espiritual, y el que puede cumplirla se salva. De lo contrario, es imposible superar la cadena de vida, muerte y sufrimiento. Somos todos hijos de la Madre y para nosotros no hay motivo para temer. Hemos de quedarnos conformes dondequiera que Ella nos coloque. No podemos decir lo que es bueno y lo que es malo; esto sobrepasa nuestro razonamiento, de manera que debemos rezar así: "Tú estás más allá del bien y el mal; por tanto, llévanos también allí." No podemos decir por qué camino y en qué forma nos llevará, pero lo cierto es que nos llevará. El Maestro ha dicho: "Nadie ha de quedarse sin pan. Cada cual tendrá el suyo, aunque algunos lo recibirán en la madrugada, otros al mediodía y algunos a la noche."

El conocimiento de Brahman y cosas por el estilo no están al alcance de la gente común. A ellos van dirigidas las palabras del Señor: "Los que concentran su mente en Mí, ciertamente los redimiré pronto, oh hijo de Pritha,¹ del océano del mortal *samsara*²" ya que "a los encarnados les es muy difícil alcanzar la meta de lo Inmanifestado"³ —conocer a Brahman es difícil para quien no ha superado la conciencia de mente y cuerpo. Sin embargo, estando el Conocimiento de Brahman fuera del alcance de esta clase de personas, no por ello deben perder las esperanzas. A este propósito me viene a la mente un episodio en la vida de Sri Ramakrishna. Cierta día yo había concurrido a Dakshineswar, al igual que muchas otras personas, entre ellas un gran *panhit*.⁴ Sri Ramakrishna le pidió que explicara el Vedanta. Así lo hizo el erudito durante más de una hora, a gran satisfacción de Sri Ramakrishna y todos los demás. Pero al final Sri Ramakrishna acotó: "Está bien; pero todas esas cosas no me llaman la atención. Todo su filosofar, todo eso de 'El conocimiento, el conocedor y lo cognoscible' es muy bueno, no hay duda. Pero lo que me gusta a mí es esto: 'Yo y mi Madre somos lo único, y no existe otra cosa.'" Estas pocas palabras fueron

¹ Hijo de Pritha: Aryuna. (Trad.)

² Existencia transmigratoria. (Trad.)

³ Bhagavad Guita, 12.5/7. (Trad.)

⁴ Erudito intelectual. (Trad.)

pronunciadas con tan profundo sentimiento que todos los presentes quedaron tocados al instante. Todas las conclusiones del Vedanta parecían palidecer al lado de este concepto. La idea del Maestro se presentaba tan fácil de comprender.

Lo más importante es que mantengáis la mente fijada en Dios, por cualquier medio que sea. Si se logra eso, nuestras vidas son benditas y no las habremos malgastado. Comer, beber y cosas por el estilo serán necesarias mientras dure el cuerpo. Pero Ramprasad, el devoto de Kali, dice: "Oh mente mía, adora a Kali, repite día y noche el *mantra* que te dio tu Gurú. Al acostarte, piensa que te estás prosternando ante la Madre; haz del sueño tu meditación sobre la Madre, al comer piensa que estás presentando ofrendas a la Madre Siana¹; todos los sonidos que entran a tus oídos no son sino *mantras* de la Madre, pues Ella, Kali, está en todas las letras; paseando por la ciudad, piensa que estás dando vueltas alrededor de la Madre. Ramprasad declara que la Madre está en todo." Tenemos que seguir las enseñanzas de almas tan grandes y podemos estar seguros de tener devoción por los pies del Señor. Lo que dice Ramprasad, ¿es diferente del conocimiento de Brahman, o sea: ver a Dios en todo, en todas partes, en todo acto, en todo ser viviente? Trabajar para el Señor, reconocerLo como único objeto de nuestro amor, quererLo dejando toda otra atadura, y no resentirse con nadie, he aquí el modo más fácil de alcanzarlo. Amor, amor, es esto lo que se requiere; si lo tenemos para con Él, todo nos será dado por añadidura. No es que no sepamos lo que es el amor. Estamos acostumbrados a querer a nuestra mujer, hijos, amigos, riquezas, etc. Este amor debe ser orientado hacia Dios, pues Él es la única Realidad en este mundo de perpetuos cambios. Todo en este mundo, después de cierto tiempo se vuelve desabrido e incluso se torna amargo. Sólo el amor por el Señor va siempre en aumento y siempre se renueva. En relación con otros objetos, con el correr del tiempo sobreviene un disgusto. Es por esto que Prahlad, el gran devoto, reza: "Otórgame que este profundo amor inmortal que en la meditación siento por Ti, y que los ignorantes sienten por los objetos fuga-

¹ Otro nombre de la Madre Kali. (Trad.)

ces de los sentidos, no se escape de mi corazón." Si logramos tanto fervor en nuestro amor por Dios, no tardaremos en realizarLo, e incluso puede manifestarse a Su devoto desprendiéndose de un pilar. Todo es cuestión de amor. Cuanto más Lo amemos, más Se manifestará en nuestro corazón. Es el amigo de los sinceros y puros. Mora siempre en nuestro corazón, pero no lo percibimos porque nuestros ojos están dirigidos a otros objetos; si no fuera por esto, no tardaríamos en realizarlo. Está siempre con nosotros, y no necesitamos hacer peregrinación a ninguna parte en Su busca. Si Lo anhelamos con toda sinceridad aunque sea un sólo instante, llega hacia nosotros. Pero ¿quién lo desea de veras? Profesamos muchas cosas, pero no Lo reclamamos desde lo más hondo de nuestro corazón. Tal es el poder de *maia* que nos impide reconocer la Verdad. Por esto el Señor, en Su gracia, también nos señala la salida. "Quienes se resignan a Mí por completo, cruzan esta mi *maia* con facilidad". "Entregaos a Mí" —no hay otra salida. ¡Que el Señor en Su infinita gracia mantenga nuestra mente fijada en Sus pies, —sea ésta nuestra única plegaria!

Y O G A

por el SWAMI RAMAKRISHNANANDA

Cada hombre en este mundo, sépalo o no, tiene algo de *yogui*. Un patán oyó un día a unos hombres eruditos hablar sobre prosa y poesía y pensó que éstas debían ser cosas maravillosas más allá de su comprensión; pero luego quedó sorprendido al saber que había hablado en prosa toda su vida. De modo similar la mayoría de la gente piensa que el *yoga* es algo extraordinario y, por lo tanto, solamente muy pocas personas selectas pueden llamarse *yoguis*. La razón de esta creencia es que desconocen el significado del *yoga*. ¿Qué significa esta palabra? Quiere simplemente decir concentración de la mente en una

sola idea, imagen u objeto. ¿Es posible cumplir cualquier acción sin primero concentrar la mente en lo que se quiere hacer? Si un muchacho quiere aprender una lección, tendrá que concentrar en ella toda su mente, de lo contrario no la entenderá. Un orfebre, un arquero, un inventor, un pintor, un astrónomo y todo aquel que se destaca en cualquier profesión puede ser llamado *yogui*; pues todos ellos saben concentrar su mente en la sola cosa que eligieron y olvidar todo lo demás, al extremo de no percibir absolutamente nada aun cuando pase un elefante.

La palabra "*yoga*" ha sido usada por los sabios en diversos sentidos, entre los cuales mencionaremos aquí sólo cuatro, a saber: unión de un ser con otro; guiar la corriente del pensamiento hacia un solo objeto; calmar todas las olas mentales y concentrar la mente en un solo punto. La finalidad del *yoga* usado en cualquiera de dichos significados es la misma, la realización del Ser. Los senderos para lograr este conocimiento del Ser son varios. Los *yoguis* usan diversos métodos para llegar a la meta, y a veces en el camino encuentran muchas cosas seductoras, como son los poderes sobrenaturales. Los que olvidan su Ideal y son atraídos por esos poderes, quedan varados. En general, dichos métodos han sido agrupados por los sabios en cuatro *yogas*. Ellos son: Mantra Yoga, Laia Yoga, Raya Yoga y Hatha Yoga. Estos senderos fueron descubiertos en diferentes periodos por distintos sabios. Mantra Yoga significa lograr la concentración mediante la repetición de una sola palabra o sílaba que simboliza a Dios o la Verdad. Laia Yoga significa absorción de la mente en el objeto de la meditación. Esto lo practica todo el mundo en cualquier momento de la vida, pero como siempre es por breves instantes, no produce buenos resultados. Explicaré este *yoga* más claramente. Si estamos sentados en una habitación e imaginamos un caballo, inmediatamente aparece un caballo ante nuestra visión mental. ¿De dónde viene este caballo? No está presente ningún caballo real, sin embargo veo un caballo delante de mí. La conclusión natural es que, no existiendo otra sustancia con la que pudiese haberlo hecho, la mente ha creado al caballo con su propia sustancia, o dicho con otras palabras, la mente misma ha to-

mado la forma de un caballo. Esto demuestra que toda vez que imaginemos o pensemos en un objeto, nos transformamos en ese objeto. Por lo tanto, el que piensa en Dios se transforma realmente en Dios. Esto es *Laiia Yoga*. La gente mundana ocupa su pensamiento en otras cosas y tiene el resultado correspondiente.

El principio fundamental del *Raya Yoga* es el control de la mente y la respiración. Explicaré por qué es necesario el control del aliento para poder gobernar la mente. Podemos observar que cuando pensamos profundamente, nuestra respiración queda controlada. Dado que esta retención de la respiración se da invariablemente como consecuencia de una concentración mental, se concluyó que la concentración habría de resultar con certeza si se controla y retiene la respiración. Por lo tanto, el control del aliento es considerado como un medio para lograr la concentración mental. Este proceso es llamado *pranaiama*. El *Raya Yoga* trata del *pranaiama* y el control de la mente.

Consideremos ahora el *Hatha Yoga*. Los primeros en enseñar este método fueron los sabios *Markandeia* y *Goraksha*. *Markandeia* dividió este *yoga* en ocho partes, lo cual concuerda con el concepto de *Patányali*.¹ *Goraksha*, en cambio, sólo menciona seis etapas, a saber: postura, control del aliento, desconectar la mente de todos los objetos exteriores, esfuerzo por concentrarla dentro de un confin determinado, meditación y estado supraconsciente en el cual el mundo externo se desvanece. Los *Hatha yoguis* prestan especial atención a la salud, considerando que un cuerpo sano es necesario para lograr la concentración. Antes, la salud era considerada como un medio para lograr un fin espiritual, pero hoy día la salud se ha convertido para muchos de ellos en un fin. De este modo, el sistema se ha corrompido y en la actualidad es raro encontrar un verdadero *Hatha yogui*.

Cabe la pregunta: ¿Y por qué debemos concentrar nuestra mente? ¿Qué beneficio nos traerá esto? ¿Por qué debemos impedir que los sentidos se pongan en contacto con las cosas mundanas y perder así la felicidad que el mundo ofrece a todos? La

¹ Célebre por su sistematización del *Raya Yoga*. (Trad.)

única respuesta que podemos dar es que ningún placer puede existir sin su correspondiente sufrimiento. Ningún placer sensorio dura siempre —tiene principio y tiene fin. Todos desean felicidad permanente y se sienten sumamente desdichados cuando de repente la felicidad desaparece como un sueño. Esto sucede con todos los placeres mundanos; de ahí que no haya en ellos verdadera felicidad. En realidad son enemigos con disfraz de amigos, pues traen consigo el dolor con apariencia de goce. Son por esta razón peligrosos y dañinos. El hombre prudente debe librarse de toda ilusión. Sólo de este modo podrá mantenerse a salvo viendo las cosas en su verdadera perspectiva. Además, el hombre adicto a los placeres sensuales es un esclavo de sus sentidos, de sus pasiones y apetitos. ¿Puede acaso un esclavo ser feliz? Tal hombre está sujeto a los sentidos y debe obedecerles como un esclavo obedece a un amo disoluto y tirano. Sólo en la libertad hay verdadero gozo. Cuando no estoy bajo el mando de nadie, cuando “soy el monarca de todo lo que contemplo en derredor”, entonces disfruto de placer real. Alcanzar la libertad, es alcanzar la felicidad; y por ende la sensualidad no podrá conducirnos a la dicha. La dicha se consigue de otro modo. Cuando el hombre es amo de sus sentidos y se independiza de ellos, entonces empieza a gustar la bienaventuranza verdadera y entra en el reino del *yoga*. Avanzando en ese reino, gradualmente se vuelve omnisciente, disfruta de muy larga vida y adquiere el poder de mantenerla por mucho tiempo sin alimentarse, volviéndose cada día más independiente y por lo tanto más feliz.

Todo lo que el hombre sabe aquí en este mundo, por cierto no lo ha sacado de los libros, sino que lo ha aprendido directa o indirectamente de la Naturaleza. Los libros sólo relatan la experiencia del hombre con la Naturaleza, o sea que la Naturaleza es nuestro verdadero maestro. Cuando ella nos enseña, ganamos algo no sólo para nosotros, sino también para los demás. Cuando *James Watt* estudió la naturaleza del vapor mirando una pava hirviendo, contribuyó mucho al progreso del hombre. *Benjamin Franklin* descubrió la existencia de la electricidad en las nubes mientras remontaba una cometa y ahora la electricidad ilumina nuestras calles, hace correr nuestros va-

gones y lleva mensajes de cualquier punto de la tierra a otro en un instante. Nuestros *yoguis* hindúes estudiaron profundamente este libro de la Naturaleza y descubrieron los medios para ir más allá de ella. Observando la naturaleza interna del hombre se tornaron omniscientes y omnipotentes. Descubrieron que el conocimiento se logra por la concentración de la mente. Posiblemente aprendieron esto viendo que los rayos del sol, por lo común incapaces de quemar un objeto, pueden hacerlo cuando son enfocados mediante una lente convexa. Este poder de quemar en el foco es debido a que los dispersos rayos del sol convergen en un solo punto. Este hecho sugirió a los *yoguis* la siguiente consideración: Cuando la mente se dispersa saliendo afuera por las puertas de los varios sentidos, sólo tiene el poder ordinario de conocer lo que sucede en el mundo externo y esto sólo parcialmente; pero si se le impide que salga al exterior y se la concentra en una idea o en un punto, su poder aumenta inmensamente, como en el caso de los rayos solares, y entonces es capaz de percibir cosas extraordinarias, además de las comunes. Los *yoguis* hicieron el experimento y tuvieron éxito. Aprendieron el intenso aumento del poder mental no sólo de los rayos del sol, sino también de las corrientes de agua cuando son contenidas mediante diques y sólo se deja una muy pequeña abertura para que fluya el agua, la cual entonces corre con multiplicada fuerza. De ahí concluyeron los *yoguis* que, si se le cierran a la mente todas las demás salidas y se la deja fluir por un solo canal, ella debe adquirir poderes antes desconocidos. De este modo se dieron cuenta de los poderes descomunales que es capaz de engendrar la concentración.

Para un principiante que desea practicar *yoga*, los sabios dan el siguiente consejo. El *yogui* debe elegir un sitio plano y limpio sin piedras o guijas y sentarse allí a meditar. El ambiente en derredor debe ser apacible y grato a su corazón. No debe haber nada que desagrade a sus ojos ni ruido repentino que moleste sus oídos. Es sabido que si una persona a punto de dormirse oye un ruido súbito, el sueño la abandona y se siente muy molesta. De modo similar, quien está por lograr la concentración, si de repente oye un ruido o ve algo horrendo o desagradable, baja de las alturas de la meditación y experimenta mu-

cha pena interior. Es por esta razón que un principiante debe practicar el *yoga* en un lugar solitario y agradable.

Los *yoguis* hablan de un tercer ojo. Los dos ojos físicos sólo pueden ver lo que tienen delante. En cambio, el tercer ojo puede ver lo que sucede en nuestro interior y también lugares muy distantes donde no llega la vista física. Este tercer ojo es llamado "ojo divino" y se halla en el entrecejo. El fin del *yoga* es abrir este ojo. Cuando la mente se calma, cuando las pasiones y deseos son desarraigados de la mente, este tercer ojo se abre y el *yogui* puede ver muchas cosas extraordinarias. Obtiene luego la paz eterna. Realiza al Ser; *maia* o ilusión ya no le hacen mella. Muere como ser humano y resucita como Dios. Antes de alcanzar la meta, el *yogui* tiene experiencias extraordinarias. Tiene visiones divinas, ve formas espirituales, huele divinas fragancias y oye voces celestiales. A veces, dentro de su propio cuerpo, oye el sonido de una campana o la música de una flauta; a veces ve a su *Ishta*¹ en el loto de su corazón. No es fácil explicar todos estos extraordinarios fenómenos que ocurren. Pero podemos decir que cuando una persona es afortunada de ver estas visiones divinas, su meta está muy cerca.

Cualquier progreso y éxito que la humanidad ha logrado desde la creación del mundo, tiene como causa la concentración de la mente. Los líderes de nuestra civilización en los tiempos antiguos fueron verdaderos *yoguis*. Toda invención, todo nuevo descubrimiento es el resultado de la concentración. Los poetas, los filósofos, los hombres de ciencia, los estrategas deben ser primeramente *yoguis*; y sólo entonces pueden sobresalir. Son *yoguis*, aunque no se den ese nombre. Si a la rosa se le cambia el nombre, no por ello tendrá menos fragancia. Debéis todos, por lo tanto, ser buenos *yoguis* si queréis convertirnos en hombres ideales para la humanidad. Cualquiera sea la esfera de vuestra actividad, os destacaréis con seguridad si aprendéis a concentrar vuestra mente. Siendo así el caso, ¿no es el deber de todos esforzarnos al máximo para lograr la perfecta concentración? La concentración es la fuente de riqueza inefable, material y espiritual.

¹ Ideal elegido. (Trad.)

PRANAIAMA

por el SWAMI SHIVANANDA

Sádhana significa el método mediante el cual se realiza a Dios o el Atman. Cada uno debe practicar *sádhana*, ya siga el sendero de la devoción o el del conocimiento. Nadie puede alcanzar el fin deseado si no adopta los medios adecuados. Los que siguen por el sendero de la devoción, creen en las filosofías dualistas y piensan que el Señor tiene varias formas y reside en diferentes cielos —Goloka, Shivaloka, Vaikunthaloka, etc. Su más alto fin es obtener la gracia del Señor para ir después de la muerte al lugar donde Él mora eternamente. Aun ellos deben cumplir prácticas espirituales tales como hacer la adoración, rezar el rosario, meditar, leer las escrituras, conversar acerca del Señor, etc. Cuando progresan en esas prácticas, comienzan a gustar de la soledad, adquieren dominio sobre los sentidos y con frecuencia se sumergen en profunda meditación sobre el Señor. Estos devotos, sin embargo, no desean sumergirse por completo en el Señor; les gusta mantener con Dios la relación de servidor y amo. Pero encuentran deleite en meditar en Él, repetir y cantar Su nombre, conversar acerca de Él con otros devotos y servir a todas las criaturas sabiendo que Dios mora en ellas. Resulta claro entonces que, aunque al comienzo de las prácticas espirituales ellos pueden creer que el Señor reside en diversas formas en los diferentes cielos, muy alejado de este mundo, sus ideas poco a poco se afinan y llegan a sentir que el verdadero cielo, la verdadera morada de Dios, Goloka, Shivaloka o lo que sea, es el corazón del hombre. Cuando el corazón se purifica mediante estas prácticas espirituales, el devoto afortunado ve al Señor manifestarse en su corazón. Entonces se acallan todas las controversias, resultado de la inmadurez intelectual de dualistas y monistas y se alcanza la paz.

El que prefiere el sendero del Conocimiento, dice: "Sólo

Brahman es real y el mundo es ilusorio", o "No es esto, no es esto"; su máximo anhelo es realizar: "Yo soy Brahman". Sin embargo, antes de realizar estas ideas, él también practica disciplina espiritual. Tiene fe en las palabras del Gurú y de las escrituras, renuncia a todo deseo de gozar los frutos de su trabajo en esta vida y en el más allá, controla su mente y sus sentidos, es perseverante y no permite que su pensamiento se ocupe de objetos sensorios. No anhela ir a aquellos diferentes cielos donde, según la creencia popular, reside Dios, pues sabe que aun los gozos celestiales son transitorios y dependen de la mente. A lo que aspira es ir más allá de la mente, alcanzar un estado imposible de describir en palabras o de vislumbrar con la mente, y no a un estado al que se llega por méritos humanos y desde el cual, al agotarse los goces, el hombre tiene que volver a este mundo mortal. Sabe que quien ve aquí la multiplicidad de seres y cosas, va de muerte en muerte, o sea que aquel que no realiza en esta misma vida, en este mismo cuerpo, la identidad de *yiva*¹ y Brahman no puede salir de la rueda de nacimiento y muerte. El que alcanza la liberación en esta vida, ve al Supremo Ser en todos los seres y por lo tanto sirve a todos con dedicación. Por su intermedio se cumplen obras que son sumamente beneficiosas para el mundo.

Se comprenderá entonces que, sea cual fuere el sendero que se tome para llegar a Dios, es menester practicar disciplinas espirituales. Las escrituras mencionan varios métodos para lograr la espiritualidad y uno de ellos es el *pranaiama*. En la época moderna, muchos practican *pranaiama* para conseguir buena salud o con otros propósitos interesados. Esta clase de *pranaiama* mecánico es netamente dañino y no pocos de los que lo practicaron han quedado perjudicados, sufriendo la suerte de "ciegos conducidos por ciegos". Algunos incluso murieron en forma prematura.

El *pranaiama* es muy fácil de entender, al extremo de que lo comprende cualquiera si se lo explica. Todos lo practicamos cada día sin darnos cuenta, y es fácil hacerlo. Cuando leemos un relato sensacional o la historia de un país nuevo, o estamos

¹ Ser individual. (Trad.)

ocupados en resolver un problema matemático difícil, quedamos tan absortos que hasta tanto la historia no haya concluido o quedado resuelto el problema, somos incapaces de apartarnos. Si en estas ocasiones nos fijamos en la respiración, notamos que ésta se torna muy, muy lenta, como si una gran porción del aire quedara retenida en los pulmones. Cuando leemos relatos tristes experimentamos pesadumbre; en cambio al oír una buena noticia nuestro corazón salta de alegría. En ambos casos hay un marcado cambio de respiración. Cuando nuestro pesar es profundo, encontramos alivio en el llanto; y cuando es incontenible la alegría la expresamos con la risa, la que a veces va acompañada con lágrimas de gozo. Pero lo que cabe observar en uno y otro caso es que la respiración, efecto de la fuerza vital (*prana*) queda parcialmente refrenada. Es evidente a la luz de estos ejemplos que cuando la mente se concentra firmemente en cualquier tema, hacemos *pranaiama* en forma automática, pues la respiración se aminora de un modo natural o se detiene del todo. Cabe acotar otra cosa más: si estamos sumidos profundamente en la lectura o en la solución de un problema matemático, y retiramos la atención de esta actividad para fijarnos en la respiración, ésta paulatinamente se normaliza. Pero nos daremos cuenta entonces de que había quedado más lenta y que ahora retorna a su estado normal. Si comparamos esto con nuestra conclusión anterior vemos que toda la concentración mental profunda en un determinado pensamiento produce en forma automática el control de la respiración y que lo más importante es el pensamiento, siendo secundario el control de la respiración. De modo que, sin darnos cuenta practicamos *pranaiama* todos los días.

Veamos ahora qué valor tiene el *pranaiama* como medio para lograr la espiritualidad. ¿Es, como en los ejemplos que vimos, algo que resulta naturalmente, o debe ser producido a propósito?

La respuesta llana es que adoptar este medio es perfectamente natural, como también lo son todos los medios indicados por las escrituras, del mismo modo como el hambre y la sed son naturales en nuestro organismo; e igualmente naturales son los medios que adoptamos para satisfacerlas. Todos tenemos determinadas horas en las que sentimos hambre. Uno no puede

sentirla por el solo hecho de ver comer a otros. Si no obstante la sentimos, esto demuestra que nuestro estómago también está vacío y que llegó la hora de alimentarnos para aplacar el hambre. Por otro lado, el que al ver comer a otros quiere hacerlo también, aun cuando no tiene hambre real, debe recurrir a medios artificiales para despertarla, y quien lo hace, seguramente daña su salud. A su vez, si una persona no se siente nunca con hambre, es un indicio seguro de que está enferma y debería tomar algún remedio. Y los remedios efectivamente curan a estas personas en muchos casos.

En el reino espiritual sucede lo mismo que en el mundo físico. Los que están obsesionados por el miedo y se pasan la vida comiendo, durmiendo y satisfaciendo sus pasiones, poco se diferencian de los animales, aunque tengan cuerpos humanos. En verdad, no podemos llamar "hombres" a los que no tienen conciencia de Dios y nunca tratan de realizarLo; a los que no buscan el trato con los sabios, o no leen las escrituras, no practican la caridad, no tienen amor por su patria y carecen de otras buenas cualidades. Tales personas encuentran difícil y hasta imposible vivir según las leyes que rigen en la sociedad humana.

La satisfacción de las simples necesidades corporales, los placeres inocuos, el estudio, el servir a los padres, la cortesía con los amigos y parientes son cosas naturales para todo hombre digno de ese nombre y suelen ser practicadas por todos; del mismo modo las prácticas espirituales son requerimientos naturales del alma y en una u otra forma toda persona decente los observa. Algunos hacen esas prácticas impulsados por una sed interior. Siguiendo su ejemplo, otros también las hacen con sinceridad, pensando que para ellos también ha llegado el momento de llevar una vida religiosa. Pero hay también quienes desean cumplir dichas disciplinas por mera imitación, aunque todavía no les haya llegado la hora. Al igual que las personas que adoptan medios artificiales para despertar el hambre, ellos hacen algo análogo en el dominio espiritual: frecuentan la compañía de los sabios, leen las escrituras y practican *pranaiama*. Pero como no tienen un deseo religioso genuino, infortunadamente sólo encuentran a guías hipócritas. No conociendo el ver-

dadero significado de las escrituras, practican el *pranaiama* y otros ejercicios mecánicamente y como resultado contraen alguna enfermedad y, lo que es peor, llegan al final a tener aversión a todo lo que es religioso. De este modo gastan esta su vida en vano. En el reino espiritual no hay peor enfermedad que la de sentir aversión a la religión. En particular, cuando esa condición mental es el resultado de tentativas esporádicas de prácticas espirituales, el caso es poco menos que incurable. Finalmente, hay otra clase de personas que sufren de tan aguda dispepsia espiritual que no sienten ni la más leve inclinación a hacer prácticas espirituales, aunque vean a su alrededor miles de personas ocupadas en esas prácticas. Pero "existen en otra parte grandes almas, calmas y magnánimas, que hacen bien a otros, como la primavera, y que habiendo cruzado este temible océano de nacimientos y muertes, ayudan a otras almas a cruzarlo, sin ningún motivo egoísta." Ellos son los verdaderos médicos espirituales. Si esas grandes almas, por pura compasión se empeñan en curar a los que padecen de dispepsia espiritual, entonces éstos se benefician por cierto y se despierta en ellos la sed espiritual.

Ahora bien, las prácticas espirituales más importantes son la meditación y la repetición de un nombre santo recibido del Gurú. Estas prácticas llegan a ser miradas con actitud cariñosa y reverente y aumentan el control y la concentración de la mente, si el aspirante sirve con humildad al Gurú, tiene trato con hombres santos, lee buenos libros, etc. Todos los aspirantes a la realización divina, ya sigan el camino del conocimiento o el de la devoción, deben practicar meditación y repetir algún nombre santo. Los *gñanis* deben repetir la sagrada sílaba "OM"; y los *bhaktas* los santos nombres de Shiva, Tara, Hari, u otro. Todo aspirante debe recordar constantemente al Señor; y el mejor medio de mantener ese recuerdo es repetir Su nombre con amor y reverencia.

Ahora bien, ¿qué clase de *pranaiama* conduce a la realización de Dios? ¿Es posible realizar a Dios haciendo el *pranaiama* mecánicamente? No. Sri Ramakrishna solía decir: "Grande es el apego que una madre tiene a su hijo; una devota esposa a su

marido y un avaro a su riqueza. Si tienes la suerte de sentir ese apego por Dios, Lo realizarás en breve tiempo." Cuando el corazón está lleno de tan intenso anhelo por Dios, la respiración casi se detiene. En tal estado, todo lo que el *sádhaka*¹ hace—repetir un santo nombre, meditar, cantar cantos devocionales, leer las escrituras— lo hace con gran concentración, amor y devoción; y el estado de la respiración que de este modo se establece es lo que se llama *pranaiama*. Pero, si no se tiene amor, anhelo o reverencia por Dios, es imposible lograr el Conocimiento y la Devoción controlando mecánicamente el aliento. En dos de los aforismos² sobre la filosofía *yoga*, Patányali dice que *yoga*³ significa controlar la mente andariega; también dice que en el estado de *yoga* el alma individual o veedor descansa en el Paramatman, que es su verdadera naturaleza. Para los que anhelan ese estado y sólo para ellos existen varios métodos indicados en las escrituras, por los cuales se lo puede alcanzar gradualmente. El aspirante cuya mente se ha purificado mediante el servicio al Gurú, la continencia y el estudio de las escrituras, y su significado según lo explican los guías espirituales, obtiene una vislumbre intelectual de su naturaleza real. Luego su mente se sumerge gradualmente en profunda meditación y el *pranaiama* tiene lugar naturalmente. En cambio los de mente impura nunca se liberan de las dudas con respecto a su verdadera naturaleza y por lo tanto, son incapaces de lograr aquel Conocimiento. Cuando tenemos la percepción directa de nuestra naturaleza real, tiene lugar el *samadhi* o completa absorción del ser individual en el Ser Cósmico. Esta es la culminación del *pranaiama*, en la cual queda aniquilada totalmente la diferencia entre el que medita, la meditación y el objeto en el cual medita.

Así que llegamos a la conclusión de que el *pranaiama* se torna natural y espontáneo para aquellos que repiten el santo

¹ Practicante. (Trad.)

² Aforismos 2 y 3. (Trad.)

³ Yoga consiste en refrenar la sustancia mental impidiendo que adopte diversas formas. Entonces (en la concentración) el veedor (*purusha*) permanece en su propio estado (inmodificado).

nombre del Señor y piensan y meditan en Él con devoto e intenso anhelo. El resultado de esto en la vida espiritual es incommensurable. Además, en la vida práctica, hay un crecimiento de los poderes de la mente, de la pureza de carácter, de la paz mental, de la caridad, de la firme voluntad, etc. En otras palabras, no hay duda de que por la gracia del Señor, una fracción infinitesimal de Su infinita gloria se infiltra en Su devoto. La reverencia, la devoción y la compañía de los sabios son los medios más fáciles para lograr esto. Entre ellos, la compañía de los sabios es de primordial importancia. Es por especial gracia del Señor que somos favorecidos con tal compañía. Dicen los Vedas: "Llevando en la mano la leña para el fuego del sacrificio (vale decir, estando dispuesto a prestar cualquier servicio al maestro espiritual), el aspirante debe acercarse a un Gurú que sea bien versado en los Vedas y esté absolutamente establecido en Brahman."

LA NATURALEZA REAL DEL HOMBRE

por el SWAMI RAMAKRISHNANANDA

Cada objeto en este mundo tiene características peculiares que lo distinguen de otros objetos y constituyen su individualidad. Las características que le dan a un objeto su individualidad, son lo que llamamos su naturaleza. De ahí que, si conocemos la naturaleza de un objeto, éste es conocido por completo. Tal conocimiento de un objeto se llama verdadero. Por ende, para tener un conocimiento verdadero de un objeto, hay que conocer su naturaleza. Ésta se manifiesta como atracción y repulsión, como deseo de adquirir ciertas cosas y de rechazar otras. Con algunas cosas, por así decir, se halla ligado en eterno amor, y para otras, siente odio eterno. Todos los objetos pueden dividirse en dos clases, —los inanimados y los animados. Aun entre los inanimados encontramos estas fuerzas de atracción y repul-

sión. Por ejemplo, la oscuridad es compatible con la oscuridad y no con la luz. De ahí que se combinen los objetos de naturaleza similar, y no los de naturaleza opuesta. Las sustancias acuosas no se mezclan con las oleosas porque su naturaleza difiere de la de éstas. Las acuosas se mezclan con sus similares y así las oleosas. Aun en el reino vegetal hallamos estas fuerzas de atracción y repulsión. Las plantas, por lo general, gozan del aire, la luz y el agua, y rehuyen la sequedad, el calor extremo y la oscuridad. Una enredadera que necesita agua, aire y luz, tiende a crecer en la dirección de donde puede conseguir la luz solar; por más que lo intentéis, no lograréis desviarla hacia la dirección de la sombra. Si la ponéis hoy en esta dirección, mañana os encontraréis con que se volvió a orientar hacia la luz. Su naturaleza es amar la luz del sol y odiar la sombra u oscuridad. De manera que no hay duda que tanto la materia inanimada como el reino vegetal están bajo la ley de la atracción y repulsión.

No nos equivocaremos si afirmamos que el mundo animal es guiado igualmente por estas dos fuerzas, de la atracción y la repulsión, del amor y el odio. Las vacas y otros animales herbívoros comen pasto verde, enredaderas y hojas, pero los carnívoros como el tigre, no quieren estos alimentos. Todo animal se deja guiar por estos gustos y aversiones, y es a través de éstos que hemos de definir su naturaleza.

Aunque vemos dos fuerzas, el amor y el odio, éstas no son en realidad, sino dos aspectos de una sola, el amor. Es porque amamos la luz que odiamos la oscuridad, su opuesto. Por ende, siendo el odio también debido al amor, tenemos que decir que el odio no es sino otro aspecto del amor. El amor atrae, el odio repele; el primero es positivo, el segundo negativo; en otras palabras, el amor es una realidad, en tanto que el odio es irreal. La naturaleza de todo, pues, es el amor. Lo que queremos es nuestra naturaleza, y lo que odiamos es contrario a ella. Los peces quieren vivir en el agua, y por tanto, el agua es su naturaleza. A su vez, odian estar fuera del agua, y entonces esto es contra su naturaleza.

Del mismo modo, si analizamos la naturaleza humana, también encontramos en ella amor y odio. ¿Dónde hay una per-

sona que no ame la felicidad y no odie la desdicha? Vemos que todo ser humano ama la vida y teme la muerte. A su vez el hombre inteligente tiene continua sed de conocimiento y odia la ignorancia lo mismo que el sol repele la oscuridad. Su naturaleza es amar el conocimiento y aborrecer la ignorancia. De éstas sus inclinaciones, fácilmente deducimos que su naturaleza es la felicidad y no la desdicha, la vida y no la muerte, el conocimiento y no la ignorancia. El gozo es la bienaventuranza, la vida es la existencia y el conocimiento es la conciencia. Por esto los *rishis* llegaron a la conclusión de que la verdadera naturaleza del hombre es Existencia-Conciencia-Dicha Absoluta.

Si el hombre es Existencia, Conciencia, Dicha Absoluta, entonces lo que cambia o es destruido no es el hombre. El ser corpóreo nace y muere y, por lo tanto, no es el hombre real. El que trabaja y piensa, el que es agente y conocedor, tampoco es el hombre real, porque no existe en el sueño profundo; pues aquello que es la existencia misma nunca puede ser destruido o volverse inexistente. Por eso los sabios dicen que el hombre real está más allá de las cinco *koshas* (envolturas psicofísicas). El hombre que está circunscripto por las cinco envolturas es tan sólo el hombre aparente. El hombre real no está limitado por las cinco *koshas* y por lo tanto es infinito, omnipenetrante, más grande que lo más grande. Esta es la conclusión de los *rishis* arios.

La naturaleza real del hombre es Existencia, Conciencia y Dicha; sin embargo todos piensan en nombre y forma, viéndose a sí mismos como el señor Fulano y la señora Mengana, que poseen atributos, que la muerte es su destino final, y están satisfechos con estas ideas que tienen de sí. No piensan que son eternos, que no están formados de partes y que están colmados de dicha. Creen que son destructibles como potes de barro u otros objetos, dependen del medio ambiente, ora están felices, ora desdichados, y siempre aguijoneados por deseos, —en una palabra, dignos de lástima. Gastan toda su energía en comer, beber, dormir y viven siempre en el temor. Si entre ellos hay uno que quiera llevar una vida diferente, pronto tiene que abandonar ese deseo a causa de la actitud de su esposa, hijos, parientes y amigos. De este modo ha seguido la vida con

esta clase de personas, esclavos del comer y beber, desde el comienzo de los tiempos, por así decir. Sólo de vez en cuando, a grandes intervalos, unos pocos individuos levantan la cabeza por encima de las olas del mundo y gritan a toda voz: "Vivir como brutos no es la finalidad de la vida humana. Realizad vuestro Ser real y liberaos del océano del padecimiento." Oyendo esto, algunos despiertan del sueño y viendo el rostro benigno de los hombres iluminados que dan ese mensaje y cuyas enseñanzas son fáciles de entender, reciben nueva vida y nueva fuerza. Se elevan ellos también por encima de las miserias del mundo; y por las palabras de estas grandes almas se dan cuenta de que el único objeto que puede liberarlos del cautiverio brilla delante de ellos; que en busca de ese objeto han estado sufriendo tanto tiempo en este mundo irreal, y que ese objeto existe más allá del mundo de los sentidos, lleno de miedo y miseria. Y así, conociendo la verdad, ellos también alcanzan la bienaventuranza. De vez en cuando nace entre los hombres un alma iluminada, con cuya ayuda otros pueden ir más allá de las miserias de este mundo. Si las grandes almas, cuyo corazón desborda de compasión por los demás, no descendieran de tiempo en tiempo, este mundo hubiera sido un infierno verdadero y la oscuridad de la ignorancia no se hubiera disipado nunca.

EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

por el SWAMI RAMAKRISHNANANDA

I

El Ser del hombre no tiene forma y, por tanto, es infinito. Porque es la forma la que está circunscripta por todos lados, y por ende lo sin forma no puede tener límites. Además, el Ser es consciente, y por tanto lo es infinitamente, tiene el conocimiento total. Pero, aunque la conclusión racional nos dice que

el hombre es por su naturaleza omnisciente e infinito, vemos sin embargo que, en la vida real, está ligado. Y el porqué de esto es que confunde el cuerpo con el Ser; se quiere ver corpóreo. No discierne entre lo real y lo irreal. ¿Qué es lo real? Real es lo que existe siempre. Tomemos una silla; hubo un tiempo en que no existía como silla y llegará un tiempo en que no existirá como tal. Por supuesto que los materiales de que está formada la silla existían antes de que la silla fuera hecha y continuarán existiendo en una u otra forma, aún después que la silla haya sido destruida. Es cierto que la materia es indestructible. Pero estamos hablando de una cosa particular llamada silla. Esa cosa es destructible. Recordad, por tanto, que cuando declaramos que una cosa no es real, no queremos decir que no existió o no existirá en absoluto, sino que no existe siempre con esta forma particular. Por tanto, todo el universo que vemos es irreal porque cambia continuamente. Vemos pues que el macrocosmo es irreal, lo mismo que el microcosmo, siendo el microcosmo una parte de aquél. El cuerpo que tomamos como el Ser real es en verdad irreal. Nació y tendrá que morir. Sin embargo, nos aferramos a él como si fuera la única cosa real en el mundo, la única cosa que vale la pena poseer. ¿Hay algo más extraño que esto? Aunque el hombre ve morir a miles de personas a su alrededor, espera sin embargo que él sea una excepción y seguirá viviendo. Aun un miserable leproso no quiere morir. ¿Por qué este tenaz apego al cuerpo? Es porque el hombre quiere ser feliz, y como se identifica con el cuerpo, cree que solamente puede ser feliz mientras el cuerpo dura. A los pájaros se los caza de este modo: se ensartan cortas cañas de bambú en una cuerda cuyos extremos se atan a las ramas altas de dos árboles distantes uno de otro. Viendo la larga línea de bambú y tomándola por una percha los pájaros bajan en bandadas y se posan allí. Pero en cuanto se agarran a las cañas de bambú, éstas giran y los pájaros quedan suspendidos con las cabezas hacia abajo. Y es tal su miedo a la muerte, que quedan aferrados a los trozos de bambú y no hacen uso de sus alas para huir, cayendo luego en las bolsas de los cazadores. Al igual que estos pájaros bobos que se olvidan de que tienen alas y se agarran a los bambúes para escapar a la muerte y de este

modo son atrapados, el hombre tontamente cree que el cuerpo es su única esperanza y que si el cuerpo cae muerto su felicidad también se desvanece. Olvida que el cuerpo no es su Ser real y que si abandona el cuerpo gozará la más grande beatitud.

El deseo de felicidad y el apego al cuerpo en la creencia de que éste es lo único que puede proporcionarla, son las dos causas que mantienen al hombre envuelto en la ignorancia. Cierta *sadhu*, complacido con un confitero, le ofreció enviarlo al cielo. Pero debido al gran apego que tenía a todo lo que consideraba suyo, sus hijos, su negocio, su casa, sus campos y riqueza, el confitero prefirió vivir como estaba acostumbrado. Luego reencarnó en la forma de un toro para arar los campos que los hijos descuidaban; más tarde nació como perro para vigilar su casa y por fin tomó el cuerpo de una serpiente para guardar su tesoro. Al final, viendo la triste condición del pobre, el *sadhu* se apiadó de él y tomando el asunto en sus manos lo mandó al cielo. ¿Y por qué tanto apego? Porque todas aquellas cosas le daban placer y él no conocía ninguna otra clase superior de felicidad. Pero la muerte no hace ningún distinguo y tarde o temprano toda persona muere. Una alta fiebre desaloja al alma de su morada corpórea. Aun contra su voluntad, el hombre debe dejar el cuerpo, por más que le falten las ganas para ello. Un hombre tiene una bellísima casa, que le gusta sobremanera; pero si se incendia, ¿acaso no la dejará, aunque sea muy a pesar suyo? Pero el deseo de felicidad —*ananda*— es un deseo muy natural. Supongamos que sacando un pez del agua le diéramos a elegir entre el trono del más grande emperador y un estanque de agua sucia. Seguramente elegiría el estanque, porque el agua es su elemento y no puede vivir sin ella. Similar es el caso del hombre. Quiere ser feliz porque su naturaleza es Dicha. En realidad él nace de la Dicha, vive en la Dicha y termina en la Dicha. Pero comete un grave error: se identifica con el cuerpo y con la felicidad que este cuerpo puede proporcionar.

De ahí que, aun si intelectualmente comprendemos que somos libres y todo-conocedores, en la práctica nos acobardemos. Quizás somos muy sinceros, pero nos sentimos impotentes. Tal

es el terrible poder de *maia*. Hablar de Vedanta es muy fácil, pero es difícilísimo practicarlo.

Es por esto que todas las religiones predicán la necesidad de adorar los héroes espirituales. ¿Quién es un héroe? Aquel que ha realizado su identidad con Dios, aquel que ha alcanzado el conocimiento del Ser, porque la religión no es asunto de charlas, erudición o dogmas, sino de realización; solamente un hombre de tal realización tiene el derecho de hablar de Dios. Los demás son ciegos y si hablan de Dios es como cuando un ciego guía a otro ciego y ambos caen en la zanja. Sólo un hombre de realización es el gurú, el verdadero maestro. Así que debes oír, estudiar y comprender y luego debes tratar de realizar con la ayuda de un verdadero gurú. Hoy día los gurús son muy baratos, lo mismo que los libros, pero esos gurús no pueden ayudar a nadie.

¿Cuál ha de ser tu actitud hacia el gurú? Debes amarlo por encima de todas las cosas y aún más de lo que te amas a ti mismo. Sus palabras deben ser ley para ti. Sólo entonces te será posible seguir sus consejos. Si él te inculca: "Hijo mío, este mundo es falso y pasajero, elévate por encima de él", obedecerás su mandato y gradualmente aumentará tu fuerza y podrás controlar tus sentidos orientados hacia afuera. Por lo tanto, debes tener un gurú y debes tener *gurú bhakti* —devoción al gurú— para que la verdadera religión comience para ti.

Quizás dirás, "Pero, ¿dónde encontraré un gurú tan calificado?" Sólo puedo contestarte: "Cuando se tiene voluntad y decisión, siempre se encuentra un camino." Practica meditación. Elige un día al mes, o cada dos o tres meses, y que ese día sea exclusivamente tuyo. Sirve al mundo los demás días, pero en ese día elegido no te prestes a nadie; retírate a un lugar solitario y medita sobre la naturaleza engañosa y fugaz del mundo y sobre tu inherente libertad y conocimiento; medita en que con seguridad la muerte llegará tarde o temprano y que nada del mundo puede salvarte de ella, sino tú mismo. Di a ti mismo: "Desnudo he salido del vientre de mi madre y desnudo me habré de ir." Piensa en la gloria de tu Atman; comulga con Él, pues es tu constante y vigilante Amigo. Aprende a vivir con Él, disfruta de Su compañía y no desees ninguna

otra. Por esta clase de meditación ganarás fuerza y cuando por efecto de tal meditación estés preparado, llegará el Gurú y serás feliz y bienaventurado.

II

Ordinariamente tenemos tres estados de conciencia: la vigilia, el sueño con ensueños y el sueño profundo. En el estado de vigilia percibimos, mediante los órganos sensorios, a este universo múltiple que se extiende en el tiempo y el espacio infinito. Los astrónomos nos dicen que la tierra es insignificante en comparación con el universo. Cuando quieren calcular la distancia y el tamaño de los cuerpos celestes, imaginan a esta tierra —que parece tan grande— como un mero punto. Si se la toma como un punto, no se cometen errores en los cálculos. Mediante tales cálculos han llegado a saber correctamente la distancia y el tamaño de muchos astros. Según la matemática superior, el cero es el número mínimo, pero no carece por completo de valor. Es el número, menos del cual, no podemos concebir. Siendo así, no es irrazonable llamar a la tierra cero, pues "grande" o "pequeño" son términos relativos. Cuando decimos que una cosa es pequeña, es porque la comparamos con otra más grande. Por ende, cuando se compara una cosa limitada con el espacio infinito, éste naturalmente será infinitud de veces más grande que aquella, pues una cosa finita es sólo una infinitésima parte de lo infinito. En otras palabras, una cosa finita es cero en comparación con lo infinito. Y si esta inmensa tierra con sus innumerables ríos y montañas, con los océanos circundantes, con la infinita variedad de especies animales y vegetales, es tan sólo un punto, entonces una pequeña criatura como yo es completamente insignificante. Este es el veredicto de la razón respecto de lo que experimentamos en nuestro estado de vigilia.

Pero esta conclusión no nos resulta agradable. Nadie encuentra satisfacción en pensar que es un ente bajo e insignificante. Preguntadle a cualquier hombre si está satisfecho con su condición presente. Ese hombre puede ser un millonario, puede

tener centenares de sirvientes y además fama mundial, puede tener padres cariñosos, una esposa fiel e hijos sanos, hermosos correctos, obedientes y bien instruidos; sin embargo todo esto sólo le proporciona una satisfacción temporaria y parcial; pues si le preguntáis si tiene todo lo que desea, os dirá en seguida que todos sus deseos no han sido cumplidos y que querría tener muchas otras cosas. Teniendo el hombre tal naturaleza, es imposible que se quede contento con una pobre idea de sí mismo. Sus deseos y codicia no tienen límite. Si se pusiera la tierra entera a su disposición, ¿sería plenamente feliz? En seguida surgiría en su mente el deseo de atacar la luna, luego el sol y uno por uno todos los planetas y estrellas. Cuando ya no le quede más nada para conquistar, sólo entonces hallará la paz. Vale decir que solamente cuando se identifique con el universo todo, con el infinito mismo, y no antes, alcanzará la absoluta satisfacción.

Aun cuando esta es la verdad oculta respecto de la naturaleza del hombre, generalmente parece estar satisfecho creyéndose muy pequeño en comparación con la vastedad del universo. Ve que tiene un nombre y una forma y que su cuerpo tiene una determinada altura, ancho y espesor; pasa por el ciclo de nacimientos y muertes; siente que su energía vital y su poder mental son muy limitados, vale decir que se ve cercenado en todo sentido, y entonces no puede evitar de formarse una idea pobre de sí mismo y en consecuencia conformarse con la vida ordinaria que lleva en común con los demás seres humanos. Pero vimos que íntimamente no se conforma con esto. ¿Por qué el hombre se identifica con el cuerpo? La razón profunda es que anhela la felicidad y aborrece el dolor como la ausencia del placer; cree que sólo puede experimentar esa dicha a través de los sentidos. La belleza encantadora, la dulce música, la brisa placentera, los deliciosos manjares, la fragancia de las flores, las lindas palabras de alabanza, las hazañas gloriosas, las expresiones de tierno amor —todo lo que es agradable para la mente viene a través de los sentidos; y no siendo el cuerpo más que el conjunto de todos los órganos sensorios, no es extraño que se lo quiera tanto y se confíe tanto en él. Mientras el hombre piense que este cuerpo es el instrumento para asegurarse el placer,

no puede evitar apegarse a él. Pero esta es una verdad a medias, un punto de vista unilateral; los órganos sensorios no son instrumentos del placer solamente; también lo son del dolor. Este mundo no está hecho sólo de cosas hermosas y agradables a los sentidos. Hay en él más cosas feas que bellas; más notas discordantes que melodiosas; más cosas malolientes que fragantes; más comidas insípidas que sabrosas; más objetos desagradables al toque que lo opuesto. Así que los órganos son capaces de otorgarnos más sensaciones penosas que placenteras. No solamente esto. Al final, el cuerpo mismo abandona al hombre de la manera más cruel, aunque le prodiguemos todos los cuidados, lo consideremos como nuestro propio ser y deseemos que perdure para siempre. Esto es lo que ganamos con tal servidumbre vitalicia. Este cuerpo, al cual el hombre está tan aferrado y considera como su propio yo, no queda ni un solo momento más, no le depara una sola mirada retrospectiva cuando llega la muerte. ¿No es esto muy lamentable?

Es por ventaja que el hombre sirve a otros. Sirve a aquello que le proporciona placer, que le da vida. Pero si en cambio produce penas, lo tendríamos que eludir de inmediato. ¿Y no es éste el caso con nuestra servidumbre al cuerpo? Se podría afirmar: "Sin duda causa dolores, pero también proporciona placer". Pero decidme lo que queréis: ¿placer con penas, o sin la menor traza de ellas? Podría argüirse: "El placer sin ningún rastro de penas es imposible en este mundo, y por tanto es mejor tener medio pan antes que no tener ninguno, ya que el hambre debe ser aplacada. Lo hacemos porque no hay alternativa. No recurriríamos a esto si existiera una alternativa." Veamos si realmente es así, si hay otro camino, ya que, en caso de existir, sería el deber de los sabios hacer el esfuerzo para lograrlo. ¡Cuán gran esfuerzo hace el hombre para terminar por conseguir un poco de placer mezclado con tanta penal! ¿Y puede esperarse lograr la dicha infinita sin esfuerzo? Por cierto hay que luchar duramente para alcanzarla.

Veamos en qué estriba la posibilidad de tal dicha. Ciertamente no se basa en el cuerpo. Todos los placeres derivados del cuerpo comienzan y terminan en dolor. "Como una rueda, los placeres y dolores se suceden en continuas vueltas". Así que

no lo busquemos en el cuerpo, ni en el mundo exterior, ya que los placeres originados en él también nos llegan a través del cuerpo. Llegamos de esta manera al problema del Atman; pero, ¿existe un Atman aparte del cuerpo? Para razonar respecto de esta cuestión, hemos de tener en cuenta el hecho de que en nuestro estado de vigilia dentro de este mundo transitorio no hay una sola cosa que no esté sujeta a cambios. La permanencia es imposible aquí. No hay estabilidad en ninguna parte. El calor expande y el frío contrae —esta es una ley universal. Además, la cantidad de calor varía a cada momento. Así que no hay un solo objeto en este mundo que pueda permanecer igual aun por la fracción de un segundo. De hecho, es el continuo cambio de las cosas lo que nos da la idea de tiempo. Donde no hay cambio, donde domina la permanencia, no puede haber idea de tiempo con sus tres divisiones —pasado, presente y futuro; pues sin la percepción de cambios, ¿cómo es posible la idea de pasado y futuro? Así que cambio y tiempo quieren decir lo mismo. Se diría que el espacio es inmutable. En él, como base, se desarrolla el juego del tiempo, como si fuera un drama representado en un escenario estable que permanece inalterado en medio de los cambios. Sobre el escenario de esta única, infinita e invariable vacuidad del espacio es donde se está dando, desde siempre, este maravilloso drama del universo. Pero aquí permítaseme la pregunta: ¿Qué es este espacio? Donde hay longitud, anchura y espesor, cabe la idea del espacio, pero donde no los hay, ¿cómo puede haber espacio? De modo que el espacio es vacuidad infinita sin principio ni fin, y teniendo longitud, anchura y espesor. Pero estos tres no son más que medidas, y las medidas jamás pueden ser inmensurables. De ahí que la idea de las dimensiones sea incompatible con el concepto de la infinitud. Las tres dimensiones tienen comienzo y fin, o sea que son medidas de objetos limitados, finitos. En consecuencia, si la idea de que el espacio no tiene dimensiones fuera insostenible, y si estas dimensiones fueran siempre finitas, hemos de comprender que sólo la existencia de los objetos hace posible cualquier concepto del espacio. Se demostró antes que todos los objetos están sujetos a cambios. No cabe duda de que aquello cuya existencia depende de esos objetos

siempre variables, debe a su vez ser variable. Por tanto, el espacio también es variable. Llegamos entonces a la conclusión de que en el mundo exterior no hay nada que no sufra modificaciones en cada instante.

Se puede producir otra prueba más en lo que concierne a la naturaleza variable del espacio. Si no supiéramos nada de “yo” y “tú”, o de “éste” y “aquél”, nos sería imposible percatarnos del espacio. Cuando no hay conciencia de dualidad, cuando no existe sino un ente único, indivisible, omnipenetrante por encima de toda dualidad, no queda tiempo, ni espacio, ni causalidad. De ahí que, para que nos podamos percatar del espacio o el éter, sea necesario que haya dos objetos. Dos objetos, caracterizados por los pronombres demostrativos “éste” y “aquél”, están a la base de nuestro concepto de “el espacio”, y por lo tanto debe admitirse que la existencia o no, del espacio, está supeditada a la de los objetos. Éstos cambian, y por ende también cambia el espacio.

Es más. Los objetos que cambian no son independientes; vemos que siempre están condicionados por otros, o sea, por aquello que origina sus modificaciones. De ello surge la conclusión opuesta, a saber, que lo independiente no cambia; es inmutable y homogéneo. Y en ninguna parte de este mundo hallamos tal objeto independiente, eternamente igual a sí mismo. Veamos ahora si se lo puede encontrar en este nuestro cuerpo constituido por los cinco elementos. Si yo fuera este cuerpo, debería experimentar nacimientos y muertes, o sea que debería ser mutable. Paralela con la idea de “soy el cuerpo”, hay otra, intrínsecamente arraigada en nuestra naturaleza y que pone en duda a aquélla. También nos son perfectamente familiares conceptos tales como “mi mano”, “mi pierna”, “mi cuerpo”. Pero ¿cómo puede lo que es “mío” ser lo que soy “yo”? Por otra parte, mi asociación con este cuerpo no persiste más que unos pocos años.

Y también si yo fuera la mente, es evidente que sería un ente sujeto a cambios incesantes. Pero la idea de “mi mente” me aparta de la mente. Aun cuando, bajo la influencia de una faz de mi naturaleza me identifico con el cuerpo y la mente, la otra faz ejerce su influencia, apartándome de ellos. Si yo hubiera

sido realmente este cuerpo y esta mente, me habría sido imposible sentirme distinto de ellos. Del mismo modo como el azúcar o la sal nunca pueden deponer su propio sabor natural de dulzura o salinidad, también me hubiera sido imposible abandonar mi "corporeidad", como así mismo me es imposible negar mi conciencia de ser Yo¹. Pero por cuanto me puedo concebir fácilmente como siendo distinto de mi cuerpo y mente, soy con certeza diferente de uno y otra. Además, si comparamos la naturaleza del cuerpo y la mente con la del "Yo", nos percatamos de que con el correr de la primera infancia, niñez, adolescencia, etc., el cuerpo y la mente se han transformado; pero el mismo "Yo" que antes era un niño y luego pasó por la adolescencia, la juventud, etc., alcanzó ahora el umbral de la vejez, —cuerpo y mente cambiaron pero el mismo "Yo" persiste como antes. En el "Yo" no hay cambio; soy el mismísimo ente en todas las circunstancias. Hasta en los sueños soy este mismo testigo de mi cuerpo y mente. Se preguntaría: "¿Dónde queda tu existencia en el sueño sin ensueño? Seguro que en este estado pierdes la conciencia de tu 'Yo'". Pero no es cierto. Si el "Yo" hubiera quedado aniquilado en el sueño profundo sin ensueño, no podría haberse vuelto a despertar, ya que lo destruido no puede retornar a la existencia. Se podría argüir que un nuevo "Yo" se crea al cabo de un sueño profundo. En tal caso, no teniendo el "Yo" presente ninguna conexión con el que fue, desconocería por completo lo que había acontecido antes al "yo" pasado. Pero de hecho ocurre exactamente lo contrario. Quien se despierta, admite como suyos todos sus actos anteriores desde el comienzo de su vida. Con esto queda demostrado que no se crea ningún "Yo" nuevo tras el sueño profundo, lo que a su vez demuestra que aun en aquel sueño profundo el "Yo" continuó existiendo. Otra prueba de lo mismo es ésta: al despertar, recordamos que dormíamos. Y sólo se puede recordar lo que antes se experimentó; lo que no vi ni oí, jamás puede surgir en mi memoria. Luego se concluye que habiendo estado consciente de mi dormir durante el sueño, lo recuerdo después, al despertarme. En efecto, la memoria es la facultad de experi-

¹ Literalmente: "Yo-idad". (Trad.)

mentar de nuevo en la mente lo que ya se vivió antes en la realidad. En resumen, resulta que el "Yo" persiste tanto en los estados de ensueño y vigilia, como en el de sueño profundo sin ensueño. Yo soy el testigo de los tres estados de conciencia, soy uno, homogéneo, lo único que se mantiene por siempre igual a sí mismo en medio de un universo que fluye constantemente. No cambiar ni ser modificado, —esta es mi naturaleza. Por tanto, no dependo de otros como dependen los que son sujetos al cambio; yo soy independiente. Y siéndolo, soy eterno, no estoy dispuesto para nada a morir, o sea que, si no hay nadie por encima mío, si soy libre en todo sentido para actuar de acuerdo con mi voluntad, no permitiré a la vil muerte que se me acerque. Lo que se llama la muerte, es la destrucción de la existencia, es cesar de ser. Entonces, si soy el Amo de la muerte, ¿cómo habría de ser posible que yo quede aniquilado? Yo existía antes de tomar este cuerpo y existiré por igual cuando lo deje. Soy eterno, omnipresente, puesto que todas las cosas que cambian deben hacerlo sobre la base de un substrato inmutable. Todo, excepto yo, sufre cambio o modificación. O sea que sobre Mí, la única entidad inmutable, se halla sobre-impuesto todo este universo de cambios. Yo interpenetro todo.

Hay aún otra prueba más de mi permanencia. "¿Hay quien dudara de su propia existencia? Aun si hubiera duda en tu mente respecto de esto, el escéptico mismo eres tú." Así no debería haber duda alguna respecto de nuestra propia existencia. Todo ser humano es un ente positivo. La existencia jamás puede ser inexistente, jamás puede cesar. En consecuencia, soy eterno, omnipresente, y por lo tanto, omnisapiente; y siendo libre, mi dicha trasciende todo.

Pero este "Yo" no es algo que mida tantas varas. Hay un mundo de diferencia entre este "Yo" y el que tiene nombre y forma. Este último está sujeto a nacimientos y muertes, enfermedad y decrepitud, miserias y privaciones; el otro "Yo" es siempre igual, omnipresente, inmóvil, inmutable, eterno. El uno se considera un ser humano o un dios, un brahmín o persona de otra casta, un monje u hogareño; el otro carece de todo calificativo limitante, tiene contentamiento consigo mismo, y mora por siempre en la conciencia pura. El uno siempre tiem-

bla, siempre se ve acechado por peligros; el otro, plenamente consciente de su naturaleza absoluta, nunca teme nada y por su infinitud se conoce como Brahman. El uno, con un pesado fardo de *karma* sobre sus espaldas va deambulando de puerta en puerta (es decir, transmigrando); el otro, hallándose lejos por encima de todo mérito y demérito, mora en su naturaleza absoluta y bienaventurada. El uno pasa sus días miserables, esclavizado por esa indescriptible hechicera de permanentes cambios que es la Naturaleza; el otro, Amo de la Naturaleza, goza de dicha ininterrumpida en el juego de la creación, conservación y disolución del universo. El uno está atado por las tres modalidades de *Prakriti* (la Naturaleza), que son *sattva*, *rayas* y *tamas*¹; el otro está muy por encima de ellos y libre por siempre. El uno, obligado a transmigrar, sufre miserias inefables; el otro embellece su naturaleza absoluta mediante la proyección, a manera de un juego, de estas transmigraciones (la diversidad aparente otorga belleza a la unidad real, que es el "Yo" verdadero). El uno es falso y lleno de miseria; el otro es verdadero y lleno de dicha.

Aquel "yo" de la persona que se identifica con el cuerpo es el falso. La ilusión de este concepto equivocado la podemos destruir mediante el servicio dedicado al Guía Espiritual, el Gurú. "Sólo a quien se dedica al máximo al Señor y al Guía Espiritual se le revela el significado verdadero de las palabras pronunciadas por los grandes videntes". Y ningún otro goza de la dicha inefable. No hay otro camino para romper la ilusión que el de dedicar nuestra devoción al Guía Espiritual. Si deseáis sobrepasar el cuerpo y la mente y gozar la dicha absoluta que nace del conocimiento de Brahman, empeñaos de todo corazón en el servicio dedicado a vuestro Gurú. No hay otro sendero.

¹ Serenidad, actividad, inercia. (Trad.)

LOS SENDEROS QUE CONDUCEN A LA REALIZACIÓN

por el SWAMI TURIYANANDA

Cualquiera sea el método que sigamos —*dvaita*, *advaita*¹ u otro— todo depende de la mente. Si una persona puede realizar que es el Atman, entonces alcanza la conciencia *advaita* automáticamente; pero si queda la conciencia de la mente y del cuerpo, hay dualidad. Solamente cuando alcanzamos la conciencia del Atman, la dualidad se desvanece y vemos al Atman manifestado por todas partes. ¿No es toda la dificultad debida al *upadhi* o sobreimposición de cualidades? Las ideas de que soy Fulano, hijo de Mengano, de tal o cual casta, o que poseo determinadas cualidades, conducen a la dualidad. Pero, si puedes pensar, "no soy la mente, ni el cuerpo, ni el intelecto, sino el Atman que es puro y sin pecado; soy la Existencia, la Conciencia y la Dicha", ¿cómo puede quedar la dualidad? Pero decirlo solamente no es suficiente; debes realizarlo. Sólo si llegas a establecerte con firmeza en la conciencia de que eres el Atman, del mismo modo que ahora estás enraizado en la idea de que eres Fulano de tal, tendrás la conciencia *advaita*. Es para lograr esa conciencia *advaita* que el aspirante debe pasar por las prácticas espirituales dualistas; pues generalmente los practicantes tienen la conciencia fijada en la dualidad. Esta conciencia debe ser purificada gradualmente estableciendo una relación íntima con Dios. Ahora estamos relacionados con el mundo; debemos abandonar esta clase de relación mundana y conectarnos con Dios. Si establecemos firmemente esta nuestra relación con Dios, entonces la dualidad desaparecerá por sí misma y sólo quedará Dios. Nuestro pequeño "yo" se desvanecerá. Este es el modo como mediante el *upāsana* o adoración dualista, se logra la meta *advaita*.

¹ Dualismo y monismo, respectivamente. (Trad.)

Otro método para llegar a dicha meta es mediante el discernimiento o proceso "esto no", "esto no"; negando todo ahora y aquí, en este mismo momento; negando que soy el cuerpo, la mente y el intelecto y pensando que soy el Atman, el cual es Existencia, Conocimiento y Dicha. Yo no dejo de existir cuando el cuerpo queda descartado. La felicidad, la desdicha, etc., son meros estados de la mente y no me pertenecen. Yo trasciendo el habla, la mente, etc.; soy el infinito Atman, el Uno sin segundo. Pero esto no es una broma. Con sólo decirlo no alcanzaremos ese estado. Este culto impersonal no es para todos. Dice el Señor en el Guita: "La meta de lo Inmanifestado es difícilmente alcanzada por un ser corpóreo. Pero a aquellos, oh hijo de Pritha! que Me adoran dedicándome todas sus acciones y considerándome como la Meta Suprema, a aquellos que con toda su mente meditan en Mí, que están concentrados en Mí, Yo los salvo pronto del océano de este mortal *samsara*" (existencia relativa)¹.

Si confiamos por completo en el Señor, conseguiremos esta ayuda. Él mismo endereza todas las cosas. Pero aun esto, ¿es cosa fácil? ¿Pueden todos hacerlo? Por cierto que no: sólo es posible mediante la gracia del Señor, o por la compañía de una gran alma, la cual conseguimos si somos muy afortunados. El sólo charlar de estas cosas no es suficiente. Debemos aprender a examinar el contenido de nuestra mente. Debemos purificar este contenido de la mente y ofrecerlo al Señor. Esto es sin duda difícil. Pero cuando lo logremos, aunque sea al cabo de toda una vida de lucha, seremos bienaventurados. En cualquier forma, no es coser y cantar; ya se trate de dualismo o monismo, es muy difícil establecerse de veras en ellos. Hablando de la diferencia entre *dvaita* y *advaita*, el autor del Bodhasara dice: "Algunos adoran al Señor diciendo 'Soy tuyo'; otros dicen 'Soy Tú mismo'. Aunque hay una pequeña diferencia entre estas dos actitudes, sin embargo el resultado es idéntico." El dualista dice: "Soy Tuyo"; el monista dice "Soy Tú", sin embargo el resultado en ambos casos es la destrucción de la ignorancia y la miseria. No hay ninguna diferencia a este

¹ Bhagavad Guita, 12.5/7. (Trad.)

respecto. Estamos en libertad de adoptar la actitud que más nos atraiga. Pero ésta debe ser pura. Si mi actitud es monista, debo negar el cuerpo, la mente, el intelecto y conceptos análogos. El momento en que digo "Soy el Atman" la felicidad y el pesar deben desvanecerse y debo sentir que soy indivisible, inactivo, calmo, que no tengo faltas ni impurezas. Si me considero como el hijo o el siervo del Señor, debo estar contento con todo lo que Él haga conmigo y en cualquier lugar que Él me coloque. Debo entregarme a Él con la absoluta fe de que todo lo que Él dispone es para mi bien. Las dos actitudes son difíciles y deben ser practicadas por largo tiempo. Pero el resultado es idéntico: la destrucción del *samsara* y el logro de la beatitud. Cada cual tiene libertad de elegir el ideal que prefiera, pero debe ponerlo en práctica con toda sinceridad armonizando por completo su vida con su pensamiento. Sin esto, ninguno de los dos senderos llevará a la meta.

Enseñándole a Uddhava los *yogas*, Sri Krishna describe claramente las cualidades de los aspirantes de los diferentes senderos. Dice el Señor: "Con miras a la liberación de los hombres, he establecido tres *yogas* o métodos: el del conocimiento, el del trabajo y el de la devoción. No hay otro medio alguno. El sendero del conocimiento es para los que, hartados tras excesiva actividad renuncian a toda acción. Aquellos que tienen apego al trabajo y desean sus frutos deben seguir el sendero de la acción. El sendero de la devoción es para aquellos que encuentran deleite en oír hablar de Mí y que no tienen ni demasiado apego ni aversión al trabajo." Si uno reflexiona sobre este pasaje, encuentra fácilmente cuál de los *yogas* debe seguir. Muy pocos en realidad son los que han podido renunciar por completo a los objetos de los sentidos. Por lo tanto, el número de las personas aptas para el sendero del conocimiento es muy pequeño. Aquellos que están muy apegados a los objetos sensorios no pueden elegir otro sendero que el del trabajo. El sendero de *bhakti* o devoción es para aquellos que están en una situación intermedia, o sea, ni muy apegados a los objetos de los sentidos ni capaces de renunciarlos por completo. Si ellos siguen este sendero y tienen fe en el Señor, hay toda posibilidad que por el *bhakti* pronto logren el Conocimiento. El sendero

de *bhakti* es suave y pronto da resultados. Si por la gracia del Señor se logra la perfecta devoción, entonces este sendero que comienza con el dualismo, termina por sí solo en el *advaita*. "La devoción es el mejor de los medios", leemos en las escrituras, y no cabe duda de ello. Si le tenemos amor al Señor, el amor por todo lo demás viene por sí mismo. Si logramos tener devoción al Señor, ¿qué nos faltará alcanzar? Por tanto nuestro deber es conseguir el amor a Dios.

ÍNDICE

<i>Prefacio de la edición inglesa</i>	5
<i>Presentación de la edición castellana</i>	7
 ¿QUÉ ES LA RELIGIÓN?	
La meta de la religión <i>por el Swami Vivekananda</i>	11
La esencia de la religión <i>por el Swami Vivekananda</i>	13
 ¿QUÉ ES LA PRÁCTICA ESPIRITUAL?	
El aspirante y las prácticas espirituales <i>por el Swami Saradananda</i>	21
El adorador y lo adorado <i>por el Swami Turiyananda</i>	28
 CONDICIONES ESENCIALES PARA LA VIDA MÁS ELEVADA	
Brahmacharya <i>por el Swami Trigunatita</i>	35
Veracidad <i>por el Swami Premananda</i>	43
Sugerencias para la espiritualidad práctica <i>por el Swami Turiyananda</i>	47
El camino de la libertad <i>por el Swami Ramakrishnananda</i>	51
La meta y el camino <i>por el Swami Saradananda</i>	57

LA NECESIDAD DE UN GUÍA ESPIRITUAL

El gurú <i>por el Swami Brahmananda</i>	69
--	----

LOS CUATRO SENDEROS

Cuatro senderos de yoga <i>por el Swami Vivekananda</i>	81
Karma yoga <i>por el Swami Turiyananda</i>	84
El trabajo como medio para alcanzar el conocimiento <i>por el Swami Saradananda</i>	87
El amor por Dios <i>por el Swami Vivekananda</i>	92
¿Qué es la verdadera entrega? <i>por el Swami Saradananda</i>	94
Fe y entrega <i>por el Swami Turiyananda</i>	99
Yoga <i>por el Swami Ramakrishnananda</i>	104
Pranaiama <i>por el Swami Shivananda</i>	110
La naturaleza real del hombre <i>por el Swami Ramakrishnananda</i>	116
El conocimiento de sí mismo <i>por el Swami Ramakrishnananda</i>	119
Los senderos que conducen a la realización <i>por el Swami Turiyananda</i>	131

Esta primera edición se terminó de imprimir el día 14 de junio de 1976 en los talleres de AMÉRICALEE, S. R. L., Tucumán 353, Buenos Aires
Esta edición consta de tres mil ejemplares.