

BHAGAVAN SRI SATHYA SAI BABA

**SOBRE LA
MEDITACION**

DHYANA YOGA



SAI RAM

Título original: Dhyana Vahini
Traducción: Rosamaría Blanco
Corrección: Eugenia Puebla, Cristina M. de Parada

© Copyright y derechos de transcripción y reproducción de:
SRI SATHYA SAI BOOKS AND PUBLICATIONS TRUST
Prashanti Nilayam - 515 134
Ananthapur District (Andra Pradesh) – India

EDICIONES SAI RAM

Comité de Publicaciones
Organización Sri Sathya Sai Baba de Latinoamérica

Editado y distribuido por: ERREPAR S.A.
Av. San Juan 960 - (1147) Buenos Aires
República Argentina
Tel.:4300-0549-4300-5142
Fax: (5411) 4307-9541 - (5411) 4300-0951
Internet: www.errepar.com
E-mail: libros@errepar.com

ISBN 950-739-188-6

Queda hecho el depósito que marca la ley 11723

Impreso y hecho en Argentina
Printed in Argentina

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la tapa, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

Esta edición se terminó de imprimir
en los talleres de Errepar,
en Buenos Aires, República Argentina,
en el mes de octubre de 1999.

INDICE

Prefacio.....	5
La importancia de la práctica de la meditación.....	7
Disciplina del cuerpo y de la mente.....	15
La posibilidad de acceder al mundo interior a través de la meditación y del autoexamen.....	22
El control de la mente mediante disciplinas básicas.....	28
Lo visible es transitorio; así se percibe a través de la meditación.....	34
La repetición del Nombre y la meditación permiten lograr la paz mental.....	39
Las etapas del desarrollo espiritual.....	48
Para alcanzar la realización deberán liberarse de los impulsos o vasanas.....	57
La meditación y la perfecta concentración permiten alcanzar el estado de Bienaventuranza	67

PREFACIO

Vivir en esta época, siendo contemporáneo de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, es una aventura singular, ya que su voz es la auténtica voz del Señor mismo, y El no es tan sólo accesible, sino que además, se encuentra deseoso de recibir a las almas piadosas y a todas las personas que padecen males físicos o confusión espiritual. Su advenimiento tiene por objeto restaurar el dharma (el deber del hombre, la disciplina religiosa, el código de moralidad) en las relaciones de los seres humanos, el valor en los corazones de los aspirantes espirituales y la pureza entre los santos.

Sathya Sai Baba dio principio a la misión para la que llegó a este mundo, a la temprana edad de catorce años, cuando se anunció a sí mismo como el Santo de Shirdi, o sea, Sri Sai Baba encarnado nuevamente, cumpliendo la promesa que ese Santo había hecho de que aparecería de nuevo ocho años después de su muerte física para completar su obra.

Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, sin ostentación alguna, proclama Su Divinidad a través de una continua manifestación de milagros que van más allá de cualquier clasificación científica. Aconseja, consuela y otorga gracias y, por encima de todo, infunde ánimo en los aspirantes que vacilan, para que continúen su camino hacia El, porque El es lo Absoluto, El es la Meta. Cada una de sus palabras, ya sean habladas o escritas, son un juicio que es una Verdad Universal; El posee la autoridad para que así sean.

Este libro es la traducción al inglés, y de éste al español, de su inapreciable consejo a todos los aspirantes espirituales. Fue publicado por primera vez en el Sanathana Sarathi (el Eterno Conductor, nombre de la revista del ashram de Baba) en una serie de artículos escritos por El, en su idioma nativo, el telugu. El telugu de Baba es dulce y sencillo, va directo al corazón; de hecho, traducirlo a otro idioma implica privarlo de algo de su fragancia y sabor nativo; pero para aquéllos que no lo hablan, la traducción resulta el mejor medio posible para leer sus instrucciones.

Es así que ofrecemos este libro a todos los aspirantes.

¡Que el éxito llegue a todos los que lean y sigan las enseñanzas de Baba, y que su gracia los conduzca hasta su Santa Presencia!

N. KASTURI
Editor del "Sanathana Sarathi"

LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DE LA MEDITACION

El hombre genera alguna forma de karma (efecto de acciones pasadas en ésta o previas vidas) desde el despertar hasta el momento del sueño; es decir, desde el nacimiento hasta la muerte. No puede permanecer quieto sin generar karma. ¡Quienquiera que sea, no podrá evitar esta situación por ningún medio! Pero cada uno debe entender claramente cuál es el tipo de karma en el que se involucra. Existen solamente dos tipos de karma: 1) Vishayakarmas, que son sensoriales o que encadenan, debido al deseo por los frutos, y 2) Sreyokarmas, que son karmas liberadores, que son puros, perfectos. Los karmas que encadenan, o vishayakarmas, han aumentado en nuestros tiempos hasta quedar fuera de control y, como resultado de esto, la tristeza y la confusión han aumentado; a través de ellos no puede obtenerse paz interior, ni felicidad. Los sreyokarmas, en cambio, brindan alegría y prosperidad progresivas con cada uno de nuestros actos; dan felicidad al Alma, y no están relacionados con la mera alegría externa. A pesar de que los actos que genera el sreyokarma sean exteriores, siempre existe una atracción hacia lo interior. Este es el camino correcto, el verdadero camino.

El karma que encadena incluye todas las actividades relacionadas con los objetos externos. Generalmente se incurre en él cuando existe un deseo por obtener resultados concretos. Esta ansiedad nos conduce a empantanarnos en el "yo" y "lo mío", y nos entrega al demonio del deseo y la codicia. Si uno toma esta dirección, habrá llamaradas súbitas en su camino, ¡como cuando se arroja ghee (mantequilla clarificada elaborada con leche de vaca o búfalo) a la hoguera de los sacrificios! Darle prioridad a los objetos sensoriales sería lo mismo que darle importancia al veneno. Pero, si aun cuando nos ocupemos de este tipo de actividades y objetos sensoriales, no ponemos interés en los resultados y las consecuencias, entonces no solamente podremos vencer el "yo" y lo "mío", el deseo y la codicia, sino que podremos permanecer alejados de ellos y nunca nos preocuparán. El sreyokarma, o karma liberador, es puro, perfecto, sin egoísmo e inmutable. Su característica principal es la acción sin premeditación de los resultados, tal cual se expresa en el Gita (verdadero texto de la Rectitud). La práctica de esta disciplina incluye el desarrollo de: Verdad, Rectitud, Paz y Amor. Si mientras seguimos este camino también nos dedicamos a la disciplina del Nombre de Dios, ¿dónde podremos encontrar mayor alegría y bienaventuranza? Este camino nos dará la más completa de las satisfacciones.

Si todos siguiésemos este sendero, el Señor proveería a cada uno de nosotros con todo lo necesario, todo lo que merecemos y todo lo que confiere paz interior. Ofrezcámosle todo al Señor sin esperar ningún resultado; así, verdaderamente, se encuentra la alegría plena y es, sin lugar a dudas, el camino más fácil. Mientras que es muy difícil mentir y actuar en contra del dharma (la acción correcta), es muy fácil expresar la verdad y transitar el camino del dharma. Decir las cosas exactamente como son es una tarea sumamente placentera; no necesitamos perder ni siquiera un instante pensando en ello, porque para poder hablar de lo que no es, ¡uno debe crear lo

no existente! Esto nos arroja al miedo y a la fantasía, a una atmósfera de preocupación y ansiedad.

De manera que, en vez de entregarnos al karma que es sensorial y nos encadena con todos sus problemas y complicaciones, sigamos el karma de la liberación, el camino de la felicidad del Alma que es verdadero, eterno y sagrado.

El mejor medio para llegar a él es por medio de la meditación. Hoy en día los hombres de ideas superficiales argumentan acerca de llevar a cabo la meditación, e inclusive sobre el porqué debe ser llevada a cabo. Pero ellos no conocen ni su sabor ni su pureza; así se explica tanta crítica y risas cínicas. Mi intención en este momento es instruir a esa gente. Así, les digo:

¡Observad! Cada uno en este mundo tiene la capacidad para actuar y comportarse de dos formas diferentes: una exterior y otra interior. Esto es conocido por todos, a pesar de que los hombres en general no lo demuestran públicamente. Así como en las familias sus miembros malgastan la poca alegría que hay en sus vidas riñendo entre sí, así perdemos nuestra paz interior cuando nos dejamos atrapar por los obstáculos físicos y las dificultades.

Para ilustrarlo, tomemos el ejemplo de una carreta. No se mueve por sí sola, ¿no es así? Sólo se puede mover cuando se le uncen dos bueyes, y sólo será segura si los bueyes antes fueron adiestrados en arrastrar carretas y cuando conocen el camino por el que deberán transitar. En cambio, si ignoran cómo hacerlo, si no han recorrido la ruta que deberán caminar y siempre han andado alrededor del poste al cual están atados dando vueltas en su propio atolladero, el viaje no podrá proseguirse y la carreta misma se atascará.

Así también, la propia conciencia interna no puede moverse por sí misma; debe también unirse a los bueyes relacionados con lo externo, que son la inteligencia y la mente; sólo entonces podrá moverse hacia adelante, siguiendo las pisadas de los bueyes. Por lo tanto, antes de iniciar su viaje, los bueyes de la inteligencia y la mente deberán conocer el camino que lleva hasta el lugar que la conciencia interna está ansiosa de alcanzar, y se les deberá enseñar qué ruta los conducirá hasta ese punto. Si así se hace, el viaje será fácil y seguro. Por el contrario, si los animales de tiro no conocen los caminos de la Verdad, la Rectitud, la Paz y el Amor, y no los han recorrido ni una sola vez, la carreta, que es la conciencia interna, tampoco podrá llevar a cabo su viaje. Aun cuando los bueyes sean obligados a avanzar, solamente arrastrarán la carreta hasta el mismo poste y volverán a hundirse en la acostumbrada ciénaga de la confusión, la injusticia, la crueldad, la indisciplina y la falsedad. Entonces, ¿qué pasará con el viaje?, ¿cuándo llegará el término de éste?

En consecuencia, debe enseñarse a la inteligencia y a la mente el arte de arrastrar la carreta y el ser constantes en el camino, lo cual se logra por medio de la repetición del Nombre Divino y la meditación. El hombre sufre la desesperación y la derrota, debido a la inconstancia y el descarno de la propia conciencia interior, a causa de su incapacidad para controlar y guiar los bueyes de la inteligencia y la mente, desacostumbrados como lo están para la práctica

de la meditación y la repetición del Nombre del Señor. En ese momento, los deseos conflictivos que infestan la mente deben ser calmados y controlados. La mente debe ser enfocada en una sola dirección. El hombre debe caminar con determinación, usando todo su esfuerzo para alcanzar el objetivo que se ha impuesto a sí mismo. Si lo hace así, no habrá fuerza que lo haga retroceder, y podrá alcanzar la posición que le corresponde.

Cuando la descarriada mente que se dispersa en todas las direcciones se sumerge en la contemplación del Nombre del Señor, el efecto será como el de la concentración de los rayos solares a través de una lupa: los rayos dispersos adquirirán el poder de quemar y consumir de la llama. Así también, cuando las ondas de la inteligencia y los sentimientos de la mente se concentran a través de la lente convergente del Alma, se manifiestan como el Esplendor Divino que puede abrasar el mal e iluminar la alegría.

Cualquiera es capaz de conseguir el éxito en su profesión u ocupación, tan sólo a través de la concentración y el esfuerzo dirigido hacia un solo punto. Hasta la más insignificante de las tareas requiere para su realización la cualidad de la concentración. Hasta las peores dificultades ceden ante el poder de un esfuerzo inmovible. El hombre está dotado de poderes ilimitados; nadie carece de ellos, pero equivocamos el camino porque no somos conscientes de la verdad de este hecho. Para poder reconocer este poder debemos buscar la compañía de hombres santos, ejercitarnos con prácticas espirituales y practicar la repetición del Nombre Divino y la meditación. Pues, ¿de qué nos puede servir tener provisiones en abundancia si desconocemos el método para convertirlas en sabrosos alimentos? Así también, el hombre tiene en sí mismo todas las provisiones para su mantenimiento y progreso; pero las descarta con ligereza y las deja sin usar, porque ignora cómo obtener beneficio de ellas. El hombre debe tratar de comprender y ver al gran Shakti¹ Universal, el Cínico, que es la base de todas las múltiples manifestaciones del Nombre y la Forma en el mundo que le rodea. La mente se mueve en tangentes todo el tiempo y la meditación es el proceso por el cual enseñamos a adquirir concentración.

Como resultado de la meditación en el Ser Supremo (Paramatma), la mente se retirará de los objetos y el mundo sensorial. Justamente, en ese momento la inteligencia debe afirmar su autoridad y dirigir a la mente para que no guarde ningún sentimiento que no sea el sentimiento de la base fundamental del universo. Cuando esta Verdad básica se llega a conocer, la mente ya no se engañará con lo pasajero, lo falso y la desventura, sino que, por el contrario, dará la bienvenida al florecimiento de la alegría, la felicidad y la verdad; no será afectada por la congoja y la codicia, porque la Creación, la cual pertenece a Dios, y la vida que es el aliento, la esencia vital, son indestructibles: todo lo que sea producto de la combinación de la Creación y la esencia vital adquiere un nuevo valor inherente. También, la vida del hombre adquiere un nuevo esplendor cuando él toma conciencia de la Esencia Divina que hay en él y entra en el estado de más alta Bienaventuranza, a través de su mente y su inteligencia, purificadas y transformadas por medio de la meditación.

¹ Shakti: Poder, la fase negativa de una fuerza, la esposa de un dios, siendo el dios la fase positiva de la fuerza.

El sabor de la fruta no se hace evidente hasta que no la terminamos; así también, cuando el hombre descubre el sabor de la meditación, elimina toda duda y discusión al respecto, y se dedicará totalmente a ella. Por lo tanto, empiecen cada uno de ustedes a practicar desde hoy mismo; no, ¡mejor, desde este mismo momento!

La meditación (dhyana) se debe practicar con entusiasmo, con absoluta fe y cuidado, ajustándose estrictamente a las disciplinas establecidas. Si así se hace, no solamente nos dará toda la felicidad y la victoria, sino también la visión del Señor. Esto está interrelacionado con la ciencia del Vedanta (filosofía hindú de la ciencia de lo Absoluto) y también con la ciencia de la naturaleza, las que difieren sólo en un aspecto. Los estudiantes de la naturaleza están inmersos en los objetos de la vida; mientras que los de Vedanta lo están en la verdad fundamental de la vida; el hombre está atado a ambas. La naturaleza se relaciona con los objetos sensoriales o deseos mundanos; y Vedanta con la Forma Divina. Si el hombre desea transformar su vida —tanto exterior como interiormente— en una vida de esplendor, la meditación es la mejor disciplina espiritual que puede adoptar.

El método de dhyana (la meditación): El lugar deberá estar ligeramente elevado del piso, aproximadamente de 3 a 5 cm. Sobre él, ponga una estera o tapete de paja y encima de ésta, una piel de venado, cubriéndola, finalmente, con una tela blanca y delgada. Ahí deberá uno sentarse en la postura padmasana. El pie derecho deberá descansar sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Las manos deberán estar al frente y los dedos juntos. Los ojos, entreabiertos o totalmente cerrados. Luego, por medio de un masaje mental, se deberán relajar el cuello, los hombros, las manos, el pecho, los dientes, el estómago, los dedos, la espalda, los muslos, las rodillas, las pantorrillas y los pies. Después de esto, uno deberá meditar en el nombre y forma de su predilección, agregando el Om. Mientras hacemos esto, la mente no debe vagar, debe estar firme y quieta. No se deberá permitir que interfiera ningún pensamiento de eventos pasados, ni rastros de ira o de odio, ni ningún recuerdo doloroso. Aun cuando esto suceda, no se los deberá tomar en consideración y, para contrarrestarlos, deberemos ocuparnos en pensamientos que alimenten el entusiasmo por la práctica. Por supuesto, al principio parecerá difícil. El mejor momento para la práctica de la meditación son las horas silenciosas del amanecer entre las 3 y 5 a.m. Uno puede despertarse, digamos, a las 4. Antes que nada, y esto es muy importante, debemos dominar el sueño. Para mantener siempre el mismo horario, debemos poner el despertador a las 4 de la mañana y levantarnos. Si el sueño continúa perturbándonos, sus efectos pueden ser superados por medio de un baño de agua fría. No es que el baño sea esencial para este propósito, solamente lo es cuando el sueño es muy difícil de controlar.

Si de esta forma seguimos rigurosamente el camino para meditar, podremos hacernos rápidamente merecedores de la gracia del Señor.

Los aspirantes espirituales (sadhakas) de todo el mundo estarán aplicados naturalmente a la práctica de la repetición continua del Nombre Divino (japa) y la meditación; pero antes cada uno deberá tener claro el propósito de estas

disciplinas. Algunas personas inician la repetición del Nombre del Señor y la meditación creyendo que éstas se refieren al mundo objetivo, que son capaces de satisfacer deseos mundanos, y esperando que su valor se manifieste a través de ganancias en el mundo de los sentidos. Este es un grave error. Esa repetición y la meditación del Nombre son medios para adquirir una atención no dividida en el Señor, para liberarnos de ataduras sensoriales, y para conseguir la felicidad derivada del fundamento de todos los objetos de los sentidos. La mente no debe distraerse vagando en todas direcciones, indiscriminadamente, como es el caso de la mosca. La mosca habita en la dulcería, pero persigue los carros de basura. A una mosca con semejante mentalidad se le debe enseñar a comprender la dulzura del primer lugar y la impureza del segundo, para que ya no siga abandonando la dulcería para perseguir carros de basura. Cuando esta enseñanza se le imparte a la mente, se denomina meditación-concentración.

Pero fijémonos en otra especie, ¡la abeja! Ella sólo tiene contacto con la dulzura y se acerca únicamente a aquellas flores que tienen néctar. La abeja nunca es atraída por otros lugares. De la misma forma, uno debe abandonar todas las inclinaciones hacia la atracción de los sentidos, hacia el carro de la basura, de lo falso e impermanente; y hasta donde sea posible, debe dirigir la mente hacia todas las cosas santas que brindan la alegría y la dulzura asociada con el Señor. Por supuesto que para conseguir este objetivo se necesita tiempo. Cuánto tiempo tomará, sólo depende de las actividades del pensamiento, la palabra y la acción, como así también de los motivos que los impulsan.

Debemos considerar principalmente no a qué costo uno ha orado al Señor, ni durante qué número de años hemos estado haciéndolo, ni los métodos seguidos, ni siquiera el número de volúmenes estudiados; sino, con qué actitud ha orado uno, con qué grado de paciencia ha estado esperando el resultado, y con cuánta concentración ha anhelado uno la Gracia Divina, sin tener en cuenta la alegría mundana y el tiempo de espera; sin languidecer y con atención constante a uno mismo, a su meditación y a su tarea. Si uno examina profundamente cuánto éxito ha tenido en liberarse de toda idea del yo, podrá medir por sí mismo el progreso realizado.

En cambio, si uno está ocupado en contar las reglas que siguió, el tiempo que empleó y los gastos en que incurrió, esta clase de meditación sólo podrá pertenecer al mundo objetivo, nunca podrá llegar al campo de lo subjetivo y lo espiritual.

La repetición del Nombre del Señor y la meditación nunca deben ser juzgados con una medida puramente externa; deben ser juzgados por sus efectos internos: su esencia es la relación que guardan con el Alma. La experiencia inmortal del Alma nunca debe ser mezclada con las bajas actividades del mundo temporal. Estas actividades merecen ser evitadas porque si les hacemos lugar, oscilamos entre la impaciencia y la pereza, y si uno siempre se preocupa pensando "¿por qué no llega aún?", "¿por qué sigue tan lejos?", entonces todo se convierte simplemente en el ejercicio de la repetición del

Nombre y la meditación con la intención de obtener provecho, con el ojo puesto únicamente en los frutos que se han de alcanzar.

El único fruto de la repetición del Nombre Divino y la meditación es éste: la conversión de lo exterior en lo interno, el hacer que nuestro ojo mire hacia dentro para que así pueda ver la realidad de la Bienaventuranza del Alma. Para que esta transformación tenga lugar, uno debe estar siempre activo y esperanzado, sin importar el tiempo que esto tome, ni las dificultades que se encuentren, uno nunca debe tener en cuenta el costo, el tiempo, el trabajo; debemos esperar el descenso de la gracia del Señor. Esta paciente espera consiste en sostener sin vacilar la práctica de la meditación.

DISCIPLINA DEL CUERPO Y DE LA MENTE

Hay tres formas por medio de las cuales los aspirantes tratan de tomar el camino de la meditación; a saber:

— El sendero **sátvico**, en el cual uno considera la repetición del Nombre Divino y la meditación como un deber, y está dispuesto a soportar cualquier número de dificultades en su nombre, uno está totalmente convencido de que todo es una ilusión y así hace solamente el bien bajo toda condición y circunstancia; se desea solamente el bien de todos, amándolos. El tiempo se emplea meditando y recordando ininterrumpidamente al Señor, y ni siquiera se anhela el fruto de tales prácticas; todo se deja en manos del Señor.

— El sendero **rajásico**, donde hay un ansia a cada paso por el fruto de los propios actos. Si éste no es asequible, entonces, gradualmente, la negligencia y el desagrado se apoderan del aspirante espiritual y la repetición del Nombre y la meditación pierden fuerza. "

— El sendero **tamásico**, donde solamente recordamos al Señor en momentos de peligro o sufrimiento agudo, o cuando se es víctima de pérdidas, o se experimenta un gran dolor. Este es aún peor que el anterior. En esos momentos, tales personas rezan y juran que van a corregir su culto devocional, hacen ofrecimientos y juramentos al Señor. Sin embargo, no dejan de calcular el monto de los ofrecimientos puestos a sus pies, el número de postraciones y círculos que efectuaron alrededor del santuario y esperan recompensas proporcionales. Los que adoptan esta actitud hacia la meditación, jamás podrán purificar su mente e intelecto.

En la actualidad, la mayoría de la gente sigue solamente estos dos últimos senderos al practicar la recordación del Nombre del Señor y la meditación. La intención precisa de tales prácticas es la de purificar la mente y el intelecto. Para conseguir esto, el mejor sendero es el primero. Cuando la mente y la inteligencia se han purificado, brillarán con el esplendor de la comprensión del Alma. Aquél en quien esta comprensión brilla con plenitud es llamado conocedor de la Verdad.

El conocedor del Alma se convierte en el Alma misma. El objetivo de la vida, aquello que la hace digna de ser vivida, es la comprensión del Alma, o en otras palabras, la base del Alma Individual.

En realidad, en el cuerpo físico del hombre se evidencian sus sentimientos internos. Su presencia y la apariencia de su cuerpo nos ayudan a descubrir cómo son éstos. Es sabido que hay una relación muy estrecha entre las actitudes del cuerpo y las de la mente, por ejemplo: con el torso tenso, las mangas arremangadas y los puños cerrados no es posible demostrar amor o devoción. Pero con las rodillas dobladas, los ojos semicerrados y las palmas juntas, elevadas a la altura de la cabeza, ¿acaso se puede mostrar nuestro enojo, crueldad u odio? Por esta razón los antiguos sabios decían a los aspirantes espirituales que al orar o practicar recordación de los Nombres de Dios y la meditación, era indispensable adoptar una postura corporal adecuada. Ellos observaron que por medio de este recurso es posible controlar las distracciones de la mente. Desde luego, para el aspirante espiritual experimentado, la meditación es fácil en cualquier postura, pero para el novicio es esencial disciplinar el físico. Se debe pasar por el entrenamiento de la mente y el cuerpo, el cual se descartará más adelante, puesto que es únicamente un medio para alcanzar el Alma verdadera y eterna. Hasta que esto no ocurra, la disciplina espiritual (sadhana) se deberá practicar con regularidad y constancia.

Mientras no se alcance la meta de la meditación se tiene que seguir la disciplina metódica de las posturas corporales adecuadas, adhiriéndose estrictamente a sus reglas, una vez que la mente (manas) y el intelecto (buddhi) se han sometido y se controlan, uno se puede sumergir en la meditación en cualquier lugar en que se encuentre: en su cama, en una silla, sobre una roca o en un automóvil.

Cuando se ha aprendido a conducir una motocicleta, se la puede manejar en cualquier camino, bajo cualquier circunstancia; pero si el aprendizaje apenas comienza, entonces, para su propia seguridad y la de los demás, es indispensable que el conductor observe ciertas precauciones y principios de equilibrio. De igual manera, aquéllos que se aplican a la práctica de la meditación en Dios deben seguir ciertas reglas de entrenamiento. De ninguna manera se puede cambiar este procedimiento. Por lo tanto, el ansiar a cada paso los frutos de nuestros actos y recordar al Señor sólo en momentos de peligro o sufrimiento, nunca se podrían considerar como meditación, y será mejor si el aspirante espiritual se convierte totalmente en puro, bueno y piadoso.

Describir cualquier cosa en palabras es difícil y hasta aburrido. Pero demostrarlo por medio de hechos es más fácil y más agradable. Hacer entender a los hombres practicando la meditación es mejor que tratar de hacerlo por medio de las palabras. Lo que yo escriba sobre esto y lo que ustedes lean sobre ello, no les facilitará el camino. A través de la meditación podemos alcanzar la divina experiencia de realizar el Alma interiormente. A través de la meditación, los aspirantes espirituales podrán desprenderse de su envoltura de ignorancia, capa tras capa: evitarán el contacto de sus percepciones sensoriales con las experiencias mundanas objetivas. El proceso

que apunte a esta consumación sagrada merece ser llamado meditación. Para lograrlo, el hombre debe estar equipado de buenos hábitos, disciplina y altos ideales. Debe tener una actitud de total renuncia hacia las cosas mundanas y la atracción que éstas ejercen. En cualquier situación, él debe conducirse con alegría y entusiasmo. Cualquier cosa que se haga debe ser realizada con dedicación; no para aumentar el propio bienestar, sino para ganar la Bienaventuranza del Alma, uno debe entrenarse para adoptar una buena postura al sentarse, para evitar la tensión en el cuerpo y liberar a la mente del peso y de la presión del mismo. Se realizará una práctica de la meditación con sacrificio y entrega; con pureza y armonía. Para conseguirlo, la disciplina es muy importante.

Las penas y dificultades que acompañan el principio de todo intento de destrucción de las actividades indeseables de la mente, desaparecen por medio del estricto cumplimiento de las reglas descritas en el párrafo anterior. Lo único que resta es su puesta en práctica por el aspirante. Ni la Medicina más potente podrá producir su efecto curativo en el momento en que se lleva al paciente a su cama. El enfermo debe ingerirla, poco a poco y a su tiempo, con todo cuidado, tratando de asimilarla a su sistema. El principio curativo del medicamento debe extenderse por todo el cuerpo hasta saturarlo. De la misma forma, los Siddhantas (Obra docta sobre astronomía y matemáticas) y el Vedanta (El sùmmum de los Vedas o Escrituras Sagradas), no tienen el poder para destruir faltas y debilidades individuales. Para tener resultados totales, el hombre deberá desprenderse de todos los sentimientos bajos y falsos, y actuar de acuerdo con las enseñanzas verdaderas del Vedanta y los Siddhantas. Si así lo hace, obtendrá el fruto. El secreto del éxito en la meditación reside en la pureza de la vida interior del aspirante espiritual. El éxito es proporcional a la importancia que el aspirante le dé a la conducta correcta. Todos tenemos el derecho de lograr tan alto grado de éxito, y no digo esto en voz baja, lo declaro a los cuatro vientos para que todos lo escuchen. Conociendo todo esto, ¡mediten y avancen! ¡Practiquen meditación y progresen! ¡Realicen el Alma!

Para el hombre la vida es agradable o no, dependiendo básicamente de su actitud hacia ella. Observen cómo el mismo objeto se torna placentero o desagradable, según la ocasión. Aquello a lo que se le daba la bienvenida con gran cariño en determinado momento, se vuelve odioso en otro, sin que siquiera exista el deseo de verlo. En tales ocasiones, el estado de nuestra mente es la causa de estas fluctuaciones. Por lo tanto, es necesario entrenarla para mantenerla siempre en un estado plácido. Las aguas del río saltan desde las montañas, caen en los valles y corren por los desfiladeros; más adelante, los tributarios se les unen en varios puntos, y ellas se tornan turbias y sucias. Así también, en el flujo de la vida humana la velocidad y el poder aumentan y disminuyen. Estos altos y bajos pueden darse en cualquier momento de la existencia. Nadie puede escapar a ellos, ya sea que se presenten al principio, al final o a la mitad de nuestra vida. De modo que el hombre debe convencerse de que la vida está necesariamente llena de altos y bajos, y que en vez de temerles y preocuparse por ellos, debe darles la bienvenida como enriquecedores de su experiencia. No solamente debe sentirlo así, sino que debe alegrarse y sentirse feliz con cualquier cosa que le suceda. Entonces,

todas las dificultades, cualquiera que sea su naturaleza, pasarán rápidamente. Para esto, el temple de la mente es imprescindible.

A cada instante surgen y se acumulan en el hombre incitaciones y tentaciones que provienen de su interior y del exterior. El no puede prestar atención a todas ellas al mismo tiempo. Así que fija su atención solamente en la más importante de todas. Esto se denomina concentración. La concentración es necesaria para captar con precisión cualquier tema. Dirigir intencionalmente la atención hacia un tema y fijarla en él, es "fijación en un solo punto", lo cual también es un estado de la mente. La concentración y la fijación en un solo punto ayudan a enfocar el esfuerzo en la tarea elegida.

La concentración es indispensable para todos. Es la base para el éxito en cualquier empresa. Es necesaria no solamente para la consecución de la meditación, sino también para los asuntos mundanos y de la vida diaria. Cualquiera que sea la tarea de la que uno se ocupe, si la realizamos con concentración, desarrollaremos confianza y respeto en nosotros mismos, porque éstos son el resultado de la actitud de nuestra propia mente. La mente puede inclinarse tanto hacia el mal, como hacia el bien. La atención concentrada debe ser empleada para mantener la mente ligada únicamente a estímulos positivos. El éxito o el fracaso en la buena tarea, dependerá de esta "fijación en un punto", es decir, la concentración en un solo propósito.

Tal "fijación en un punto" aumentará el poder y la habilidad; no se podrá adquirir si antes no se conquistan los deseos mundanos que distraen la mente. La fijación en un punto, la conquista de la mente, se adquieren mediante el ejercicio de la meditación.

Existen dos clases de individuos: un grupo es de los que se acusan a sí mismos de pecadores y el otro, los que se proclaman grandes. ¡Ambos no hacen más que preocuparse de sus propias aberraciones mentales! Lo que ambos necesitan es satisfacción mental, y ésta puede conseguirse por medio de la meditación porque, a través de ella, aumentará la comprensión y crecerá la sabiduría.

Para tal fin, el individuo deberá desarrollar el interés y gusto por la meditación. Es decir, un anhelo que no admite ningún otro proceder y que no tolere ningún obstáculo. Por supuesto, uno puede anhelar oír música y sentir un gran placer con ello, o ver el cuerpo exánime de algún pariente cercano y entristecerse por ello. El anhelo puede, entonces, tener consecuencias placenteras o desagradables. El anhelo debe tener la potencia para inspirar la voluntad del esfuerzo; de hecho, el anhelo no es más que el esfuerzo latente; esforzarse en algo es el anhelo en acción. Cuando el anhelo es débil, el esfuerzo decae; uno es fuerte, el otro es activo. La meditación da concentración y éxito en todas las empresas.

Es precisamente a través de la meditación que algunas grandes personalidades y sabios han controlado sus actividades mentales, y las han dirigido hacia el sendero que practica la meditación con entrega, dedicando todos los actos a Dios, y se establecieron permanentemente en la con-

templación del Señor, triunfando, finalmente, en lograr la unión con la Naturaleza Divina. Primero, el anhelo; después, la elección del objetivo; enseguida la concentración, y a través de la disciplina, la conquista de la mente. Tal es la meta de la meditación.

El hombre debe renunciar a sus ansias de comodidad material y al apego por los objetos de los sentidos. Debe descartar los falsos temores, los absurdos deseos, la congoja, las preocupaciones y los placeres artificiales que ahora llenan su mente. Es decir, él debe distinguir entre las cosas y prepararse para darse cuenta de que todo es tan ilusorio como el fantasma del pozo. Todos tenemos una necesidad de autoeducación. La patética condición en que se encuentran todos los hombres se debe a la ausencia de ésta. La meditación es el mejor remedio para tal estado de la mente.

A través de la meditación es posible traer a la memoria el paraíso que es nuestro reino, descartando como un sueño y engaño las creaciones transitorias de la mente. Al dedicarse sistemática y calmadamente a la práctica de la meditación, ésta se hará eficaz y tranquila. Así quedará trazada la ruta hacia la más elevada experiencia; así asistiremos al amanecer de una nueva comprensión, clara y serena. Cuando alcanzamos las cumbres de la meditación, tal comprensión se vuelve tan fuerte, que nuestra propia naturaleza se destruye; se incendia hasta convertirse en cenizas. Después de esto, lo único que queda es Tu. La creación entera es una ilusión de la mente de ustedes. Sólo el uno ES. El Señor es Existencia, Conocimiento y la más alta Bienaventuranza; es el Alma Suprema; es Dios, el Padre del universo. Todo se convierte en el UNO.

La Verdad (Sathya) es tan sutil y reconfortante... Una vez alcanzada, no hay meditación, no hay meditador, no hay objeto de meditación; todo se fusiona en el uno. Tal es la experiencia real y luminosa. Jubiloso en su interior porque él es sabiduría pura, sólo el que ha alcanzado el Conocimiento Supremo será consciente de su Bienaventuranza Atmica. Esta es la meta, el fruto de la inmortalidad. Al lograr esta experiencia trascendente, el yogui concluye su meditación y, a partir de ese momento, ¡se mueve entre los hombres resplandeciente de divinidad! En él, la revelación divina de la Verdad Eterna se ve cumplida. Se transforma en un ser puro. La meditación y sólo la meditación tiene la capacidad de hacer que una persona trascienda las vicisitudes del tiempo y el espacio y convertirlo para siempre en un individuo ecuánime, como si él mismo fuese otro creador.

Una vez que el individuo está en camino hacia su meta, logrará contento de sí mismo y descubrirá en su interior la fuente de la bienaventuranza. Los deseos y ambiciones, las ilusiones y las falsedades, las necesidades animales y las ridiculeces que preocupaban al individuo hasta ese momento, desaparecerán. Y así como el Alma todo lo satura con uniformidad y firmeza, el individuo también pierde su "yoidad" y se sumerge en su inherente estado divino. Tal persona es un Mahatma real, él es un individuo que está liberado y realizado aun en vida. La totalidad es Bienaventuranza (Ananda), Bienaventuranza es Paz (Shanti). Aquéllos que no renuncian al autoexamen continuo, reciben la

gracia del Señor y avanzan hacia su liberación. Siempre estarán buscando la Verdad Eterna que descansa detrás de las ilusiones oníricas de este mundo.

LA POSIBILIDAD DE ACCEDER AL MUNDO INTERIOR A TRAVES DE LA MEDITACION Y DEL AUTOEXAMEN

Controlen los órganos de los sentidos que corren sin ton ni son, y los orígenes de la enfermedad serán destruidos. Permitan que la mente mantenga vigilancia sobre sus propias actividades, y que acorrle el enloquecido flujo de planes, pensamientos y esquemas. Entonces no habrá lugar para preocupaciones y ansiedades en la mente. Para disminuir las divagaciones de sus pensamientos, repitan el Nombre del Señor, lo cual mantendrá alejadas sus penas y dificultades. Sin eclipsar la mente, el conocimiento no podrá despuntar. El hombre completo es el que ha pasado con éxito a través de esto. El aspirante espiritual debe aprender primero el secreto de "la mirada interna", de "la visión dirigida hacia el interior", y retirar su visión de lo externo. Han oído ustedes muy poco hasta ahora del mundo interior, pero la Existencia Divina no es más que este método de "vivir hacia adentro". Así como un bebé, después de aprender a mirar y comprender, trata de hacer sus primeros pinitos por la casa, así también el aspirante espiritual aprende a hacer sus primeros pinitos en el mundo interior, y a comprenderlo. Un bebé saludable agita sus brazos y piernas dentro de su cama, sonriendo, contemplando la lámpara en la pared y balbuceando la felicidad. Igualmente el aspirante espiritual, sano de cuerpo, mente y alma, mientras yace en la cuna de la vida, contempla el mundo interior y palmea sin cesar, con gran regocijo ante tanta felicidad interior. Esto es lo que se debe hacer. Además, cada pensamiento, cada palabra y cada acto deben venir precedidos de la total conciencia del conocimiento. Dirijan su inteligencia para que no divague, sino que resida constantemente en el mundo interior; ésta es la visión interna. La meditación es el instrumento más importante para la realización de tal tarea.

El aspirante espiritual puede entrar en el reino interior por la puerta del autoexamen. Esta puerta da la bienvenida a todo aspirante provisto de humildad y devoción, a la más alta y sagrada posición posible en la vida.

La meditación considera la realización de la Bienaventuranza del Alma como importante, pero el mejoramiento del bienestar del mundo es también un objetivo igualmente importante. Para lograr este objetivo, el aspirante espiritual debe poner bajo su control ciertas tendencias físicas, verbales y mentales. Estas son usualmente conocidas como los diez pecados: los tres físicos, los cuatro verbales y los tres mentales. Las tendencias físicas son: el daño a la vida, el deseo adúltero y el robo. Los pecados verbales son: la insidia, el discurso hiriente, la plática envidiosa y la mentira. Las actitudes mentales son: la codicia, la envidia y la negación de Dios. La persona resuelta a seguir el sendero de la meditación debe tomar todos los cuidados para que estos diez enemigos ni siquiera se le aproximen. Se deben evitar definitivamente. El necesita de tendencias que lo ayuden a progresar y no de aquéllas que lo detengan. El debe hablar y actuar solamente en forma correcta, porque sólo el

bien es prosperidad, y sólo la prosperidad es felicidad. Esto es lo que también dicen las Escrituras religiosas. El bien es lo auspicioso, lo auspicioso es lo que ayuda espiritualmente. Si el hombre ha de sumergirse en el gozo, el bien es su instrumento. A través del bien, él puede conseguir este mundo y el otro; él puede promover su bienestar, así como el de los demás. El bienestar es el fruto del conocimiento; el malestar es el fruto de la ignorancia. Solamente a través del bienestar puede obtenerse paz, alegría y progreso. ¡El deber fundamental del hombre es el bienestar de todos los seres! Promoverlo y contribuir a él, es su tarea correcta. Vivir el período de vida que nos corresponde ejecutando esta tarea, es el sendero prescrito.

El intelecto en nosotros es el testigo de todas las cosas en este mundo objetivo. Este último limita al primero; lo afecta y lo modela como conciencia de la vida. La ilusión (maya) es solamente la conciencia afectada por todo; deformada y retorcida por las impresiones que todo lo que le rodea ha dejado en ella. Por lo tanto, la conciencia (chaitanya) que no es afectada por la ilusión y sobre la que el mundo no produce ninguna impresión, es Dios, el Creador universal. ¡La persona que está luchando por alcanzar esa Realidad debe, en consecuencia, no ser afectada por la ilusión (maya), no dejarse impresionar por el mundo! ¿Cómo permanecer tan inmutable? A través del análisis, el raciocinio, la valiente inquisición y la razón pura. Para adquirir esta razón analítica o discernimiento, es esencial promover el bienestar de todo ser en la naturaleza.

El universo, este espectáculo efímero, se basa en la ilusión, por eso se lo califica de "falso". Pero no concluyamos que un simple reconocimiento de la falsedad del mundo, o una conciencia de que uno tiene ciertas imperfecciones, conducirá al hombre por el sendero más alto y lo llevará a la más elevada Verdad. **Si él no posee un carácter lleno de excelentes cualidades, nunca logrará progresar en el campo espiritual. El progreso depende del valor y la calidad del individuo, como la cosecha depende de la fertilidad del campo. Sobre terreno tan valioso, siembren las semillas de excelentes cualidades, y rieguen con las aguas de la razón y el análisis. ¡La abundante cosecha estará lista en su debido momento! En las tierras donde no se siembran ni se cuidan semillas de buena calidad, la maleza inútil se multiplica; y donde podrían haberse formado jardines ordenados, espinosos matorrales crean una selva de confusión impenetrable.**

Aun cuando el individuo, a causa de perversidad o ciega presunción, no haya cultivado todavía buenas cualidades, puede, por lo menos, hacer un intento, o esforzarse para adquirirlas. De no hacerlo, él no podrá saborear la excelencia de la vida, su vida será un desperdicio; su valor, nulo.

Por la profunda influencia de esas fuerzas opuestas, la mente se pierde en falsos valores y es incapaz de desarrollarse por las líneas debidas. Una mente semejante alejada del bien, puede causar males indescriptibles. Todo progreso alcanzado por el aspirante espiritual podría ser destruido en un instante, como una chispa cayendo en un barril de pólvora en un momento de negligencia.

Hay quienes tratan de no tener cualidades, pero sólo consiguen vivir muertos. Sus pálidas caras revelan únicamente falta de interés y entusiasmo. Esto es el resultado de un apresuramiento no razonado en la disciplina espiritual. A pesar de que, en última instancia, el llegar a no tener cualidades es necesario, no deberá existir prisa por alcanzar esta meta; aun cuando un individuo tenga el ardor necesario, éste le crea muy a menudo dilemas que muchos resuelven por medio del suicidio. Antes que nada, uno debe acumular riqueza de carácter. Como no se interesaron lo suficiente en adquirirla, inclusive muchos aspirantes espirituales denodados y firmes, perdieron su camino sin poder recobrarlo a pesar de años de esfuerzo. Otros han caído dentro del pantano mismo que intentaban vadear.

En consecuencia, el camino para "lograr la ausencia de cualidades" está plagado de peligros, uno no puede existir sin estar activo, entonces uno debe —por necesidad— actuar a través de las buenas cualidades. Uno debe abandonar todo deseo y liberarse. Una mente llena de buenas cualidades lo ayudará en este proceso, porque sobrellevará la prosperidad ajena de buen grado. Renunciará a hacer daño, buscará oportunidades para ayudar a curar y a desarrollar. No sufrirá únicamente, también perdonará. No se inclinará hacia lo falso, estará siempre alerta para hablar con la verdad; permanecerá inmutable ante la lujuria, la codicia, el enojo y la vanidad. Estará libre de ilusiones, buscará siempre el bienestar del mundo. De una mente semejante, fluirá una ininterrumpida corriente de amor.

Cuando esta mente madura y fructifica, fácilmente se libera de toda cualidad y permanece plácida, calma y pura. Ella se fusiona fácilmente con el Alma Unica sin par.

Desafortunadamente, a pesar de que el hombre tiene la singular posibilidad de probar la paz interior que tal mente puede dar, le son extrañas la alegría y la ecuanimidad inconmovibles que constituyen su derecho de nacimiento. La meditación es la única isla que se nos ofrece como refugio en el océano de la vida a todos los seres lanzados al oleaje del deseo de la duda, el temor y la desesperación.

La Verdad Eterna debe estar presente en la mente, aun cuando se preste atención al mundo sensorio. Consideremos las condiciones de este mundo hace cientos de miles de años. En ese tiempo, el globo era escenario de dos cosas únicamente; por un lado, los volcanes vomitaban lava ardiente, grietas profundas dejaban marcada la superficie de la Tierra; la corriente de destrucción descendía por todos lados, esparciendo el temor y la muerte por las regiones adyacentes, como si el fin hubiese llegado. Por otro lado, las moléculas de materia viviente, difícilmente visibles —las microscópicas amibas—, flotaban en las aguas o se aferraban a las grietas entre las rocas, manteniendo segura y bien protegida la chispa de la vida. De los dos mundos, uno brillante y tumultuoso, el otro quieto y recluso, ¿en cuál hubiera usted puesto su fe? ¡En esos tiempos nadie hubiera creído que el futuro dependía de la amiba y otros microorganismos! ¿Quién hubiese previsto que estas partículas diminutas de vida podrían sobrevivir ante la violenta

embestida de lava fundida y los cataclismos que agitaban la Tierra? Aquella partícula de vida-conciencia, salió triunfante, a pesar de todo.

Sin que el fuego y el polvo, ni los vientos huracanados, ni las inundaciones devoradoras lo anunciaran, la amiba, con el transcurso del tiempo y la pura potencia del principio de vida que en sí contenía, floreció en bondad y fuerza de carácter, en arte y música, en canción y danza, en erudición, disciplina espiritual y martirio, en santidad y aun en las Encarnaciones del Principio Divino. En todos ellos se encuentra resumida la historia del mundo.

En la confusión de tantos eventos abrumadores, vemos que algunas veces los hombres depositan su confianza en individuos estridentes que están esclavizados por sus propias pasiones. Pero se trata de una fase pasajera, que no perdurará. Cuando el estado de las cosas es plácido, calmado y sin desórdenes, el hombre puede sumergirse por sí solo en la atmósfera de la conciencia libre de la ilusión; es lo más elevado que puede alcanzar. La paz que ahí experimenta es la más sutil de todas y debe ascender a ella por medio del esfuerzo guiado por la razón, a través de la meditación. Cuando el gozo es total y completo, no es nada más que el estado divino, la ansiada meta de la vida. Los hombres generalmente no van en pos de él porque no saben nada de su atracción Suprema. La meditación les da el primer indicio de esta bienaventuranza.

En consecuencia, cada uno debe ahora fortalecer su mente y hacerla consciente del feliz momento de bienaventuranza. De otra forma, hay una posibilidad de que la mente abandone todo esfuerzo por alcanzar lo que ahora menosprecia como "vacío" e "inútil". Pero una vez que se convence de que el momento de armonía con la conciencia es un momento de total potencia impregnado de energía divina, entonces el esfuerzo no decaerá y el aspirante espiritual podrá alcanzar, sin más interrupciones, la realización del Alma.

Con esto como ideal ante nosotros, ejecutemos meditación y mentalmente repetamos el Nombre del Señor. El siguiente escalón después de la meditación es la meditación profunda, la unión con Dios. La meditación es la séptima parte del yoga óctuple. No abandonen el camino real que los lleva a la meta sagrada. La meditación es la base misma de toda disciplina espiritual.

EL CONTROL DE LA MENTE MEDIANTE DISCIPLINAS BASICAS

La gente se ocupa de cultivarse en diferentes formas, pero la más importante de todas es el cultivo de las experiencias espirituales. Toda cultura está basada en el cultivo del espíritu. Este es el rey de las culturas. El rey legisla, pero está más allá y por encima de las leyes. Así también, toda ley y reglamento, toda distinción entre lo bueno y lo malo, entre el pecado y la virtud, entre la alegría y la pena, afectan solamente al individuo, que le atribuye importancia a las inexpertas mentes e intelecto y no al Alma. Así que el cultivo de la experiencia del Alma es esencial para todos, es convincente y autotrascendente. También es fácil, ya que el Alma es la madre de todo y escucharla es tan natural como el

hijo escuchando a su madre. Todos tienen la capacidad de experimentar esto; más aún, todos tenemos el derecho a ello. Por eso doy tanta importancia a la disciplina del Alma. El Alma es conocida también como Brahma (el Eterno), así que el estudio o aprendizaje del conocimiento del Alma o conocimiento de Brahmán, debe ser considerado como el objetivo por todo estudiante.

Los estudiantes deberán ganarse algunas capacidades fundamentales; sólo entonces merecerán el status de estudiantes; ellas son: discernimiento, renunciación y las seis cualidades que constituyen un buen carácter. Los aspirantes poseedores de ellas pueden esperar confiadamente y sin mayores dificultades alcanzar el Alma.

El Alma Suprema tiene seis características principales: la más completa sabiduría, el más completo desapego, la belleza absoluta, el esplendor absoluto del poder, la fama irreductible y la inagotable fortuna. Su naturaleza es Existencia Absoluta (Sat), Conocimiento Absoluto (Chit) y Bienaventuranza Absoluta (Ananda); éstos se relacionan con el hombre a través del Alma que hay en él. Por lo tanto, la humanidad entera tiene el derecho de realizar y disfrutar de estas circunstancias y de esta naturaleza. Es el deber señalado. Las tribulaciones del mundo actual se deben al no cumplimiento de ello por el hombre.

El hombre común está actuando en su vida diaria de forma contraria a los códigos de conducta dictados por el padre de familia, no sigue el sendero establecido por los Sastras (Escrituras religiosas de la India) y el Manusmrithi (Código social recopilado por Manu). La Verdad es la virtud más sagrada, pero él, llevando una vida muy primitiva, pierde el valor ante el menor contratiempo y renuncia a la aventura de la vida; desarrolla una especie de seudorenunciación. Si entrara en la vida del devoto laico con la actitud de llevar a cabo su deber, entonces no tendría necesidad de huirle buscando cuevas y bosques donde esconderse. Cada uno puede realizar al Señor en lo que le ha tocado como su deber, dentro de su obligación personal.

La contemplación del Señor debe realizarse en unión con el correcto modo de vivir (vida dhármica). Este tipo de vida no necesita de un status determinado, ni de la erudición ni de la vanidad, que sólo extravían al hombre. Cínicamente a través de una vida parecida se pueden controlar la mente y el intelecto, cultivar la conciencia de la realidad del Alma y sublimar la voluntad.

Para que el Alma sea realizada en nosotros es esencial poseer un buen carácter; es decir, todas las tendencias negativas deben ser desarraigadas. Así como un ejército se desalienta y se rinde cuando su comandante cae, el ejército de las malas cualidades se rendirá tan pronto como el egoísmo sea destruido, porque todas éstas son originarias del reino de la cólera, y si se devasta esa región, sus soldados ya no podrán recuperarse jamás. Aunque lo anterior sea lo único que se logre, será suficiente, porque ¿qué podrá hacer el comandante de las acciones sin que ni siquiera un soldado obedezca sus órdenes? Por eso, todos los esfuerzos deben ser dirigidos contra el reino de la cólera, para que ningún comandante pueda aventurarse a soltar la jauría guerrera. Que cada aspirante espiritual preserve la paz de esta región de su

mente, deteniendo el levantamiento de estos soldados y su comandante. Que cada aspirante se regocije siempre bajo la sonrisa del soberano, el Alma.

La destrucción de las agitaciones y perturbaciones de la mente es la condición que debe anteceder a una audiencia con ese soberano. Su sala de recepción tiene ocho puertas que se han de atravesar antes de ser recibidos: autocontrol (yama), control de la mente (niyama), postura o manera de sentarse (asana), respiración (pranayama), abstracción de los sentidos de los objetos externos (prathyahara), concentración (dharana), meditación interna (dhyana) y arrobamiento extático completo (samadhi).

Una vez que la mente se ha llegado a controlar mediante el dominio de estas ocho disciplinas, la voluntad se podrá mejorar fácilmente. La voluntad es la naturaleza del Señor; también, se le alude como el designio del Señor. El Señor, por su sola voluntad, puede hacer fácil y rápidamente cualquier cosa, pero el hombre no puede realizar su voluntad tan pronto como ésta surge. El poder de la voluntad es el factor decisivo. En el hombre, la voluntad no es tan avasalladoramente fuerte; pero si llega a adquirir este poder, éste será equiparable al del Señor. Tal es el significado de la fusión. La fusión es posible a través de la meditación.

De las ocho puertas que mencionamos anteriormente, la meditación es la séptima y el samadhi, la octava. La meditación es el camino real hacia ese éxtasis.

Algunas personas confunden "voluntad" y "deseo", como si no hubiese diferencia alguna entre los dos. Esto es una idea muy equivocada. El deseo está relacionado con las costumbres adheridas en la mente. La voluntad está relacionada con la característica fundamental del Alma. Deseo significa ansiedad por obtener algo, voluntad es la determinación de obtenerlo. Ambos se basan en la cultura moral del individuo. El deseo y la voluntad pueden sublimarse una vez que se cultive el Alma. Si ellos se cultivan sin tomar en cuenta el punto de vista del Alma, las fallas y faltas de la mente se confundirán con el objeto de la voluntad y el deseo.

El escalón más bajo puede ser visto desde el más alto, y no a la inversa. Así que uno debe esforzarse por ascender escalón por escalón, cada vez más alto; es decir, del cultivo del Alma al cultivo de la voluntad y de ahí, al de la conducta moral. Entonces, el goce de la Bienaventuranza del Alma se hace muy fácil y natural.

Mientras un bebé es incapaz de caminar, su madre lo estimula a dar unos pocos pasos dentro de la casa, y más adelante le permite salir al camino. Pero ¿qué sucedería si lo pusiese primero en una carretera? ¿Cómo podría él aprender? Y además, ¿cómo manejaría los peligros de ésta? De modo que también los factores internos deben ser fortalecidos primero; después los externos, como la conducta moral, etc., se harán más fáciles. La moral que no está basada en una elevación interior no estará profundamente asentada. De ahí que sea fundamental cultivar una actitud hacia el Alma.

El objetivo de la disciplina espiritual es la eliminación del motivo, el deseo, el apego, la ansiedad por el fruto. Habiendo entendido esto claramente, el aspirante no deberá ceder ante el desaliento, la abulia, ni sentimientos de fracaso o duda. Debe ser paciente y sobrellevar las cosas con fortaleza. El aspirante espiritual debe, por consiguiente, fomentar la fe, la actividad y la alegría dentro de sí mismo, teniendo siempre presente el gran resultado que tendrán sus esfuerzos. Deberá desechar enérgicamente todas las dificultades y las tentaciones. Ya que éstas duran poco, son débiles, y pueden ser superadas con facilidad y cierta paciencia. Si la persona que aspira al progreso espiritual no permanece paciente y vigilante, todo el éxito que haya obtenido se podrá esfumar en un momento de descuido.

Los aspirantes espirituales, yoguis y aquéllos que han renunciado a todo, deben ascender por una escalera cuyos peldaños son: argumentación y no argumentación, análisis y no análisis, concordancia, etc. El conocimiento de este mundo no es conocimiento real. Es conocimiento relativo o de lo irreal. El Conocimiento de lo Eterno Absoluto es el verdadero conocimiento real. Este se adquiere por medio de la meditación. El fuego de la disciplina de la meditación reducirá a cenizas las estériles actividades de la mente. Inmediatamente después, el Conocimiento de lo real surgirá repentinamente como un relámpago y su brillo constante ya nunca se apagará.

Para aquéllos establecidos en el Conocimiento (Jñana) real no hay pasado ni futuro; todos los tiempos son presente para ellos en el momento preciso de la experiencia. Así como es necesario el jabón para la limpieza externa del cuerpo para limpiar la mente es necesario: la repetición del Nombre del Señor, la meditación, el recuerdo del Señor en todo momento, etc. Así como la comida y la bebida son indispensables para el vigor físico, la contemplación del Señor y la meditación en el Alma son necesarias para fortalecer la mente. Sin el alimento y la bebida, uno se tambalearía de un lado a otro. Mientras las olas agiten la superficie, el fondo del mar no será visible. Cuando las olas del deseo agitan las aguas de la mente, ¿cómo podremos ver el Alma, que yace en su base? El tambaleo que origina el oleaje es, a su vez, causado por la necesidad de comida y bebida. Por lo tanto, alimentemos la mente con la contemplación del Señor, limpiémosla con la meditación en el Alma; porque solamente la meditación y la práctica espiritual pueden limpiar las profundidades de la mente e infundirle valor. Sin la pureza y la fuerza, el Alma retrocede. La paz escapa del hombre y la inquietud se establece firmemente.

LO VISIBLE ES TRANSITORIO; ASI SE PERCIBE A TRAVES DE LA MEDITACION

Cuando los individuos andan errando sin rumbo sin conocer el camino en tierra extraña y llega alguien para dirigirlos por el camino correcto, no solamente se ríen de él y lo denigran, sino que se acarrean más confusión y ruina. Pero hoy en día el hombre ha hecho un hábito el corromper el Amor de estas encarnaciones divinas, para convertirlo en veneno a través de su ignorancia sobre la labor servicial que tales guías han venido a desempeñar. El amor y la destrucción nacen del mismo lugar. ¡Observen! El mismo mar que produjo gemas, la luna, el néctar y la diosa de la riqueza, también produjo el veneno

destructor del mundo. Bajo estas circunstancias, el hombre debe —como Sri Narayana (Señor Dios)— aceptar lo bueno y auspicioso; de otra manera no podrá tener ni el néctar ni a Lakshmi, la Diosa de la Fortuna. Los heroicos y aventureros, como Shiva, pueden tomar el veneno como su recompensa. Este mar de la vida (samsara) que es transitorio, turbulento a causa del oleaje de la alegría y el dolor, sólo podrá ser cruzado por aquéllos que posean el irreductible deseo por alcanzar la esencia de la Bienaventuranza. Los demás se hundirán.

La capacidad para superar los gunas (atributos de la materia) de la naturaleza (prakrithi) no es inherente a cualquiera. Nos llega con la gracia del Señor, y esta gracia se debe ganar por medio de la repetición del nombre del Señor y la meditación. Desde el principio se debe entender claramente esto: controlar las tendencias de la naturaleza es imposible para todo el mundo. Solamente aquéllos que tienen dominada su naturaleza y cuyas órdenes ésta obedece, tienen tal poder. La naturaleza (prakrithi) es la base de todo en el universo. Es la base de la Creación y de la existencia: hombres y mujeres, bestias y pájaros, árboles y plantas; todos ellos son naturaleza! De hecho, todo lo visible es inseparable de la naturaleza. En esta naturaleza interminable, el elemento activo es el Señor. Esta verdad debe ser experimentada para que no pueda escapar de la conciencia, y la disciplina necesaria para conseguirla es también la repetición del Nombre del Señor y la meditación. La naturaleza es como el océano: aun cuando se agite levemente, gran número de seres vivientes serán destruidos. Cuando el mar apenas se encrespa, los barcos que lo navegan son sólo cascarones huecos. En ningún momento podemos cruzar el mar por obra de nuestro propio esfuerzo solamente. La gracia del Señor es esencial; entonces, oremos por esa balsa, y habiéndola obtenido, podremos alcanzar la orilla en un instante.

En este mundo todo es efímero y transitorio. Lo que hoy está aquí, puede no estarlo mañana. Entonces, si deseamos pedir algo con todo corazón, busquemos al Señor, que nunca se rehúsa. Sin embargo, si pedimos descendencia, riqueza y confort, sufriremos una congoja inexpresable en el momento de ser llamados a dejarlo todo y partir. En ese momento nos lamentaremos: "Oh, ¿para qué he amado tanto si ahora debo llorar con dolor tan profundo?" En esta vida transitoria, la alegría y el dolor son inevitablemente transitorios. Enfrascarse en la búsqueda de lo evanescente y mudable, y olvidar lo supremo e inmortal, es ciertamente humillante para el hombre. Ignorar al Señor que está libre de maya (lo ilusorio) y usar el tiempo en lo que está saturado de maya (la mezcla de ficción y realidad) es infructuoso, y su último resultado será la congoja. No existe nada en este mundo a lo que se le deba rendir culto como eterno. No importa a quién se ame, ese amor tendrá fin. Es el mismo Dios el que da y quita; El da y quita como y cuando lo desea. Todo es suyo; entonces ¿cuán necio es lamentarse cuando El recobra lo que a El le pertenece! En consecuencia, el hombre sabio no languidece por nadie ni siente apego indebido por nada. Dejemos que toda añoranza y todo apego sean para el Señor. Solo El es eterno; El es la fuente de toda alegría. En cuanto al resto, ama las cosas como cosas y nada más. Si los amas como algo más, será señal de que estas engañado sobre su verdadera naturaleza. Es sólo por un tiempo muy corto que podemos comportarnos como si la casa que rentamos fuera

propia, porque tan pronto como el contrato se termina, otro la ocupa. Si piensas de esta forma, tú sabrás que la esposa, los hijos, las posesiones, los parientes, no son tuyos por mucho tiempo. Entonces, ¿por qué desperdiciarse preocupándose por cosas tan impermanentes? Un millonario puede comer hasta llenarse el estómago, pero nada más. El hombre llega a este mundo como un viajero que se refugia en una posada al caer la noche y al amanecer vuelve a partir. Va hacia su objetivo de posada en posada y de etapa en etapa. Es conveniente mirar la vida bajo esta luz.

Los animales con muchas patas tienen que arrastrarse por el suelo, el hombre sólo tiene dos piernas y por eso puede moverse libremente. A mayor número de piernas, mayor dependencia y restricción. Ahora, supongamos que él se casa; entonces tendrá cuatro piernas y se habrá convertido en un cuadrúpedo. Más tarde, cuando tiene hijos, hijas, yernos y nietos, se verá transformado en un ciempiés común, capaz de moverse solamente arrastrándose sobre la tierra. Ya no puede mantenerse erecto; perdió su libertad de movimiento; debe arrastrarse lentamente sobre la ciénaga de los objetos materiales; no tendrá el tiempo ni la inclinación para asegurarse la gracia de Dios.

Las ataduras al mundo tienen corta vida, la gente ha nacido muchas veces anteriormente y ha agotado su existencia amando, sumergiéndose en el amor y adhiriéndose a otros, pero ¿quién conserva algún recuerdo de eso? ¿Acaso alguien sabe adonde se fue todo? ¿Puede ahora preocuparse por quienes amó alguna vez? ¿Acaso los recuerda, aunque sea de cuando en cuando? No. El mismo amor y apego existían entonces, pero con el paso del tiempo se olvidaron. Así también, cuando uno parte de este mundo, el amor que tenía por otros, así como la alegría, el dolor y la felicidad que conocimos a través de ese amor, se olvidarán. Como en los campos de juegos de los niños, el escenario de las acciones del nombre también irá cambiando de aquí para allá y de allá hacia otro lado. Mientras fijan sus mentes en lo inseguro y cambian sus amores, ¡cuan trágico es que la gente olvide el cultivo de las disciplinas que le darán la permanente Bienaventuranza del Señor!

El hombre, en todas partes, se encuentra abrumado de preocupaciones durante las veinticuatro horas del día. ¿Es justo aumentar su carga? ¿Quién podría ser tan cruel como para *agrar*, en vez de aliviar, los sufrimientos de un moribundo? Si el mar ya está agitado, ¿nos atreveríamos a añadirle un huracán? Por tanto, aprendan a dibujar una sonrisa en el rostro de los desesperados. Sonriamos nosotros mismos y hagamos sonreír a los demás. ¿Por qué entristecer más a un mundo ya triste con nuestra propia desesperación, nuestros lamentos y nuestros sufrimientos? Adopten la repetición del Nombre del Señor y la meditación para mitigar su congoja; conquisten su dolor y arrójense en las frescas aguas del mar de la gracia del Señor.

¿Por qué tienen que reñir los viajeros durante la noche sobre cosas inútiles, en lugar de aprestarse a dejar la posada al amanecer y empezar una nueva etapa de su peregrinaje? Riñendo, pierden el sueño y se privan a sí mismos del descanso; no tienen la energía suficiente para continuar el viaje. Así que no se preocupen mucho por las cosas del mundo. Las preocupaciones llevan a una

prisa sin sentido y a una pérdida de tiempo; tiempo que sería mejor emplear meditando en Dios.

Todos los seres vivientes son actores en este escenario, del cual salen cuando cae el telón o cuando terminan su parte. En ese escenario uno puede representar el papel de ladrón, otro el de rey; un tercero puede ser el payaso y otro más un mendigo. Para tantos actores sólo hay un apuntador. Aquí hay ciertos puntos que deben ser entendidos claramente: el apuntador no va a salir a escena para apuntar a la vista de todos. Si así lo hiciera, el drama perdería interés. Así que, oculto tras unas cortinas, en el fondo del escenario, él da instrucciones a todos, sin tener en cuenta el personaje en particular, sino quién es el que más lo necesita. De la misma forma, el Señor está tras bambalinas en el escenario del mundo, señalando a todos los actores sus diferentes partes. Por eso todos los actores deben ser conscientes de su presencia tras la cortina de maya. Ellos deben mantenerse atentos para recibir la más sutil sugestión que El pudiese hacerles, con el ojo puesto en El y el oído alerta. Si en lugar de nacerlo así, el individuo se olvida de la trama y la historia (es decir, la tarea para la que ha venido y las correspondientes obligaciones) y desatiende su presencia tras bambalinas simplemente parándose como un tonto en el escenario, el público se reirá de su tontería y lo acusará de arruinar el espectáculo.

Por estas razones, cada actor que ha de desempeñar el papel de hombre en el escenario del mundo, debe primero aprenderse bien las líneas de su papel y después, recordando que el Señor está detrás de la cortina, esperar sus órdenes. La atención debe estar en ambas: las líneas que ha memorizado y las instrucciones del director. Solamente la meditación nos da esta concentración y esta conciencia.

LA REPETICION DEL NOMBRE Y LA MEDITACION PERMITEN LOGRAR LA PAZ MENTAL

Cualquiera que sea el embrollo en el que el hombre se vea atrapado, si se absorbe en el hombre del Señor quedará libre; además, por este medio podrá realizar inequívocamente el Nombre y la Forma a través de los cuales podrá recordar constantemente al Señor. No hay la menor duda de esto. Las prácticas espirituales del yoga, las relacionadas con la respiración (pranayama) o el ascetismo (tapas), están erizadas de peligros y trampas a cada paso. Pero en la práctica de repetir el Nombre Divino, meditar o recordar al Señor, no hay posibilidad de caídas o cualquier otro peligro. La primera práctica difiere según la casta o religión, pero en la esencia de la disciplina de la repetición del Nombre no hay el menor vestigio de tales distinciones. Los hindúes, musulmanes o cristianos pueden discrepar en muchos puntos, pero son uno en glorificar el Nombre del Principio Divino. Todos dan un nombre al Dios único, aunque el idioma en que lo expresen sea diferente. Todos recitan, repiten y recuerdan el nombre como se dice en su lenguaje particular. Cada uno da vuelta a las cuentas del rosario que exista en su religión, pero para cada uno de ellos, no hay nada tan fructífero, tan universal o tan sagrado entre las disciplinas espirituales, como la repetición del Nombre Divino, la meditación y el recuerdo del Señor.

El señor y su Nombre son uno solo, pero la dulzura del Nombre rara vez se encuentra en la Forma. Al traer a la memoria el nombre de la flor "rosa", su fragancia, sus pétalos delicados, la intensidad de su matiz es lo que se recuerda; sus espinas y el trabajo que a uno le costó obtenerla quedan totalmente olvidados. Pero si uno se pone a considerar la planta de la que proviene, sus hojas y ramas, es probable que se olvide de la flor —que es lo más importante, hermoso y atractivo— y sólo se hablaría de "la planta". Veamos otro ejemplo: tan pronto como se dice "mango", uno recuerda su dulzura incomparable. Sin embargo, si el mango lo tenemos en la mano, surge la duda sobre si estará dulce o desabrido; después examinaremos la cáscara, la fibra, el jugo, el hueso, etc. Cuando sólo se dice el nombre, todas estas características no acuden a la memoria; sólo la dulzura. Tal es la diferencia entre el Señor y el Nombre del Señor. La esencia pura de la dulzura está en el Nombre. En el caso de la Forma, hay probabilidad de que surja el temor mezclado con el respeto, y hasta que aparezcan algunas veces atributos que dan pavor. He ahí otra razón por la que el Nombre del Señor se evoque más que su Forma. Es por medio de la riqueza del Nombre que el artículo "la Forma del Señor" se obtendrá. La riqueza es necesaria para obtener cualquier artículo en el mundo; consecuentemente, la riqueza es superior a los artículos adquiribles por medio de ella; éstos se pueden conseguir en cualquier momento. Así también, si la riqueza emanada del Nombre se acumula metódicamente, se podrá realizar fácilmente y sin obstáculos al Señor a través del sendero de la meditación.

Otro atributo especial de la repetición del Nombre del Señor (namasmarana) es éste: es posible adquirir diferentes poderes ocultos (siddhis) a través del yoga y de la austeridad, pero hay grandes probabilidades de que, una vez alcanzados estos poderes, se olvide al Señor. Cegados por su orgullo, algunos individuos tal vez dejan escapar lo más fundamental de la conquista lograda a través de sus prácticas espirituales. Pero con la recordación, la repetición del Nombre del Señor y la meditación no sucede así; no hay tales peligros acechando el camino, ellos tres hacen que el Amor crezca más y más en el hombre. Por medio del Amor se llega a la Paz. Una vez que la Paz, es decir, la paz mental, se ha alcanzado, todos los demás estados se obtienen automáticamente; por medio del yoga y las austeridades, poderes extraordinarios; por medio del recuerdo del Señor, la adoración al Señor y la meditación, amor extraordinario; tal es la diferencia entre los dos.

Sin embargo, uno debe tener cuidado de no discutir estos métodos con cualquier persona; porque para cada uno su camino es el mejor. Si se le consulta a alguien que sigue un sendero diferente, censurará la práctica de la repetición del Nombre del Señor y la meditación y los tratará con escaso respeto. Los menospreciará como algo muy elemental; verá a los aspirantes espirituales como párvulos. Como resultado, ¡uno empezará a dudar de la eficacia del camino que escogió! Y donde antes encontraba alegría, ahora surgirán preocupaciones; donde había amor, sentirá disgusto. Por tanto, reflexionen en su interior cuál sendero es el más dulce, o aproxímense a aquéllos que han probado el néctar del Nombre del Señor y pídanles que les describan los detalles de sus experiencias. No discutan estos temas con

cualquier persona que conozcan. El tiempo que se emplea en estas discusiones puede ser mejor utilizado en el cultivo de la alegría, evocando mentalmente muchas veces el Nombre y meditando en la Forma del Señor. Sopesar los pros y los contras, comparar puntos de vista para determinar cuál es el más válido, sólo puede concluir con la pérdida de todo lo que se progresó con grandes esfuerzos, a través de la práctica espiritual. Mientras no sean muy experimentados, recuerden siempre el Nombre del Señor y repítanlo imperturbables, con firmeza, ya sea que estén solos o en la compañía de otros devotos. Después, nada podrá hacerlos titubear. ¡Observen a los peces! En sus primeras etapas de crecimiento, crían a sus recién nacidos en un lugar tranquilo y poco profundo; más adelante los empujan hacia el mar abierto, agitado y plagado de criaturas peligrosas. Entonces, las crías aprenden a sobrevivir valerosamente y a crecer sin temor alguno. Si se les hubiese criado desde pequeños en el mar abierto, con toda seguridad habrían sido devorados, incluso por los peces más inofensivos. Así, el Nombre del Señor, su repetición y la meditación se deben practicar con gran cuidado, siguiendo una rutina bien planeada y sin discutirla con los demás.

Hoy en día, muchos aspirantes a la vida espiritual descartan la repetición del Nombre del Señor (namasmarana) y se dedican al yoga y pranayama (control de la respiración). Estos están llenos de peligros. Es difícil practicarlos correctamente, y aun cuando se practiquen correctamente, conservar y proteger sus frutos es mucho más difícil.

Si el pescador arroja la red a la orilla del río mientras trata de atrapar peces con sus manos en el agua, ¿puede esperar que haya presa en la red a su regreso? Abandonar la práctica de la repetición del Nombre, así como la fe en ese sendero para hacer yoga y austeridades es tan necio como tratar de atrapar peces por medio de este método. Si se adopta el Nombre como refugio y medio de sustentación, se puede realizar al Señor mañana, si no hoy mismo. Si se conoce el nombre de una cosa, ésta se puede adquirir fácilmente. Pero si no se sabe su nombre, aunque ella esté frente a nosotros, no la podremos reconocer. Por tanto, repitan el Nombre sin cesar y sin claudicar. Por medio del Nombre, se desarrolla Amor (Prema); a través del Amor, se puede practicar la meditación del Señor. Si el Amor está hondamente arraigado en nosotros, el Señor, que está compuesto de Prema (Amor) se vuelve nuestro. No importa cuántos caminos existan para realizar al Señor, no hay ninguno que sea tan fácil como éste.

Nótese esto: cuando en un lugar hay alguna enfermedad endémica, el medicamento que la puede curar también se encuentra en esa región, y en mayor concentración que en otras partes. Aunque después de una búsqueda minuciosa ese elemento se pueda hallar en otras tierras, no será tan eficaz o no se dará con la misma abundancia. También, en el Kali Yuga, la era que vivimos actualmente, se puede obtener el remedio para las enfermedades que nos aquejan: a través del yoga, los males de la injusticia, la inmoralidad y la falsedad que infectan al mundo se pueden erradicar. Por esta razón, los Sastras (Escrituras religiosas) han estado proclamando insistentemente, con un énfasis cada vez mayor, que en esta era de Kali no existe otra salvación que el Nombre del Señor. Por esta circunstancia, de los cuatro yugas, el Kali Yuga

(ciclo de 1200 años divinos)¹ es el mejor. El Nombre del Señor, su repetición y la meditación extirpan el mal de la humanidad; ellos tres guardan y protegen la naturaleza humana. Por lo tanto, los frutos de la meditación son más grandes que los que se acumulan con mayor dificultad a través del yoga o de austeridades o la práctica del control de la respiración.

1 Cada año divino equivale a 360 años de los hombres mortales.

En todo lo que se relaciona con el desempeño de una labor, la atención concentrada es de gran importancia. No es correcto decir que las cualidades y logros necesarios para el progreso temporal y el progreso espiritual son diferentes entre sí. El progreso espiritual es precisamente la purificación de lo temporal. El éxito o el fracaso en cualquiera de los dos depende de la concentración, la cual también es disciplina espiritual. Hay dos caminos que la práctica espiritual puede tomar: hacia ningún punto, o hacia puntos múltiples. El primero es el nivel del sueño. El segundo es el resultado de dirigir la visión, con los ojos abiertos, a toda la Creación y los paisajes que nos ofrece. Si evitamos caer en estos extremos, sin que nuestros ojos estén cerrados como cuando dormimos, ni totalmente abiertos como en el completo estado de vigilia; sino parcialmente abiertos y dirigidos al punto central de la nariz, el equilibrio se convertirá en nuestra propia naturaleza y además, se llegará fácilmente a la concentración.

Desde luego, esto no significa que fijar la atención en la punta de la nariz será suficiente. Es una medida inicial; después de concentrar ahí la atención, se la deberá dirigir hacia el Nombre y la Forma que se tenga en mente; eso será meditación.

Cuando estén sumergidos en la repetición del Nombre (japa) y la meditación (dhyana) es posible que otros pensamientos empiecen a distraerlos; pero no les deberán preocupar, no encierran muchos peligros. Al iniciar la práctica de la repetición del Nombre, siéntanse para ello con entusiasmo. Si una tarea se comienza con firme determinación, no hay impureza que pueda afectarla. Lo que deben observar es que estén puros cuando empiecen la repetición del Nombre y la meditación. Tampoco se deben preocupar por las formalidades del procedimiento. Simplemente, escojan el Nombre que les guste y la Forma que tiene. Ese Nombre mismo será el mantra (fórmula mística de gran poder). El mantra es todo, es siempre puro y activo. Pero no se deberá cambiar de nombre y forma a nuestro antojo, y usar uno un día y otro diferente al siguiente. Cualquier nombre y forma que les haya dado contento desde la primera vez que los invocaron, son los que se deberán conservar a partir de entonces, sin desviarse de ellos. Sin lugar a dudas, quedarán implantados en su corazón. Después, todo empezará a ocurrir a través de su gracia. Pues si al obrero se le ordena cavar la tierra, su trabajo será, simplemente, seguir cavando; sólo el jardinero sabrá cuánta tierra y de qué manera se ha de colocar debajo de qué planta. De modo que la orden es: "¡Practiquen la repetición del Nombre!" Siempre y cuando ustedes continúen efectuando este trabajo, El mismo les marcará la dirección y la manera mejor de enmarcarlo.

El valor del hombre y la Forma consiste en la educación que le dan a la mente. ¿De qué sirve entrenar a un caballo que ya ha sido enseñado? Es al caballo indómito al que se debe someter por medio de diferentes métodos. De manera similar, para la mente indómita tenemos la oración, los cantos devocionales, la repetición del Nombre y el recuerdo de la Forma. En las etapas preliminares, el caballo corre en muchas direcciones; pero el entrenador no debe preocuparse por esto; sólo debe sujetar fuertemente las riendas. Naturalmente, la mente también corre en diferentes direcciones cuando se inicia en la práctica de la recordación y repetición del Nombre, pero uno no debe desmayar, ni dar lugar a la indecisión, la ansiedad o la desesperación. ¡Sujeten bien las riendas! En poco tiempo controlarán lo que dicen y piensan. Lo único que no deberán permitir es que nada que los haga olvidar el Nombre del Señor se interponga; y a su debido tiempo, ustedes mismos se darán cuenta de los beneficios que el Nombre les reportará.

No deseen comer fruta desde el momento en que el árbol joven se planta. No arranquen y mastiquen las ramitas y hojas pensando que "de ahí deducirán el sabor del fruto"... Si lo hacen así, no podrán disfrutar la dulzura del fruto; además, la planta misma no sobrevivirá.

Así, la tarea de ustedes es sencillamente cultivar el retoño incipiente llamado el Nombre del Señor. Mientras lo practiquen no deben dudar y preguntarse si verdaderamente tiene la gloria que se le atribuye. Ese retoño, sin duda alguna, crecerá hasta convertirse en árbol y dará el fruto que esperan comer, ustedes lo pueden lograr, el Nombre del Señor tiene la capacidad de dar tal fruto. Por lo tanto, el propósito de la concentración es que ustedes se aferren al Nombre del Señor sin cambiarlo y mantengan la Forma siempre presente. En la red de la recordación del Nombre no debe haber ningún agujero; es decir, que siempre debe hacerse, sin pausas ni intermedios. Si se deja una brecha, un espacio abierto, ¡el fruto que haya caído en la red puede escaparse por ahí! Practiquen la meditación hasta que su mente esté firmemente bajo control. Esa es la tarea primordial.

Dejen que la mente corra por doquier, pero tengan cuidado en no seguirla, esperando descubrir hacia dónde va. Entonces, deambulará por aquí y por allá a su antojo, y pronto, ya cansada finalmente, regresará a ustedes. Es como un niño, que nada sabe. Puesto que la madre lo sigue, llamándolo hacia ella, se arma de valor y de confianza para avanzar en cualquier dirección; pero si la madre no corre tras de él y se vuelve atrás en silencio, el niño regresa a ella por sí mismo.

No presten atención a las divagaciones de la mente. Ejecuten la repetición del Nombre y la meditación del nombre y forma que más les agrade, de la manera en que estén acostumbrados; así alcanzarán concentración y realizarán el deseo de su corazón. No ocupen sus pensamientos con la idea de la pureza o la impureza mientras hacen esta práctica de meditación. No hay nada impuro en el mundo. Si el Señor es inmanente en todas partes y en todo, ¿cómo puede algo ser impuro? Aun cuando algo aparente ser impuro, en el mismo momento que se pone en contacto con el Nombre del Señor se purifica.

Pongan atención en este punto: si al responder al llamado de la naturaleza alguien encuentra un tesoro, ¿dudará en tomarlo porque se siente impuro en ese momento? La pureza y la impureza son el resultado de las reacciones mentales a un momento en particular. Cuando alguien da dinero por caridad, lo da hablando del favor que concede y de la pureza de su acción. Pero cuando tiene la oportunidad de procurarse dinero, cualquier momento le parece favorable. La razón de ambas actitudes reside en la mente.

Similarmente, ningún pensamiento de pureza o de impureza les incomodará si tienen entera fe y amor por el Nombre del Señor. Por otra parte, si sienten cierto apremio y descontento, todo tipo de obstáculos superables e insuperables se presentarán. Por lo tanto, desechen todo sentimiento de ese tipo. Fortalezcan la fe en la incommovible santidad del Nombre y su Forma correspondiente. Crean con firmeza que toda cosa se santifica por medio de Su Nombre.

Cultiven el Amor por el Señor; su potencialidad es infinita, una cadena de acero puede ser rota fácilmente, pero no así la cadena del Amor que nos une al Señor. Incluso el más cruel de los animales es subyugado con amor. ¡Es la maya (el mundo ilusorio) del Señor! ¡Qué labor bendita sería si las aguas de este Amor se dirigieran no a los lagos y bajos en las desviaciones del río, sino al océano de la gracia del Señor! Entonces, el individuo se daría cuenta del propósito de la vida. Esta es la más excelsa Liberación (moksha)². Dirigir sin interrupción el Amor hacia el Nombre y Forma del Señor; he ahí a la meditación de verdad. No confundan esta estancia temporal con su morada eterna. Ni tampoco deben descorazonarse ante los problemas pasajeros y las tragedias efímeras. Sumérjanse en el esfuerzo por alcanzar al eterno Señor. Toda cosa en este mundo está sujeta al deterioro; si no hoy, tal vez mañana, pero está destinada a desintegrarse, ¿verdad?

2 Desligarse de los lazos del cuerpo y de la materia en general.

No es correcto rechazar al Señor, quien está ligado a ustedes eternamente, extraviándose en el mundo, ¡con el que están ligados por unos días únicamente! Como ha sido escrito: "...Los parientes nos acompañan hasta la entrada del cementerio, y tal vez hasta la fosa; pero recordemos que nuestro pariente verdadero es el Señor". El nunca los abandonará. Teniendo en cuenta el número de nacimientos por los que han pasado, ustedes han tenido innumerables madres y padres, esposas y mandos, hijos e hijas, amigos y enemigos, pero ¿subsisten hoy en día? ¿Acaso esos familiares recuerdan tales parentescos? Ustedes no son nada parra ellos, ellos no son nadie para ustedes. Pero tanto ustedes como ellos tienen al Señor en común, como el pariente inmutable; El subsiste a lo largo de todos los nacimientos. El es eterno. El cuida de ustedes de nacimiento en nacimiento. ¿Puede haber mayor tragedia que olvidar a semejante Señor? Llega un momento en que los sentidos se debilitan e incapacitan, rehusando funcionar; en que los familiares, la mujer, los hijos y los amigos rodean nuestro lecho de muerte, mientras que los mensajeros de la muerte nos apremian a emprender el camino sin tardanza... ¿Quién de nosotros puede saber cuándo y cómo será llamado? Antes que llegue ese momento, estemos preparados con el pensamiento de Dios.

LAS ETAPAS DEL DESARROLLO ESPIRITUAL

El hombre pasa por tres etapas de desarrollo espiritual: primero, la etapa incierta y nebulosa; luego la etapa activa y de búsqueda y, por último, la etapa más alta. Estas son las etapas del tamas, rajas y satva (los atributos de la materia). No es natural, desde luego, que el hombre pase de la primera a la segunda etapa sin mejorar progresivamente.

Es innecesario considerar seriamente el período de la niñez a la adolescencia; no hay por qué preocuparse de éste. Con el inicio de la adolescencia, el hombre ingresa en la primera etapa incierta y nebulosa y se involucra en muchas actividades estériles. Más tarde, adquiere madurez y fuerza; esta es la etapa entre lo incierto y lo cierto. Al llegar a este punto intermedio es cuando el hombre debe anhelar la plenitud que le es posible alcanzar en la última etapa.

Esta ley también se observa en las reglas de austeridad. Inicialmente, el rito se asocia con Shakti (La Madre del universo); la etapa subsecuente del culto se relaciona con Shiva (El Padre del Universo), indicando que el período en que el hombre está bajo la tutela de la madre ha terminado y empieza el período en que se alcanza el cuidado paternal, la protección del renovador y el guardián del universo, Shiva. Cuando ha llegado la etapa de la tutela paternal, uno no debe manchar ni el cuerpo ni la mente, como sucedió durante el período de la tutela materna.

En la etapa intermedia (es decir, esa edad en particular), el hombre tendrá ciertas propensiones y tendencias naturales que no son deseables y que deben ser evitadas. Estas son: el orgullo, la maldad, la terquedad, la excesiva curiosidad, la lujuria, la codicia, la vergüenza, el temor, el espíritu de venganza, la repugnancia, etc. El hombre no podrá entregarse a Shiva mientras esté poseído por ellas. Estas deberán ser desarraigadas totalmente, o por lo menos, deberá existir un esfuerzo sistemático para deshacerse de ellas. Los que a esto aspiren se encontrarán nadando contra la corriente. El ir contra la corriente es el medio de alcanzar la fuente; dejarse llevar por la corriente significa alejarse más y más de ella y perder de vista la meta.

Desde luego, nadar río arriba es un poco difícil, pero cada brazada les lleva más cerca de la meta, y no más lejos de ella. Para sobreponerse al agotamiento, uno deberá navegar en la balsa llamada meditación. Gracias a ella, la debilidad del físico puede superarse, el divagar acelerado de la mente puede ser controlado, y facilitado el progreso hacia el asiento de la gracia; uno podrá lograr la forma primordial. Si por el contrario, a uno le importa más la comodidad del viaje y se deja llevar por la corriente, se encontrará alejándose de la gracia, dándole la espalda; la forma primitiva gradualmente se distanciará y desaparecerá. Quienes así proceden se pierden en una congoja que siempre va en aumento. ¿Y en aras de qué?

Las tendencias equivocadas enumeradas anteriormente son la causa de tal tragedia. Si tan sólo hubiesen sido superadas, ciertamente se hubiese alcanzado la fuente. Sin ese intento, toda actividad terminará en el fracaso. Más aún, el mundo ama solamente a los hombres buenos, dotados de buenas

cualidades; mantiene a los hombres malos a distancia. El encanto exterior atrae a la bestia; el encanto interior, producto del carácter, le es grato al Señor. Que no les tientes los bajos apetitos del mundo y el aprecio fácil que la gente otorga. Busquen con ahínco la Gracia Divina y el Amor del Señor. La estimación que los hombres dispensan liberalmente es inconstante, puesto que depende de sus simpatías y antipatías. Pero el Amor que el Señor les otorga depende solamente de las virtudes de ustedes. Ese Amor también puede darles la felicidad permanente. Aquéllos prendados de las cosas exteriores caerán periódicamente en la desilusión y en el dolor. La belleza reside en el carácter y no en otra cosa. No hay nada más encantador que eso.

Los buenos jamás deberían ni siquiera mencionar la maldad de los demás, pues eso les contaminará. Los relatos de Dhruva (niño devoto de Vishnú) y Prahlada (otro niño devoto), si son escuchados con atención, elevan y muestran el camino; los de Savitri y Anasuya (ambas mujeres devotas y virtuosas), eliminan las raíces de la maldad y fortalecen el carácter, ¿cómo sucede esto?, ¿cuál es la explicación? Todos ellos son santos, su trayectoria es inmaculada y por lo tanto, el hablar de ellos y sus vidas vale la pena y es benéfico. He ahí la explicación. Aquéllos que critican a los "hombres buenos" justifican sus habladurías diciendo que lo que pretenden es perfeccionarlos todavía más y hacerlos mejores. ¡No! Lo que en realidad logran provocar es incitar a los hombres buenos a la maldad, y al hacerlo, atraen tal maldad sobre sí mismos, convirtiéndose en hombres malos.

Jamás piensen en la maldad de los demás. Si pueden lograrlo, siempre traten de conducirlos al buen camino y darles buenos consejos. Uno deberá cultivar la paz mental, la caridad y el anhelo de fomentar todo lo que a esto conduzca. Tales actitudes sólo pueden advenir gracias a la repetición del Nombre y la meditación. La riqueza que se deriva de ambas acciones son las buenas cualidades (sadguna). Limpian lo externo, también purifican y ennoblecen las tendencias internas.

Las olas se originan en la superficie del mar, son producidas por el viento; así que se puede decir que el viento posee tal poder. En comparación, la mente del hombre inteligente se halla repleta de pensamientos y opiniones; con las condiciones propicias, aquéllos brotan y florecen copiosamente.

Asimismo, el Señor se manifiesta en la imagen o retrato que ustedes veneran. Pero, ¿es esto debido a una particular excelencia del retrato o de la imagen? No. El retrato, la fotografía, tales son y no pasan de ser una imagen, un retrato y una fotografía. El hecho es que, debido a la intensidad de la devoción de quien lo adora, el Señor no puede desistir en manifestarse para él; por esa razón El asume la forma, la forma que bendice la piedra, madera o papel que el piadoso devoto contempla y adora, y en la que medita. Para Prahlada se hizo visible en una columna, ¡para Vamana se materializó en una piedra! ¡Para Markandeya, emergió en un lingam (símbolo del Dios sin forma)! Con el objeto de premiar el anhelo del devoto, Hari, el ser fundamental inmanente al Universo, llegará en cualquier forma, en cualquier cosa, en cualquier lugar.

Pero tienen que rezar al Señor con una concentración incommovible. Este tipo de fijación de la mente en un solo punto proviene únicamente del satvagna (el atributo de pura, firme y desinteresada luz), el cual también es producto de la meditación. Por lo tanto, deben cultivar las buenas cualidades, y para que ellas puedan desarrollarse deberán anhelar la compañía de los buenos. Aquellos verdaderos compañeros de quienes obtendrán el bien máximo son los que hablan y discurren sobre el Señor, sobre la verdad, sobre el servicio a los demás y sobre el amor que considera a todos como iguales. La asociación con tales personas significa relacionarse en verdad con los hombres sabios, puesto que ellos son los verdaderos sabios.

A los que jamás hablan del Señor o aquéllos que ni siquiera son conscientes de El; a quienes se encuentran ocupados en multiplicar y fortalecer las cadenas de la rueda de nacimientos y muertes; a quienes predicán y practican la falsedad, la injusticia y la opresión; a quienes les aconsejan que se aparten del camino de la Rectitud; a todos ellos, trátenlos no como amigos, sino como gente que debe ser evitada en todo lugar. La suya es la compañía de los hombres malvados. Asociarse con ellos conduce a proceder mal, en contra de la voluntad de ustedes, a emitir palabras que no deberían ser pronunciadas, a llevar a cabo acciones que no deberían emprenderse y, consecuentemente, a tomar el camino que lleva a la ruina.

Los hombres que no temen ni al pecado ni a Dios son capaces de involucrarse en cualquier maldad; esto no debe sorprendernos. Por lo tanto, busquen la compañía de aquéllos poseídos de esos dos temores. La compañía de las personas que no tienen ni un ápice de éstos son malvados, a los que deberán evitar como la peste. El aspirante espiritual siempre deberá anhelar la compañía de los hombres buenos. En tal compañía no se da la posibilidad del crecimiento de la codicia. Sea o no asequible, busquen y reúnanse solamente con los buenos. Busquen y realicen la satisfacción y el contento permanentes. No se distraigan persiguiendo la satisfacción temporal.

Al verdadero aspirante espiritual no le reporta ningún beneficio el asociarse con hombres que malgastan su tiempo en los asuntos mundanos. Si ustedes no se hacen de amigos del tipo que he mencionado, serán entonces solitarios viviendo sin compañía. No perderán nada con ello. Jamás piensen en asociarse con los malvados. No se dejen enredar en sus tretas; si es posible, cuando tengan la oportunidad, aconséjenles acerca del bien, pero no den cabida a sus palabras. De hecho, ni siquiera deben albergar el deseo de encontrarse en el sitio donde ellos se hallen presentes. Si ustedes cultivan estas características, entonces tanto la repetición del Nombre como la meditación se harán fáciles y les rendirán rápidamente resultados.

Las almas realizadas son como los faros que señalan el camino a las naves atrapadas en la impenetrable oscuridad en medio del océano. Los faros espirituales muestran el camino a aquéllos que se debaten ciegamente en la espesa noche de la ignorancia.

Todos hemos nacido del seno del único Señor. De la misma manera que múltiples variedades de peces, cangrejos y especies marinas circulan dentro de

una gran pecera, multitudes de seres humanos circulan en el mar llamado el Señor. Esto es en verdad un espectáculo asombroso. Algunos no están desarrollados, algunos son subdesarrollados; nadan de aquí para allá, codiciosos y egoístas. Entre esa multitud de seres ignorantes existen algunas cuantas almas altamente desarrolladas, los seguidores del sendero del Conocimiento y los yoguis (hombres centrados en Dios). Puesto que éstos se encuentran mezclados con la masa ignorante, se hace difícil distinguir a los sabios de los demás. Es imprescindible un microscopio para identificar los glóbulos rojos en la sangre; de manera similar, necesitamos un microscopio especial para averiguar quiénes son los seguidores del sendero del Conocimiento; ese microscopio no es otra cosa que la meditación.

En verdad, la Creación y las maravillas que encierra son motivo de asombro. Pero bajo las actuales circunstancias, son muy pocos los que buscan la luz y son guiados por ella. Así que, en vez de seguir a esta persona o a aquella otra, aventurándose en caminos dudosos, extraviándose, es mejor poner nuestra fe entera en el Señor mismo y depender de El como si fuese la única madre, padre, gurú y guía. Así, jamás se alejarán del verdadero camino; El jamás los dirigirá por el camino equivocado. Para poseer esa firmeza de fe y esa experiencia, uno debe adoptar la meditación. He aquí el único y solo medio. Basta con que se medite: sobre el Nombre y la Forma del Señor con Amor y con Fe; como he dicho, pueden elegir el Nombre y la Forma que más les agrade.

En aras de esta disciplina espiritual ustedes deben cultivar la cualidad de estar siempre llenos de alegría, con la sonrisa en los labios. Esto les conferirá distinción. Además, le caerán mejor a la gente y el Señor también se regocijará viéndolos. Por lo tanto, observen a la meditación con inocencia, pureza y humildad.

De esa manera no fracasarán en alcanzar cualquier cosa por la que luchen. No dejen que ninguna situación les altere el ánimo, no pierdan el valor ante ninguna contingencia. Respeten a toda persona, sea cual sea su jerarquía. Así, la cualidad del Amor Universal se desarrollará en ustedes y la meditación progresará sin perturbaciones.

La meditación (dhyana) es el único remedio que permite la curación de enfermedades sin recurrir a medicamentos químicos. Incluso la capacidad de discernir y analizar aumentará, y por ese medio, cualquier enfermedad, sin importar su gravedad, podrá ser sanada.

Toda palabra pronunciada por el hombre posee dos tipos de significados: el obvio y el innato, el natural y el cualitativo. Las Upanishads toman el segundo; elaboran, clarifican y dan a conocer a Dios. Una cosa importante que hay que recordar es que es posible y deseable emplear el poder entero de las palabras, mediante la dulzura y la suavidad. Si uno ansía ver a Dios en cada objeto, la dulzura de la palabra aportará una ayuda inmensa. Señor, Maestro, en estas palabras yace el secreto de mucho cariño y aprecio. Utilizando tales palabras, ¡cuán felices podemos hacer a los otros y cuán ligeras se harán las mentes de ustedes, gracias a la práctica de la suavidad en la expresión! Cuando la

meditación se lleva a cabo en esa atmósfera de felicidad, ¡cuan rápidamente es posible alcanzar la concentración!

Si por el contrario, al hablar ustedes emplean palabras que culpan y desprecian a los otros, se convierten a su vez en el blanco de acusaciones y éstas perturban su mente; entonces el propósito de la meditación no se realiza, puesto que la atmósfera se hace impura. Por lo tanto, si verdaderamente desean ser felices a través de la meditación deberán, como paso preliminar, entregarse ya sea a la conversación gozosa o a los pensamientos y recuerdos felices. La conversación suave y dulce ayuda enormemente a la meditación. El hombre deberá cultivar un carácter de este tipo, pues el carácter sobreviene al cuerpo. Las virtudes constituyen la fuerza y la gloria del hombre. El carácter es poder. Por lo tanto, témplo y utilícnlo para alcanzar la Visualización del Señor. Manténganse firmes en ese propósito. Deberán tener contento, sea cual fuere la ganancia, pérdida o estado en que se encuentren. Esto es esencial; el contento otorga felicidad y la incrementa. Para la mente contenta, la vida es un festival interminable. La mente preocupada por el deseo no encontrará la paz; cuando el deseo le acosa, se hace imposible la concentración. El deseo es el infierno del cuerpo, lo reduce a cenizas. El contento es el remedio eficaz para eliminarlo. Así como un baño en las frescas aguas de un manantial refresca al viajero exhausto y abrumado por el calor quemante del sol, el hombre que sufre a causa del abrasador fuego de la codicia será refrescado por las diáfanas aguas del contento.

Uno deberá tener el solo deseo de alcanzar la senda de la realización, uno no debe dedicar su vida a satisfacer los bajos deseos mundanales. Dedíquenle todo al Señor; he ahí el genuino contento. Tal es el resultado de la adquisición de la Paz Mental, de la Felicidad y el Discernimiento, y también entonces se hace posible la Visualización del Señor.

La recordación del Nombre y la meditación son los únicos medios para adquirirlos. Únicamente ellos pueden otorgarles tal poder. No lo encontrarán en ninguna otra parte. Y sobre todo, si ustedes poseen felicidad, los otros dos se añadirán por sí mismos. Nada le ofrece más al hombre que el contento. Es un tesoro que en riqueza supera a los tres mundos. La persona contenta es capaz de experimentar la indescriptible Gloria Divina. Es más feliz que el poseedor del Kalpataru (el árbol que satisface todos los deseos). Puede sumergirse dentro de sí misma y descubrir en sí la Bienaventuranza. No busquen los goces físicos descartando el goce más permanente de la calma interior y el contento.

No tengan apego por este cuerpo perecedero; utilicen su cuerpo como un instrumento, considérense a sí mismos como algo aparte de este cuerpo corruptible, que ha sido creado de la conjunción de los cinco elementos. Conózanse a ustedes mismos como el Alma indestructible. Así como la casa que habitan está separada de ustedes, asimismo el cuerpo que los envuelve durante breve tiempo es algo separado. El cuerpo es la causa básica de todo este dolor, de todas estas calamidades, de toda esta esclavitud. Compréndanlo bien: hagan que el cuerpo obedezca su voluntad; nunca se dobleguen ante él, ni sigan sus caprichos. Estén preparados para arrojarlo lejos de ustedes,

resuelvan manejarlo y mantenerlo bajo estricto control. Tienen que tratar cuidadosamente al cuerpo, deben educarlo con suma atención.

Aunque todo lo que he mencionado anteriormente se relaciona con el Alma, ciertas actividades deben ser emprendidas por todo el mundo. ¿Cómo usar el cuerpo como un instrumento, por ejemplo, como una balsa, para cruzar el río de la vida? Mientras se practica tal disciplina, así como después, ustedes deberán sentirse gozosos y no deprimidos. Esto nunca debe olvidarse. Nunca se cansen o intimiden. Si a pesar de ello, el aspirante espiritual se fatiga, entonces al finalizar la meditación del día pueden comer algunas nueces molidas o almendras bien remojadas en agua. Este alimento refrescará el cuerpo y le infundirá fortaleza.

Así que todo hombre debe desarrollar la virtud del contento a través de la práctica espiritual de la meditación. El contento es una cualidad sátvica (equilibrada), no los convertirá en perezosos, no, ¡en absoluto! Más bien permitirá a la mente viajar hacia el Señor; otorgará la paz. También impedirá las actividades no esenciales cuyo propósito es la ganancia egoísta. El hombre contento será enteramente sátvico (puro); llevará una vida interior en comunión con el Alma. Tal hombre puede realizar cualquier trabajo sin descanso y sin quejarse, las ondas mentales que en él oscilan en muchas direcciones alcanzan una sola meta. Los sabios, discípulos y yoguis del pasado alcanzaron la meta de la vida gracias a la paz que les advino mediante el contento. Este otorga a todos los aspirantes espirituales el entusiasmo y el vigor necesarios para emprender el sendero que conduce a la autorrealización. Al estar contento, el aspirante espiritual tiene la capacidad para ignorar los peligros y las dificultades de ese camino; mira como veneno todas las cosas impermanentes de esta vida, las rechaza como basura. Mediante el contento se desarrollan el discernimiento, la renunciación, el espíritu inquisitivo. El relato de Meera es un ejemplo de esto. Comprendan bien las historias de Radha (consorte de Krishna), Jayadeva (gran poeta) y Gauranga (devoto de Krishna). Les enseñarán la Verdad.

PARA ALCANZAR LA REALIZACION DEBERAN LIBERARSE DE LOS IMPULSOS O VASANAS

La plenitud de la vida del hombre consiste en la Realización del Alma. Para llegar a tal realización, uno debe liberarse completamente de los vasanas o impulsos. La liberación¹ es, en el verdadero sentido del término, la liberación de la esclavitud de esos vasanas². Las tendencias o impulsos son de dos tipos: benéficos o malévolos. Las tendencias benéficas se hallan saturadas de santidad; las tendencias malévolas alimentan la mente y la hacen cada vez más incontrolable y cada vez menos firme: refuerzan y extienden el deseo del placer material.

Si los impulsos benéficos son alentados y cultivados, no se multiplicarán indefinidamente, encadenando a la mente, sino que se convertirán en semillas resecas que nunca podrán germinar. Si ustedes se adhieren a los impulsos

benéficos podrán fácilmente adquirir Sabiduría Divina. Estos impulsos son caracterizados por actividades tales como la asociación con hombres santos, la reverencia por los grandes, el trato con ellos, el seguir sus consejos; por la caridad, la fortaleza, el amor, la paciencia, la verdad, la valentía, la continencia, etc. Tales son los impulsos puros. Las tendencias impuras le conducen a uno a vicios como el ansia de ver cosas que apelan a los sentidos más bajos (como las películas cinematográficas), por comer platillos saturados de características rajásicas³ (como el pescado, la carne, etc.), por beber intoxicantes que arruinan la personalidad. Tales tendencias hacen que se desarrollen la ira, el engaño, la avaricia, el orgullo, el fraude, el odio, la envidia, etc. Estas tendencias impuras son de tres tipos: vasanas o impulsos mundanos, vasanas intelectuales o eruditos y vasanas corporales o físicos. Los vasanas o impulsos físicos hacen que los hombres deseen un físico hermoso, un cuerpo fornido y músculos firmes y bien modelados, y un cutis sedoso que jamás sea desfigurado por las arrugas. Los vasanas o impulsos intelectuales llevan al hombre a desear ávidamente ser reconocido como un experto sin rival y a buscar la derrota de cualquier competidor en su campo. Y finalmente, los vasanas o impulsos mundanos fomentan el ansia de gloria, de poder, de autoridad personal y de pompa. Todo ese tipo de deseos puede ser agrupado bajo esa categoría; todos ellos son impulsos. Los atan a ustedes a la rueda del ciclo de nacimientos y muertes y los sujetan a las cosas de este mundo. El árbol gigante que llamamos mente tiene dos semillas: vasanas y prana (impulsos y aliento vital). La semilla se transforma en árbol, el árbol da la semilla. El aliento vital se moviliza a causa de los impulsos. Los impulsos operan a causa del aliento vital.

1 Liberación: Desligarse de los lazos del cuerpo y la materia en general.

2 Vasanas: Impulsos o costumbres adheridas a la mente.

3 Rajásicas: Pasiones, impulsividad, movimiento, actividad, lucha.

Con que uno de los dos se destruya, el otro también queda eliminado. Así, si la mente ha de liberarse de su influencia, la ignorancia ha de ser transformada primero. Esa ignorancia no existe sola, tiene un vástago: el egoísmo. Este demonio tiene dos hijos también: la pasión y el deseo. La pasión y el deseo se interrelacionan estrechamente; están hermanadas. La pasión significa apego o atracción. Mediante la pasión y el apego, el hombre adquiere los sentimientos de "mi" y de "lo mío". Esos sentimientos provocan deseos; los deseos engendran la preocupación. Por lo tanto, para deshacerse del egoísmo, estos dos, pasión y deseo, deben ser aniquilados. Esto significa que la ignorancia debe partir, pues sólo por ese medio puede ser muerto el egoísmo. ¿Cómo destrozarse la ignorancia y desarrollar el conocimiento correcto? La conquista de la ignorancia, del egoísmo, la pasión y el deseo traen consigo la liberación para el individuo.

Aquél que es esclavo de los impulsos y las tendencias carece de "conocimiento" (jñana), ¡es en verdad un alfeñique! Pero déjenme asegurarles que no han de alarmarse. Tan pronto como los vasanas son arrancados de raíz, podrán recuperar la naturaleza divina que han perdido por negligencia. Los vasanas invaden el reino del corazón; causan problemas sin fin, le hacen recordar a uno los placeres, reavivando la memoria de pasadas experiencias, y

uno empieza a desear tenerlas de nuevo. Los deseos hacen que los sentidos y su líder, la mente, se entreguen a agitadas actividades; no tienen manera de librarse de esto. Así, el hombre intenta reunir y gozar las cosas que ansia. Todo esto toma lugar en un abrir y cerrar de ojos, por así decirlo. Los vasanas o costumbres adheridas a la mente operan así de sutilmente y así de poderosamente. De la misma manera que la semilla contiene en sí misma el tronco, las ramas, las hojas, las flores y el fruto, así también en el vasana todo eso yace latente. Los vasanas son la causa de toda la felicidad meramente material del hombre. Si se encuentran ausentes, en la mente hay lucidez y pureza. Si se encuentran presentes, toda pureza se corrompe; son los obstáculos en la senda de la Verdad, del Alma y de la Inmortalidad, una mente liberada del vasana se transmuta y deja de ser mente.

La naturaleza (prakrithi) es el mundo de los vasanas. La mente es atraída por la naturaleza y los objetos externos del mundo a causa de esa tendencia al apego y empieza a contemplar los objetos y a ocuparse de sus cualidades, todo por culpa de esos vasanas o impulsos. Si uno está libre de vasanas, su mente no será afectada en absoluto por el mundo materialista. La mente es como una tela, toma cualquier color con que se le tiñe. Los vasanas sátvicos (puros) la harán blanca. Los vasanas rajásicos (pasionales) la volverán roja, mientras que los vasanas tamásicos (impuros) la harán negra. La mente es configurada por el tipo de vasanas que la habitan. El hombre ha de emprender dhyana (meditación) y dharana⁴ para poder destruir esos vasanas. La mente no es más que un hato de vasanas.

4 Dharana: Sexto grado de desarrollo; es la intensa y perfecta concentración de la mente en algún objeto interno, con abstracción completa de todo lo exterior o sea del mundo de los sentidos.

Algunos aspirantes sé dicen a sí mismos que a pesar de los muchos años de práctica constante, no han tenido éxito aún en dhyana ni en dharana. Es obvio que no hay que insistir sobre la razón de esto. Es así: ¿no han sido capaces de arrancar de raíz los vasanas! Por lo tanto, tales practicantes deben esforzarse por conquistar sus tendencias innatas. Deben fortalecerse con mayor fe y actuar.

Si de cuando en cuando el aspirante espiritual es perturbado por vasanas o impulsos impuros, debe superarlos con su fuerza de voluntad y sus ejercicios espirituales. Un Alma realizada ha consumido sus vasanas, pero el padre de familia se encuentra cultivándolos. No se gana nada tratando simplemente de controlarlos; una cobra se hace inofensiva sólo cuando se le han arrancado los colmillos. De manera similar, las raíces de los vasanas o costumbres adheridas a la mente deberán ser quemadas. Sólo entonces el hombre podrá alcanzar a Brahma.

Desde luego, incluso los deseos puros pueden ser una cadena. Pero a pesar de que ellos sean numerosos, no constituyen estorbo, una espina es eliminada por otra y luego ambas son desechadas, ¿no es así? Asimismo, cuando los vasanas impuros son superados, gracias a la influencia de los vasanas puros, llega el momento en que uno tiene que superar a ambos. Esto significa que aun

el más puro de los vasanas o impulsos, el deseo de moksha o liberación, ha de desaparecer con el tiempo. Sólo entonces puedes tú convertirte en eso. Un grillete es un grillete, sea de hierro, o sea de oro. Uno debe estar libre de ambos. Es decir, uno debe lograr llegar a una etapa donde ni el bien ni el mal le atraigan o le repelan.

Cualquiera que aspire a realizar a Dios deberá practicar la disminución de los impulsos, deberá frenar la mente y buscar el entendimiento del principio fundamental. Tan sólo uno de ellos no basta para alcanzar la liberación o moksha. En el Alma realizada los impulsos persisten, pero únicamente como semillas secas; ya no dan lugar a nacimientos subsecuentes. El cuerpo sutil es el asiento de la ignorancia. Se encuentra saturado de impulsos, costumbres y experiencias. El Alma es libre de todos ellos, es eternamente pura. No pertenece a ninguno de los sexos, no tiene mente ni sentidos ni forma. Más aún, ¡no tiene prana (aliento vital)! No puede decirse que esté viva o muerta. ¿Cómo puede ser la contemplación del Alma algo que no sea puro? ¿Pueden, acaso, coexistir la luz y la oscuridad? ¿Pueden existir a la vez la pureza y la impureza?

De todos los talleres del mundo, el taller del cuerpo es el más asombroso, porque es el tabernáculo del Señor. Ahí, en ese taller, los impulsos se transforman en votos, se limpian las impurezas, los deseos benéficos toman forma y surge la imaginación positiva. El blanco fundamental consiste en desarraigar los impulsos, aunque esto sea una tarea difícil.

Es más fácil mover montañas que estos vasanas tan profundamente arraigados; pero con voluntad y entusiasmo, sustentados por la fe, se pueden vencer en poco tiempo. Mas no abandonen su determinación y fe, a pesar de cualquier pérdida, penalidad u obstáculo que se presenten. No olviden que los vasanas los subyugan y dominan, manteniéndolos sus esclavos. El opio y el alcohol los esclavizan y los mantienen totalmente en sus garras sólo durante algún tiempo, pero los vasanas los atenazan durante toda una vida. El propósito y significado completo de la meditación es alcanzar la liberación de estos múltiples y poderosos vasanas.

Aquéllos que se dejan guiar por los impulsos y los instintos, yerran por el mundo como borrachos, desprovistos de la capacidad de discernir entre el bien y el mal, lo verdadero y lo falso. La influencia arrolladora de estos impulsos animales les hace olvidar las espantosas consecuencias de haberse rendido a ellos; no tienen ni temor ni vergüenza, sino que simplemente se divierten en la búsqueda de placeres mundanos y en la acumulación de comodidades, en el puro goce de los lujos. Para aquéllos hundidos en tales impulsos, el intelecto les resulta una posesión inútil que jamás se ejercita. Al perseguir constantemente los placeres de los sentidos, los vasanas se fortalecen y solidifican, echando sus raíces a mayor profundidad cada vez.

Por ello, en el Bhagavad Gita se nos ha dado el consejo de que renunciemos al fruto de nuestros actos. Los vasanas se fortalecen porque los frutos siempre están presentes en la mente toda vez que realizamos alguna acción. Esto hace que los hombres se vuelvan orgullosos y presuntuosos y que siempre traten de

enfrentarse a los demás con el orgullo por delante. Los vasanas los esclavizan, y bajo su influencia se rebajan a emprender incluso las bajezas más viles, con el propósito de enriquecerse y obtener el dinero que necesitan para satisfacerlas. Empiezan a adorar al dios de las riquezas. Desde luego, la riqueza es esencial; pero la riqueza excesiva, la riqueza que causa preocupación, ansiedad y dolor no es nada deseable, uno no debe buscar adquirir riquezas hasta ese punto.

Los hombres, además, se desviven por ganarse las alabanzas de los otros y por evitar ser culpados de nada. Esto también ha de clasificarse como un vasana impuro. El mundo es un nido de cuervos; algunos graznan alabanzas; otros graznan cargos. Pero el hombre debe estar por encima de las alabanzas y las acusaciones. No presten atención a la lisonja: trátenla como algo que los demás escupen. Sólo entonces podrán ser libres y gozar de la auténtica felicidad.

En lo que se refiere a la culpa: observen cómo el mundo no ha evitado que incluso Rama, Krishna, Vishnú, Shiva o Baba se hallen a salvo de esa tendencia de buscar a quién culpar. Se habla mal incluso de los dioses, ¡atribuyéndoles a esos seres perfectos, motivos malvados y malas acciones!

¿Qué consideración se puede esperar hacia el común mortal de personas con una mente tan sucia? Cualquier pretexto les es suficiente. El hombre blanco odia al negro; el hombre negro al blanco. El adorador de Shiva calumnia al adorador de Vishnú, el adorador de Vishnú rumorea contra el adorador de Shiva. Así como todo el mundo ama su propia religión, su lugar de nacimiento y a sí mismo, ama también sus correspondientes ritos, ceremonias y formas de culto. Este amor toma la forma de alabanza de la religión propia y de burla de la ajena. Aunque todo esto tenga que ver con la relación de uno con Dios, tales impulsos son y deben ser clasificados como vasanas impuros.

Tales actitudes bajas, saturadas de ignorancia, tienen que ser eliminadas con la repetición del Nombre y la meditación que llenan el corazón del conocimiento del Ser amplio y universal; entonces los impulsos limitativos desaparecen. Son transformados y transmutados en impulsos benditos. ¡En verdad asombra el porqué el hombre no pone todo de su parte para eliminar los vasanas impuros, puesto que cuando toma esa senda sólo obtiene dolor, tristeza y agonía! Los efectos engañosos de tales instintos e impulsos le hacen creer que se encuentra en la senda acertada hacia la meta de la felicidad. Debido a ello es reacio a desecharlos; ello explica por qué se aferra a ellos tan firmemente. Si leyese algunos buenos libros relativos al Alma Suprema, su cerebro se podría esclarecer. Al menos, adquiriría una comprensión de la esencia de los Sastras (Códigos morales), pues el número de Sastras es incontable. La vida es demasiado corta para estudiarlos todos y los obstáculos en el camino de su comprensión son demasiados también. ¿De qué sirve sumergirse en libros tontos o en Sastras que traban la lengua, de qué sirve aprender acerca de formas de devoción que no se ponen en práctica? Todo ello es una pérdida de tiempo y esfuerzo. El pasarse todo el tiempo estudiando, lejos de la práctica, también merece ser condenado como un vasana impuro.

¡Escuchen! Bharadwaja estudió los Vedas durante tres vidas sucesivas. Al nacer por cuarta vez, empezó a leer de nuevo. Así que Indra llegó hasta él y le enseñó el Conocimiento Superior y le confió el secreto de la Liberación. Entonces Bharadwaja dio fin a sus lecturas y sus estudios y entró en la dura y concentrada disciplina de la meditación. Realizó el Atma. Por lo tanto, el estudio resulta un ejercicio inútil si la esencia no es absorbida y practicada. La voracidad por leer sobre todo tipo de materias y tópicos no es, en verdad, un impulso demasiado sano. En tiempos pasados, Durvasa, el santo, se presentó ante Shiva con una carretada de libros religiosos; Narada entonces le comparó al burro proverbial, pues demasiado apego a los libros es por sí mismo un hábito indeseable. "Aunque uno cargue el peso de multitud de libros concernientes a todas las ramas del saber, y aunque uno los pueda haber leído todos, las enseñanzas que encierran no pueden ser entendidas en absoluto si no se cuenta con una auténtica experiencia práctica. El mero orgullo de aprender es por sí mismo un vasana impuro, el vasana de la codicia." Cuando Durvasa oyó tales palabras se iluminó, tiró inmediatamente todos los libros al mar y se sumergió en la meditación profunda. Vean cómo los sabios piensan que la meditación es de una importancia capital para alcanzar el entendimiento total.

Es imposible saber la verdad del Alma, ya sea mediante el estudio de los innumerables Sastras o la adquisición de erudición, o el aguzamiento del intelecto, o la búsqueda de discusiones dialécticas. No es posible realizarla por esos medios. Svethaketu, el hijo de Uddalaka, era un gran erudito. Cierta día, el padre llamó al hijo y le dijo: "Svethaketu, ¿has comprendido el Sastra gracias al cual todos los Sastras pueden ser elucidados?" El hijo respondió que no sabía de la existencia de tal Sastra y que no lo había aprendido. Entonces Uddalaka le enseñó el Sastra incomparable del Conocimiento Superior que otorga el conocimiento de la verdad del Alma.

Por lo tanto, el hombre debería, en primer lugar, entender con claridad los hábitos de su mente, sus tendencias y actitudes. Sólo entonces es capaz de controlarla y dominarla; purificar y desarrollar su memoria, voluntad e imaginación. La mente es caprichosa y volátil por naturaleza. Es como el viento. Por eso Arjuna se la describió así a Krishna: "Oh Krishna, la mente es muy caprichosa; se mueve velozmente, es muy poderosa, es muy difícil de controlar". Luego Krishna replicó: "Arjuna, sin duda lo que has dicho es correcto, pero mediante la atención ininterrumpida y la disciplina, y mediante la práctica de la renunciación, es posible, controlarla. Por lo tanto, practica, como primer paso, meditación".

Los impulsos y los deseos han de ser suprimidos para poder adquirir el dominio sobre la mente. Los deseos excitan a la mente y la hacen precipitarse tras los sentidos, así como un perro corre tras su amo. El individuo, ¡pobre de él!, cae en las redes de maya (la ilusión), producida por los sentidos, los creadores de ilusiones, y por la mente ansiosa de placeres. Para escapar de esa agonía, uno deberá contar con la meditación: verse libre de las garras del deseo y la esclavitud de los sentidos. Hagan repetición del Nombre del Señor y meditación. Entonces podrán cultivar y desarrollar de manera apropiada su voluntad y también su memoria e imaginación. Sin la meditación es imposible

controlar y tener dominio sobre la mente. Todos los demás métodos son inútiles —como lo es intentar amarrar a un elefante en celo con un hilo delgado y minúsculo. La meditación es esencial para sumergir a la mente en el Alma.

Por lo tanto, primero libérense de su esclavitud de los deseos. Algunos estudiantes y padres de familia se reservan unas cuantas apetencias y deseos para su personal satisfacción, mientras que desechan el resto. Incluso aquellos padres de familia que se hallan entregados a la concentración, al dharana o meditación profunda y a otras prácticas parecidas, encuentran difícil renunciar a ciertos deseos; retienen éstos para su secreta satisfacción. De tal modo que desgastan sus energías y alcanzan mínimos progresos en la práctica espiritual a la que están entregados. Estos aspirantes resbalan por la pendiente que tan laboriosamente escalaron. Para poder controlar la inconstancia, la meditación es de enorme ayuda. No basta si un sentido es dominado; todos deben ser conquistados, desde todos los ángulos. Indudablemente esto es una tarea muy difícil; ustedes podrán sentirse con ganas de abandonar por completo la lucha, pero no se descorazonen. Sean pacientes y perseverantes; al final el éxito será de ustedes. Pero no deberán, como algunos aspirantes espirituales, desviarse del camino de la disciplina tan pronto como sientan que no están logrando todo lo que esperaban. Ese no es el camino de la victoria; perseveren, sean pacientes y ganen la victoria final.

LA MEDITACION Y LA PERFECTA CONCENTRACION PERMITEN ALCANZAR EL ESTADO DE BIENAVENTURANZA

La mente caprichosa y volátil viaja de aquí para allá, pero es posible sujetarla en un punto fijo por medio de la disciplina constante y el entrenamiento incesante de la práctica espiritual. Tal es el estado llamado de fijación en un solo punto. También se le llama propósito único o dharana. El fluir ininterrumpido del aceite vertido de una vasija a otra es un símbolo excelente de este proceso mental llamado dharana. Para los novicios en la práctica espiritual, el dharana o la perfecta concentración de la mente en un punto interno, con abstracción completa de lo exterior parece muy difícil de alcanzar, puesto que después de haber hecho algunos progresos, usualmente no se mantienen firmes en la práctica. Por el contrario, desisten de ella, aun cuando no gozan de tranquilidad espiritual durante los días en que abandonan la práctica espiritual.

El dharana o meditación profunda otorga al hombre el goce divino, la sabiduría inconmensurable, visión interior, percepción de las verdades más hondas, entendimiento más claro y unión con el principio fundamental. La ciencia de la práctica espiritual es más maravillosa que los tres mundos.

La mente proyecta y lleva a cabo innumerables acciones, y divaga a través de inmensos espacios, ¡en tan sólo un abrir y cerrar de ojos! ¡Opera a una velocidad inimaginable! ¡Concibe un objeto y se distrae con él un momento, para descartarlo enseguida por otro más atractivo en pos del cual vuela y por el cual empieza a preocuparse!

El aspirante espiritual debe vigilar continuamente esta tendencia de la mente. Cuando la mente vuela de objeto en objeto, deberá regresarla al camino debido y al objeto debido. Así es la práctica espiritual correcta, el sendero de la meditación y la perfecta concentración. Sin embargo, si el aspirante espiritual no lucha por adquirir la fijación en un solo punto, sino que deja a la mente en libertad de seguir su vuelo errático de esto a aquello y de aquello a esto más, el proceso merece ser llamado meditación del simio; un tipo de meditación ciertamente muy perjudicial para el progreso espiritual.

En breve, el propósito principal de la meditación (dhyana) y la perfecta concentración (dharana) se halla en minimizar los movimientos de la mente y en obligarla a quedarse en un sitio. Reteniéndola en ese estado de fijeza, uno deberá continuar la práctica espiritual durante un largo tiempo. Entonces no habrá límite a la paz y felicidad que uno podrá obtener. Cuando, por ejemplo, mediten sobre una mesa, sus pensamientos deberán girar en torno a la madera, el tamaño y medida, el estilo, la forma, la manufactura, etc., de la mesa. No deberán permitirse ningún otro pensamiento que se refiera a otra cosa. Si el pensamiento se cierne sobre una cama, la idea de la mesa se vuelve nebulosa y la cama también es imaginada en forma incompleta; ambas se vuelven confusas. El estado mental debe ser de fijación en un solo punto. Así también, cuando se medita en la Forma del Señor, la mente debe girar en torno a la forma de cada parte y a su belleza y esplendor; y estas ideas deben ser coordinadas y combinadas para formar la imagen completa.

Tal es el *modus operandi* de la meditación. El ejercicio constante de la meditación dará como resultado la aparición de una forma particular. Al contemplar esa Forma, viéndola, mirándola durante días, finalmente se alcanzará un estado donde la forma desaparecerá y uno se olvida de sí mismo. Este es el estado de samadhi¹: a tal estado, cuando un solo sentimiento o ideación persiste, se le llama la Bienaventuranza Suprema. Si ningún pensamiento o sentimiento persiste, se convierte en lo que Patanjali en el Rajayogasastra designó como el fin de la ideación.

1 Samadhi: Estado de ecuanimidad perfecta, libre de toda dualidad, que ve a todos como depositarios de la Divinidad. Estado de unión con Dios.

Desde luego, la mente es inerte. De la misma manera que el agua, materia inerte, empieza a brillar al ser puesta al Sol, la mente inerte toma su esplendor radiante del Alma, y aparenta poseer conciencia. En la mente se refleja el intelecto y es así que parece como si la mente también fuese inteligente, eso es todo. Su auténtica naturaleza es la ignorancia. La mente no posee esplendor propio, como el Alma. El esplendor de la mente es como la luminosidad de los insectos en tiempos de lluvias. El Alma, sin embargo, es el Sol de Soles, es el esplendor radiante de los esplendores radiantes; es la Luz Suprema. Es Autorrefulgente.

Al meditar no se le debe permitir a la mente que se aparte de la meta. Cada vez que se sale por la tangente, debe ser guiada de regreso a la Forma sobre la cual se está meditando. Finalmente, si uno lo desea, todas las cosas pueden

subordinarse a esa Forma misma. Sin embargo, al principio sólo se debe meditar sobre una Forma, No se deberá cambiar cada día de una a otra. Insisto, durante la práctica espiritual uno no deberá permitirse pensamientos sobre cosas que no le agraden, o cosas que producen dolor, o cosas que hacen tambalear la fe. Si cualquiera de ellas llega a introducirse, hay que aprender poco a poco a recibirlas gustosamente como un elemento benéfico, buscando asimilar lo bueno que hay en ellas, en vez de lo malo.

Los sentidos, por sí mismos, no pueden hacer nada. No son independientes. Si la mente es dominada, los sentidos también pueden ser controlados. ¡Hay gente que se somete al ascetismo de los sentidos, a fin de controlar la mente! Ignora cuál es la disciplina real que se requiere. La disciplina real consiste en la destrucción del deseo. No importa cuan alertas sean los guardianes, un ladrón listo siempre se las arregla para robar de cien diferentes maneras. Así también, sin importar cuan habilidosos sean ustedes para controlar los sentidos, la mente arrastrará a éstos a un lado y ejecutará sus deseos a través de ellos. Noten cómo el sabio Viswamitra, a pesar de sus austeridades, cayó en la trampa de las ondinas que Indra envió para tentarle. Si solamente se cierra la puerta exterior y se deja la puerta interior sin el cerrojo, es seguro que ocurrirá un robo. Pero si tanto la puerta interior como la exterior están debidamente cerradas, podrán dormir tranquilos, pues ningún ladrón, por listo que sea, encontrará fácil entrar y hacerles daño. El aspirante espiritual deberá, por lo tanto, establecer su dominio sobre los sentidos externos; entonces la mente, inmersa como está en la continua sucesión de la relación entre el sujeto y el objeto, habrá de ser controlada por medio de ecuanimidad y renunciación. Cuando esto se logra, uno puede gozar la experiencia de la Bienaventuranza auténtica y también visualizar el Alma, en su verdadera Forma Divina. Esta es la razón por la cual Krishna en una ocasión le dijo a Arjuna: "Quienes aspiran a dominar los sentidos deben tener fe absoluta en Mí". Los sentidos son extravertidos por naturaleza; ansían los contactos externos. Por lo tanto, arrastran perpetuamente a los ignorantes hacia los objetos externos. De manera que el aspirante espiritual, provisto de discernimiento y renunciación, debe poner obstáculos en el camino de éstos hacia el exterior y suprimir sus irrupciones, así como el auriga, que blandiendo el látigo y las riendas, sujeta a los furiosos corceles. Los sentidos que no han sido controlados pueden causar mucho daño. Las personas presas de ellos no pueden mantenerse en meditación ni siquiera durante un solo segundo.

La Forma es fundamental para dhyana (meditación). Aun cuando la Forma no se halle frente a ustedes, deberán tener la capacidad de visualizarla. Esto no es tan difícil para aquéllos cuyo dharana es correcto. Pero hay algunos que practican el dharana sin antes haber cultivado los buenos hábitos y la conducta correcta. Esto es una señal de conocimiento incompleto. El dharana debe tener como fundamento la cualidad de la pureza. La mente debe ser purificada mediante el adecuado tratamiento del carácter a través de los buenos hábitos. El dharana tiene que seguir a este proceso anterior de purificación y no precederlo. Todo esfuerzo hacia el dharana sin haber limpiado antes la mente es una pura pérdida de tiempo. Muchos grandes hombres han arruinado su vida por aspirar demasiado pronto al dharana, sin poseer la disciplina de los buenos hábitos.

Repito, para el dharana deberían tener cuidado de no tomar como objeto algo que no le agrade a su mente; pues por mucho que se esfuercen, la mente no se concentrará en él. Al principio, pues, tomen algún objeto que sea fuente de alegría para ustedes. Siéntense en postura de loto, y fijen la vista en la punta de la nariz. Durante un minuto al principio, luego durante tres minutos; días más tarde, durante seis; tras algún tiempo, tanto como nueve minutos. Así, la concentración debe ser fortalecida gradualmente sin demasiada prisa. De esta manera, se podrá mantener durante incluso media hora al pasar el tiempo, pero no deben forzar el paso. Lenta y firmemente, la disciplina deberá ser desarrollada. Con la práctica, la mente podrá ser fijada y el poder del dharana se acrecentará. Para alcanzar el dharana y adquirir fijación en un solo punto, deberán esforzarse un tanto. Deberán fijar su mente en el Señor apartando cualquier otro pensamiento del plano mental. Mediante el ejercicio constante de este tipo, su visión se fijará con firmeza en el Señor que reside en su corazón. Esa es, en verdad, la meta; el cabal cumplimiento de la meditación.

El dharana, según el Yogasastra, es la concentración mental sobre un objeto, sin admitir la más mínima desviación. Sólo el dharana puede hacer que la meditación se realice con éxito. Su naturaleza misma consiste en poder fijarse en un solo punto; su poder negará cualquier vacilación. La perfecta concentración es causada por bienaventuranza. El Nombre es esencial para la meditación, pues tan sólo él puede asegurar un éxito rápido. Aunque la fe total no venga con rapidez, uno no debe darse por vencido ni cambiarla; pues seguramente la práctica nos dará la victoria. La meditación es fuerza espiritual, la fuerza que alejará la enfermedad del ciclo de nacimientos y muertes. Pero ustedes deberán esquivar los difíciles obstáculos en la senda de la meditación, a saber: el enojo, el orgullo, la presunción, la tendencia a encontrar faltas en los demás, la malicia, etc. Estos operan incluso a nivel subconsciente, como las corrientes en las profundidades del océano.

El aspirante espiritual deberá cuidarse de no enojarse nunca, por ningún motivo, pues eso impedirá su progreso. Deberá cultivar amor hacia todos, y humildad. Así se podrá despojar de los hábitos indeseables, puesto que el enojo es la madre de toda conducta errónea. El enojo puede hacer caer a cualquier persona en los malos hábitos, en cualquier momento y de cualquier forma. Así que, ante todo, debe ser sublimado al principio mediante un esfuerzo sistemático. El aspirante espiritual debe aceptar gustosamente la denuncia de sus defectos por parte de quien sea; deberá verdaderamente sentirse agradecido hacia aquéllos que se los señalen. Jamás deberá albergar odio contra ellos, pues eso es tan malo como odiar lo "bueno". Lo "bueno" ha de ser amado y lo "malo" descartado. No olviden: lo "malo" no debe ser odiado. Debe ser desechado, evitado. Sólo tales personas lograrán su progreso en la meditación y sabiduría espiritual.

La presunción, la envidia, la exhibición rajasica de la superioridad de uno, el enojo, el ansia de informarse sobre las debilidades de los otros y sus fallas, el engaño; todos éstos son obstáculos en la senda de la meditación. Aun cuando no sean abiertamente mostrados, los impulsos interiores que nos empujan en esas malas direcciones están latentes en la mente. De la misma manera que

cuando abrimos un cuarto que se ha mantenido cerrado durante mucho tiempo, lo encontramos lleno de polvo y oliendo mal, y después de ventilarlo y limpiarlo se vuelve nuevamente habitable, así la mente debe ser limpiada con meditación. El aspirante espiritual deberá, mediante la autoobservación intensa, examinar su mente, su contenido y su estado. Mediante los apropiados hábitos disciplinarios deberá eliminar, poco a poco, sistemáticamente, la suciedad acumulada. La presunción, por ejemplo, tiene raíces profundas y es inmovible. En la mente rajásica (inquieta) echa múltiples ramas en todas direcciones y se extiende por doquier. Podrá aparecer seca y durmiente durante algún tiempo, pero brotará fácilmente de nuevo. Tan pronto como surge una oportunidad para que se muestre, alzará la cabeza y se quitará la máscara. De modo que el aspirante espiritual debe mantenerse siempre vigilante.

En lo que se refiere al enojo, el aspirante espiritual ha de vigilar hasta los asuntos más insignificantes que lo puedan provocar, porque si se descuida no podrá lograr ni el menor progreso. Tales personas deben cultivar un espíritu humilde y amoroso. Entonces desaparecerán los rasgos negativos del carácter. Algunos aspirantes espirituales se llenan de enojo cuando alguien descubre y les hace saber los defectos que poseen, lo cual empeora la situación. El aspirante espiritual siempre debe tener visión interna; si permite que su mente vague hacia el exterior no podrá identificar sus propias faltas. El orgullo impide la visión interna y causa confusión cuando uno trata de examinar su mente. Si el aspirante espiritual desea alcanzar el éxito, debe inclinarse ante aquéllos que le señalen sus fallas. Esa es la manera de progresar ágil y velozmente en el camino de la meditación. El aspirante espiritual deberá esforzarse para no dar ya más cabida a sus fallas.

Es una tarea difícil el deshacerse del orgullo y el amor propio pues ¡cada uno de ustedes ha venido formando su presente vida desde antes del principio del tiempo! Cada uno ha estado permitiendo a la mente que fluya en la dirección que le plazca desde tiempo inmemorial. Así que es muy difícil ahora cambiarla de su ruta acostumbrada y encaminar sus pasos en otra dirección. El individuo que se encuentra lleno de orgullo se complace en ejercer autoridad sobre los otros. No estará de acuerdo con los demás en que ésta es una manera de "esclavizarse" porque los argumentos de los otros no son los suyos. Ve todo a través de anteojos empañados por el humo del egoísmo y el amor propio. "Mis palabras son verdad", "mi opinión es la correcta", "mis acciones son buenas"... Así piensa y así pasa sus días. Tal comportamiento es muy perjudicial para los aspirantes espirituales. El aspirante espiritual debe estar deseoso de que se le hagan críticas positivas, o se le den sugerencias y consejos, vengan de donde vengan.

Además, el aspirante espiritual (sadhaka) deberá minimizar toda discusión y argumentación, pues éstas fomentan un espíritu de competencia y le conducen a uno a emprender represalias coléricas y peleas vengativas. No se esfuerzen por ganarse la estima del mundo. No se sientan humillados o furiosos cuando el mundo no les reconozca sus méritos. Aprendan esto primero y ante todo, si es que aspiran al progreso espiritual. No deben ponerse contentos cuando se

les alaba; allí yace una trampa mortal que puede hasta llegar a hacerles perder el camino, poniendo en peligro su adelanto.

Así que deberán reformar sus características y hábitos mentales. Cultiven el hábito de jamás causar dolor a los demás. Traten de comprender a los otros y de compadecerlos; traten de hacer cosas que los ayuden. Entréñense para recibir los insultos y críticas como "condecoraciones" que se les otorgan. Esfuércense bastante para ser amistosos con todo el mundo, sea cual sea la naturaleza o conducta de la gente.

Para progresar en la concentración y en la meditación se requiere de un sentimiento de alegría, aunque muchas cosas los privan a ustedes de una atmósfera de alegría. Así que deben orar con sinceridad, a fin de poder liberarse de todo obstáculo. La recitación o repetición de mantras (fórmula mística de gran poder) será de gran ayuda. Krishna dijo en el Dwapara Yuga: "Cuando empiecen a fijar sus pensamientos en Mí, todo pensamiento que los intranquilece y agite será calmado por mi gracia".

La disciplina de la meditación debe ser seguida rigurosamente. De hecho, la meditación significa "disciplina". Disciplina, regularidad, firmeza. Estas son las bases esenciales de la meditación. Si el aspirante espiritual mantiene estas cosas en la mente, podrá obtener rápidos resultados. La meditación es una cura excelente para la enfermedad del ciclo de nacimientos y muertes. Junto con ella también se debe tomar otra medicina; su nombre es el contento. Si en la mente hay contento, uno vive en el regocijo de un festival interminable. La codicia hace vacilar a la mente; es un fuego que todo lo consume y que destroza lenta y seguramente al nombre. El camino real hacia la meditación es el contento. Así como un viajero que ha transitado bajo el sol quemante muchas leguas se siente refrescado cuando toma un baño en las aguas limpias de un lago fresco y sombreado, así también el individuo infeliz que se debate en el fuego ardiente de los deseos se siente feliz y aliviado cuando se baña en el lago del contento.

A las puertas de la liberación y la autorrealización están situados varios guardias para pedirles sus credenciales. Son el equilibrio mental, la alegría, el contento, la paz interior, la indagación, el discernimiento, etc.

Si tan sólo se hace amistad con uno de los guardias, los otros facilitarán su entrada. El primero de la serie es la felicidad. Si se ganan a la felicidad, el contento será de ustedes. Y el contento es la fuente más preciada de felicidad y la posesión más valiosa. Es tanto como un imperio.

Sin el contento, los deseos y la codicia alcanzan proporciones peligrosas y obnubilan inclusive el poder del discernimiento. El deseo se convierte con facilidad en codicia, y la codicia degenera en avaricia y lujuria. Esos impulsos obligan al hombre a correr de objeto en objeto en una loca persecución de los goces sensuales pasajeros. ¿Cómo pueden tales hombres desarrollar la facultad de concentración? Y sin la capacidad para concentrarse, ¿cómo pueden emprender la meditación? Y sin la meditación, nadie alcanzará el Principio Divino. Aconséjenle a la mente: "¡Oh mente que fluyes tan velozmente

en tantas direcciones!, no me arrastres en la corriente de los objetos, en el camino de los deseos sensuales, arruinando mi vida. En vez de eso, condúceme al Señor. Por favor, fluye en esa dirección". Desechando todo deseo que no sea éste, siempre contentos, piensen tan sólo en su hombre y su Forma, con exclusión de todo lo demás. Esta meditación es la paz verdadera, la felicidad genuina.

El regocijo no vuelve a nadie un perezoso, recuérdelo. Es un atributo del verdadero carácter equilibrado. Hará que la mente se vuelva siempre hacia el Señor. Los salvará de la tribulación de buscar satisfacer las apetencias sin importancia y las necesidades egoístas. Dirigirá el talento humano hacia los esfuerzos que elevan. El hombre contento será también un hombre que dice la verdad y, por lo tanto, se encontrará en comunicación constante con el Alma. Esto significa que podrá sumergirse en la meditación durante largos períodos sin descanso o sin sentir fatiga. La meditación es el único método para contrarrestar las actividades mentales que surgen, tomando mil direcciones; no existe otro método en absoluto.

La capacidad para concentrarse es una cualidad muy útil. Deben vigilar las divagaciones de su propia mente: cómo viaja, qué objetos persigue, etc., y lentamente, mediante la meditación, deberán enseñarle a quedarse quieta y comportarse benéficamente.

Que no les preocupe el ambiente insatisfactorio en que se encuentren. Desde luego, el lugar puede tener algunos inconvenientes y puede no ser ideal. Pero no sirve de nada el tratar de huir de todo ello. Podrán sobreponerse a los inconvenientes entrenando su propia mente. ¡Permanezcan en ese mismo lugar y oren al Señor! Oren para que El les llene con sus pensamientos y su visión, haciendo que pasen por alto los defectos del medio. No busquen la comodidad, pues la comodidad puede no ser conducente a la meditación. Aprendan a estar cómodos en cualquier sitio. Eso es mejor. Vivan felices dondequiera que se encuentren; ésa es la manera. Regocijense en el reino de su mente; adoren ahí al Señor que han elegido como su meta y libérense de todos los defectos del medio ambiente natural o humano. Entonces lograrán que ningún sitio les sea molesto y que ningún lugar les parezca desagradable.

El orgullo es un vicio insidioso; así que al menor indicio de la enfermedad, hagan cuanto puedan por erradicarla, retirándose a un lugar solitario y emprendiendo la meditación. La tardanza es peligrosa: "Incluso el néctar divino, si tarda en tomarse, se convierte en un veneno", dice el proverbio. Recuérdelo y actúen sin tardanza. La meditación aquieta la mente agitada, la vuelve clara y la llena de felicidad. Muchos en este mundo, incluso entre los estudiosos, no invierten el tiempo de vida que se les ha otorgado en la persecución de ciertos ideales elegidos. Por lo tanto, su vida terrenal es como el viaje de un barco golpeado por la tempestad en medio del océano, que ha perdido tanto el ancla como la brújula. Esa gente se debate angustiada entre metas e ideales opuestos; presta oídos a llamados diversos y su vida termina en la perdición y el fracaso, pues dice una cosa y, en su ignorancia y temor, hace la opuesta. La meditación les otorga fijeza de propósito, valentía y también sabiduría. Los sentimientos que brotan de la mente, clasificados como sátvicos (puros),

rajásicos (inquietos) y tamásicos (inertes y esclavizantes), también han de ser vigilados y purificados. Los rajásicos y los tamásicos tienen que ser arrancados de raíz. La meditación es el arma para esta tarea.

El sendero de la meditación destrozará la ignorancia y otorgará la unión individual con el Principio Divino.

OTRAS OBRAS DE SAI BABA

SOBRE EL AMOR (Prema Vahini)

Sai Baba dice que para el desarrollo espiritual es suficiente si se cultiva el amor, el amor que no conoce distinción entre uno mismo y otro, porque todos somos miembros del único cuerpo de Dios Todopoderoso.

TORRENTE DE VIRTUD (Dharma Vahini)

La voz de Sai Baba busca en estos discursos corregir los códigos morales y de conducta de millones de hombres y mujeres de hoy. Cuando decaen los patrones éticos y el hombre ignora u olvida su glorioso destino, el Señor revela el Amor Maternal a través de la Autoridad Paternal que invita a convertimos en grandes Instrumentos de Servicio.

PRASNOTARA (Preguntas y respuestas)

Entre las tareas que Bhagavan Sri Sathya Sai Baba ha asumido durante esta encarnación, El ha declarado como básica la que ha denominado "la depuración y purificación de las escrituras religiosas de la humanidad". Esta obra es un paso más en esta divina misión, y las respuestas que en este libro El da a cuestiones filosóficas y religiosas, como todas las palabras que surgen de su sabiduría, sirven en un aspecto o en otro para la elevación espiritual del hombre.

LA SABIDURIA SUPREMA (Vidya Vahini)

Este precioso libro nos proporciona la oportunidad de revisar diecinueve ensayos que Baba escribiera como respuesta a múltiples solicitudes para que elucidara aquellos principios que deben guiarlos mientras nos esforzamos por reformar la educación, para convertirla en un instrumento efectivo para establecer la paz y la libertad tanto en nosotros mismos como en la Tierra.

LA PAZ SUPREMA (Prashanti Vahini)

La Bienaventuranza que trasciende toda felicidad mundana se alcanza si se practica una simple disciplina espiritual, que puede ser el recordar constantemente el Nombre del Señor, y como consecuencia de esto se obtiene la Paz. Así, pues, controlen que la mente no se distraiga de este objetivo, que

está en la esencia de todas las escrituras; o sea que en la práctica de tal disciplina se aplican todas las escrituras.

EL GITA

"¿Para quién se recitó el Gita? ¿Para beneficio de quién ordenó Krishna las Upanishads de las que obtuvo este Gita? ¿Y qué decir del lugar donde se impartió la enseñanza? ¡Entre dos ejércitos contrincantes! Ahí está su significado: por un lado las fuerzas de la Rectitud; por el otro, las de lo incorrecto. El Señor recita el Gita para que todos los que están en situación similar a la de Arjuna, el protagonista, sepan que la aflicción es universal." Al revisar ese clásico de la India, Sai Baba actualiza su comprensión.

BHAGAVAN SRI SATHYA SAI BABA

Cualquiera es capaz de conseguir el éxito en su profesión u ocupación tan sólo a través de la concentración y el esfuerzo dirigidos hacia un solo punto. Hasta la más insignificante de las tareas requiere para su realización la cualidad de la concentración. Hasta las peores dificultades ceden ante el poder de un esfuerzo inmovible. El hombre esta dotado de poderes ilimitados; nadie carece de ellos, pero equivocamos el camino porque no estamos conscientes de la verdad de este hecho. Para poder reconocer este poder debemos buscar la compañía de hombres santos, ejercitarnos en prácticas espirituales y practicar la repetición del Nombre del Señor y la meditación. Pues, ¿de qué nos puede servir tener provisiones en abundancia si desconocemos el método para convertirlas en sabrosos alimentos? Así también, el hombre tiene en sí mismo todas las provisiones para su mantenimiento y progreso, pero las descarta con ligereza y las deja sin usar porque ignora cómo obtener beneficios de ellas. El hombre debe tratar de comprender y ver al Poder Universal, el Único, que es la base de todas las múltiples manifestaciones del nombre y la forma en el mundo que le rodea. La mente se mueve en tangentes todo el tiempo y la meditación es el proceso por el cual le enseñamos a adquirir concentración.

Colección Vahini