Una introducción a
la ciencia universal de la unión con Dios
originaria de la India

Paramahansa Yogananda

EL YOGA DEL BHAGAVAD GUITA

Self-Realization Fellowship
FOUNDED 1920
Paramahansa Yogananda

Reseñas elogiosas del comentario que escribió Paramahansa Yogananda sobre el *Bhagavad Guita*...

God Talks With Arjuna: The Bhagavad Gita—
A New Translation and Commentary
[Dios habla con Arjuna: El Bhagavad Guita;
nueva traducción y comentario]

(publicado en inglés por Self-Realization Fellowship en 1995)

«El comentario de Yogananda penetra en la esencia del *Bhagavad Guita* para revelar las profundas verdades espirituales y psicológicas que se hallan en el corazón de este gran texto hindú». ***—Publishers Weekly***

«Uno de los trabajos más excelsos que se hayan escrito sobre el tema. [...] Una obra maestra espiritual, literaria y filosófica». ***—India Post***

«Esta lujosa edición en dos tomos [...] es un deleite para la mirada y para el corazón, [...] un testimonio del extraordinario discernimiento [de Yogananda], resultado de su experiencia directa de las más elevadas realidades y también de su compasión por los buscadores sedientos de la verdad espiritual. [...] Experimente el verdadero pulso del *Bhagavad Guita* y déjese arrastrar hacia su esfera de influencia a través de las iluminadas palabras de uno de los grandes maestros de yoga de este siglo». ***—Yoga Journal***

«Una flor de extraordinaria belleza ha nacido de los escritos y la tradición de Paramahansa Yogananda; [...] él trae el *Bhagavad Guita* a la escena actual de los tiempos modernos. [...] ¡Sumamente recomendable!». ***—Leading Edge Review***

«Esta monumental traducción y comentario del *Bhagavad Guita,* escrita por uno de los más ilustres santos de la India, es una obra pionera. [...] Yogananda explora la ciencia del yoga que se encuentra codificada en el *Guita* [...] y la forma en que esta antigua disciplina hace posible la experiencia directa de Dios. En un lenguaje sencillo pero elocuente, presenta una magnífica crónica de amplio alcance». ***—The Quest***

«Yogananda traduce meticulosamente cada verso, pero son [sus] explicaciones, basadas en un vasto e imponente espectro de conocimientos, lo que aquí se erige en la principal atracción. [...] Un impresionante panorama de sabiduría, psicología, espíritu, epistemología, fisiología y doctrina del yoga. [...] Absolutamente maravilloso». ***—The Book Reader***

«El comentario [de Yogananda] [...] revela la verdad más elevada y, no obstante, se mantiene accesible a todos los buscadores por la inmediatez y simplicidad de su lenguaje. [...] Lo que [su] *Autobiografía* logra en el reino de la experiencia humana, *God Talks With Arjuna* lo consigue como una enseñanza completa para la vida espiritual. [...] Éste es un libro que uno puede estudiar y apreciar durante toda la vida. Será recordado como uno de los grandes comentarios sobre el *Guita* [...]». ***—Yoga Internacional***

Paramahansa Yogananda (1893 - 1952)

EL YOGA DEL BHAGAVAD GUITA

Una introducción a la ciencia universal de la unión con Dios originaria de la India

Selecciones provenientes de los escritos de

Paramahansa Yogananda

Self-Realization Fellowship
FOUNDED 1920
Paramahansa Yogananda

Título de la obra original en inglés publicada por
Self-Realization Fellowship, Los Ángeles (California):
The Yoga of the Bhagavad Gita
ISBN 978-0-87612-033-0

Traducción al español: *Self-Realization Fellowship*
Copyright © 2010 *Self-Realization Fellowship*

Todos los derechos reservados. A excepción de breves citas en reseñas bibliográficas, ninguna porción de la edición en español de «El Yoga del Bhagavad Guita» *(The Yoga of the Bhagavad Gita)* puede ser reproducida, almacenada, transmitida o difundida en forma alguna, ya sea por medios electrónicos, mecánicos o de cualquier otro tipo conocido en la actualidad o utilizado en el futuro —lo cual incluye fotocopias, grabaciones, sistemas de almacenamiento y recuperación de datos— sin el previo permiso escrito de *Self-Realization Fellowship*, 3880 San Rafael Avenue, Los Angeles, California 90065-3219, EE.UU.

Esta edición ha sido autorizada
por el Consejo de Publicaciones Internacionales
de *Self-Realization Fellowship*

Self-Realization Fellowship fue fundada en 1920 por Paramahansa Yogananda, como el órgano difusor de sus enseñanzas en el mundo entero. En todos los libros, grabaciones y demás publicaciones de SRF aparecen el nombre y el emblema de *Self-Realization Fellowship* (tal como se muestran en esta página), los cuales garantizan a las personas interesadas que una determinada obra procede de la sociedad establecida por Paramahansa Yogananda y refleja fielmente sus enseñanzas.

Primera edición en español de la editorial
Self-Realization Fellowship: 2010

Primera impresión en rústica: 2010

ISBN-13: 978-0-87612-038-5
ISBN-10: 0-87612-038-9

Impreso en Estados Unidos de América
1737-J1510

Ilustración de la portada:
Bhagavan Krishna como Yogeshvara, «Señor del Yoga»

Índice

Prefacio ..... *VII*

PARTE I: Claves para comprender la sabiduría del *Guita*

1. Introducción a «El canto del Espíritu» 3
   Sabiduría proveniente de una edad antigua y más elevada de la civilización
   Cómo descifrar el código del simbolismo yóguico del Guita
   Bhagavan Krishna, el Señor del Yoga: el Divino Maestro del Guita

2. La batalla espiritual que se libra en la vida cotidiana 16
   Cómo emplear el poder de la introspección para triunfar en la vida
   El campo de batalla espiritual se encuentra en el cuerpo y la mente humanos
   La conciencia material frente a la conciencia espiritual
   Es preciso tomar partido en la lucha entre el bien y el mal
   El alma contra el ego

3. Yoga: el método para alcanzar la victoria 29
   La activación de los poderes del alma a través de la meditación
   Los efectos espirituales de la práctica del yoga
   Despierta en ti la óctuple esencia del yoga

4. Las fuerzas psicológicas contrarias al alma 45
   El egoísmo (simbolizado por Bhishma)
   Kama (la sensualidad), simbolizado por Duryodhana (el Deseo Material)
   El poder benéfico y maléfico del hábito (simbolizado por Drona)

5. El triunfo del alma mediante la práctica del yoga 54
   Raja Yoga: *la senda más elevada*
   La renunciación externa, el estudio de las escrituras y el servicio son caminos secundarios

El Raja Yoga *es la verdadera culminación de todas las prácticas religiosas*
Kriya Yoga: *la técnica fundamental del* Raja Yoga
El gobierno del rey Alma en el reino corporal espiritualizado

PARTE II: El *Bhagavad Guita* *(Versión en español de la traducción original del sánscrito al inglés que realizó Paramahansa Yogananda)*

I. El desaliento de Arjuna 67
II. Sankhya y Yoga: la Sabiduría Cósmica y el método para alcanzarla 74
III. *Karma Yoga:* el sendero de la acción espiritual 85
IV. La ciencia suprema para conocer a Dios 92
V. La liberación por medio de la renuncia interior 99
VI. El refugio permanente en el Espíritu por medio de la meditación yóguica 105
VII. La naturaleza del Espíritu y el espíritu de la Naturaleza 112
VIII. El Absoluto Imperecedero: más allá de los ciclos de creación y destrucción 116
IX. El conocimiento regio y el misterio regio 121
X. Las infinitas manifestaciones del Espíritu Inmanifestado 125
XI. La Visión de visiones: el Señor revela su Forma Cósmica 130
XII. *Bhakti Yoga:* la unión por medio de la devoción 141
XIII. El Campo y el Conocedor del Campo 144
XIV. Cómo trascender las *gunas* 150
XV. Purushottama: el Ser Supremo 154
XVI. Abrazar lo divino y rechazar lo demoníaco 157
XVII. Las tres clases de fe 160
XVIII. «En verdad Yo te prometo que tú llegarás a Mí» 164
Conclusión: «¡Levántate! Ante ti se abre el sendero regio» 174

Reseña del autor 179
Índice alfabético 191

Prefacio

«El mensaje de Sri Krishna en el Bhagavad Guita *constituye la respuesta perfecta para la era moderna y para todas las eras: el yoga de la acción prescrita por el deber, del desapego y de la meditación para alcanzar la unión divina. Trabajar sin experimentar la paz de Dios en nuestro interior es un infierno. Trabajar, en cambio, sintiendo que el gozo del Señor brota constantemente en el alma es llevar dentro de nosotros un paraíso portátil adondequiera que vayamos».*

Paramahansa Yogananda

Durante siglos, el *Bhagavad Guita* ha sido considerado una de las expresiones más grandiosas de la sabiduría espiritual universal que constituye el legado unificador de toda la humanidad. Se trata de la más amada de las escrituras de la India acerca del yoga —la ciencia de la comunión divina— y ofrece un método inmemorial para obtener la felicidad y el éxito equilibrado en la vida cotidiana.

Se han realizado numerosas traducciones del *Bhagavad Guita* al inglés y a otras lenguas europeas a partir de la versión original en sánscrito: algunas, por parte de lingüistas o especialistas en filosofía; otras, por figuras de las letras; y muchas, por maestros espirituales o por yoguis. De las traducciones más conocidas al idioma inglés, numerosos lectores han disfrutado con las más poéticas (como la de Sir Edwin Arnold); otras versiones se destacan por su presentación literal y su análisis lingüístico de la terminología sánscrita.

El rasgo distintivo de la traducción de Paramahansa Yogananda es que, por primera vez, la versión en lengua inglesa fue realizada con plena comprensión de la profunda simbología interna oculta en los versos sánscritos. Si dicha simbología se comprende de forma correcta, aclara aspectos profundos del *Guita* que no habían sido revelados con anterioridad, a

la manera de un completo manual para adentrarse en la ciencia del yoga y en el arte de vivir espiritualmente en el mundo material.

En las propias palabras del *Guita,* éste se define como «la escritura del yoga y la ciencia de la unión con Dios» *(brahmavidyāyām yogaśāstre).* La traducción de Yogananda cumple de modo sublime la promesa implícita en esta definición, al mismo tiempo que revela la concordancia del *Guita* con otra antigua obra maestra acerca del yoga: los *Yoga Sutras* de Patanjali.

Según señala el autor, la batalla histórica que se describe en el *Bhagavad Guita* es una alegoría del conflicto interno entre los bajos instintos materialistas del ser humano y su innato anhelo por alcanzar la bienaventurada conciencia espiritual de unidad con el Ser Divino. «En apoyo de esta analogía —escribe Yogananda—, se muestra la exacta correspondencia entre los atributos materiales y espirituales del ser humano, tal como los describió Patanjali en sus *Yoga Sutras,* y los contendientes en lucha mencionados en el *Guita*».

Además de la simbología oculta en los nombres sánscritos de los principales protagonistas, en la versión original sánscrita de los versos se da por sentada la comprensión de numerosos términos y conceptos relativos al yoga. Dichos conceptos eran entendidos de manera automática por los sabios que transmitían la sabiduría del *Guita* a través de los tiempos, así como también por sus discípulos —aun cuando dichos conceptos no se mencionaran de manera específica en las palabras de un verso determinado—. Con el fin de facilitar la comprensión precisa y completa de los antiguos versos sánscritos por parte de los lectores modernos, Paramahansa Yogananda incorporó estos significados implícitos tanto en su traducción como en los comentarios correspondientes.

Realizar una traducción que exprese por completo la intención del autor del *Guita* requiere, ciertamente, que el traductor cuente con un entendimiento basado en la experiencia personal acerca de las verdades profundas y los elevados estados de conciencia espiritual que el *Guita* esclarece. Paramahansa Yogananda, autor del clásico espiritual *Autobiografía de un yogui* y considerado con justicia «el padre del yoga en Occidente», se hallaba singularmente capacitado para penetrar en los significados más profundos del *Guita.* Reconocido en el mundo entero como un incomparable sabio conocedor de Dios, fue también el representante elegido por

una excelsa sucesión de maestros que alcanzaron la iluminación divina: su propio gurú, Swami Sri Yukteswar (1855-1936), el gurú de su gurú, Lahiri Mahasaya de Benarés (1828-1895), y el supremo gurú de dicha sucesión, Mahavatar Babaji. En el renacimiento moderno de este eterno patrimonio espiritual de la India, cuyo impacto ha sido muy profundo en la civilización mundial, estos cuatro maestros desempeñaron un papel preeminente, al revivir para la época actual las técnicas más elevadas de meditación del yoga, que se conocían y enseñaban en la antigua cultura espiritual de la India, pero que habían estado perdidas para el común de la humanidad, durante siglos, en el transcurso de las Edades Oscuras. Paramahansaji escribió al respecto:

> «Mi gurú y mis paramgurús —Swami Sri Yukteswar, Lahiri Mahasaya y Mahavatar Babaji— son *rishis* de la era actual, maestros dotados de la realización de Dios y, por sí mismos, constituyen escrituras vivientes. Ellos han legado al mundo —junto con la técnica científica del *Kriya Yoga*[1], perdida durante largo tiempo— una nueva exposición del sagrado *Bhagavad Guita,* relacionada ante todo con la ciencia del yoga y, en particular, con el *Kriya Yoga*».

Fueron estos grandes maestros quienes confiaron a Paramahansa Yogananda la tarea de difundir mundialmente la sabiduría y la esencia más profundas del yoga, presentes en el *Guita.* Su gurú, Swami Sri Yukteswar, le dijo: «Tú percibes toda la verdad del *Bhagavad Guita.* [...] Ve y transmite esa verdad revelada junto con tus interpretaciones: habrá nacido una nueva escritura»[2].

[1] «El *Kriya* es una ciencia antigua —escribió Paramahansa Yogananda en *Autobiografía de un yogui*—. Lahiri Mahasaya la recibió de su grandioso gurú, Babaji, quien la redescubrió y clarificó, luego de que se perdiera en la Edad Antigua. Babaji bautizó nuevamente esta técnica con el simple nombre de *Kriya Yoga.*

»Babaji le dijo a Lahiri Mahasaya:

»—El *Kriya Yoga* que estoy ofreciendo al mundo por conducto tuyo, en este siglo diecinueve, es una resurrección de la misma ciencia que Krishna dio a Arjuna hace miles de años, la cual fue conocida posteriormente por Patanjali, Cristo, San Juan, San Pablo y otros discípulos». El *Kriya Yoga* se enseña a los estudiantes de las *Lecciones de Self-Realization Fellowship* que cumplen los requisitos de determinadas disciplinas espirituales preliminares. (Véase la página 183).

[2] La obra completa de Paramahansa Yogananda sobre el *Guita* se titula *God Talks With Arjuna: The Bhagavad Gita—Royal Science of God-Realization* [Dios habla con Arjuna: El Bhagavad Guita —La ciencia suprema de la unión con Dios] y consta de dos volúmenes, publicados por *Self-Realization Fellowship,* Los Ángeles (California).

¿Qué es el yoga realmente?

Aun cuando muchas personas creen que el yoga consiste únicamente en ejercicios físicos (las asanas o posturas que han ganado tanta popularidad en décadas recientes), en realidad éstos sólo representan el aspecto más superficial de esta profunda ciencia cuyo objeto es el desarrollo del infinito potencial de la mente y el alma humanas.

El propio término *yoga* significa «unión»: la unión de la conciencia individual o alma con la Conciencia Universal o Espíritu. El Yoga comprende varios senderos que conducen a esta meta, cada uno de los cuales constituye una rama especializada de dicha ciencia:

Hatha Yoga: es un sistema de posturas físicas, llamadas *asanas*, cuyo objetivo principal es purificar el cuerpo, facilitando así la percepción y el control de sus estados internos y preparándolo de manera adecuada para la meditación.

Karma Yoga: es la senda del servicio desinteresado que, sin apego a los resultados, prestamos a los demás, a quienes consideramos como parte de nuestro Ser más vasto; también implica ejecutar todas las acciones con la conciencia de que Dios es el Hacedor.

Mantra Yoga: es el método que consiste en centrar la conciencia en nuestro interior por medio de *japa* o la repetición de los sonidos universales de ciertas palabras raíz que representan un aspecto particular del Espíritu.

Bhakti Yoga: es la senda de la devoción y de la entrega total, mediante la cual nos esforzamos por amar y contemplar a Dios en todos los seres y en todas las cosas, rindiéndole así una constante adoración.

Guiana Yoga: es la senda de la sabiduría, que pone énfasis en el uso de la inteligencia discernidora para lograr la liberación espiritual.

Raja Yoga: es el sendero regio o más elevado del Yoga. Combina lo esencial de todas las demás sendas; fue sistematizado de manera formal en el siglo II a. C. por Patanjali, el sabio de la India.

El aspecto primordial del sistema de *Raja Yoga* que equilibra y unifica todos los enfoques anteriores es la práctica de métodos definidos y científicos de meditación —tales como el *Kriya Yoga*— que, desde los prime-

ros esfuerzos, nos capacitan para percibir vislumbres de la meta final: la unión consciente con la bienaventuranza infinita del Espíritu.

El *Bhagavad Guita* muestra el modo en que cada uno de los diversos senderos del yoga contribuye a la meta final de todos ellos: la unión con Dios[3]. El *Karma Yoga,* el *Bhakti Yoga* y el *Guiana Yoga* (Sankhya) son, en forma individual, el tema de uno de los dieciocho capítulos del *Guita,* a la vez que se los menciona en otros versos del texto. (Por ejemplo, el *Guiana Yoga,* el sendero de la sabiduría discernidora, está incluido en la totalidad de la narración, en el sentido de que los héroes del *Guita* —los Pandavas— simbolizan los iluminados poderes del discernimiento que el alma debe despertar con el fin de obtener la liberación). Los demás senderos principales del yoga antes mencionados se hallan incluidos también en la enseñanza completa contenida en el *Guita* y se explican asimismo en el comentario de Paramahansaji.

Al combinar diversos enfoques en un sendero equilibrado y completo para alcanzar la más elevada conciencia espiritual, el *Guita* puede considerarse, en verdad, una escritura preeminente sobre *Raja Yoga:* «la ciencia suprema de la unión con Dios», como la denomina Paramahansa Yogananda en el subtítulo de su comentario *God Talks With Arjuna* [Dios habla con Arjuna], publicado en dos volúmenes. En dicha obra, a cada una de las estrofas del *Guita* le acompaña una explicación exhaustiva de su significado espiritual y de su aplicación práctica en la vida cotidiana. En el presente libro, por primera vez se publica en secuencia, sin comentarios intercalados, el texto de la traducción de Paramahansa Yogananda.

Los extractos del comentario completo de Paramahansaji que se incluyen en la presente obra están centrados en el comienzo del discurso del *Bhagavad Guita,* lo cual brinda una vislumbre del simbolismo espiritual

[3] El hecho de que Jesús conoció y enseñó esta misma ciencia universal para comulgar con el Ser Supremo, así como idénticos preceptos destinados a la vida espiritual, se demuestra en el libro compañero de la presente obra: *El Yoga de Jesús: Claves para comprender las enseñanzas ocultas de los Evangelios.* Se trata de extractos del elogiado comentario que escribió Paramahansa Yogananda sobre las enseñanzas originales de Jesús, *The Second Coming of Christ: The Resurrection of the Christ Within You* [La Segunda Venida de Cristo: La resurrección del Cristo que mora en tu interior], publicado en dos volúmenes.

representado por los personajes clave de los dos ejércitos en pugna[4]. A esta explicación introductoria le siguen luego (en la Parte II) los 700 versos del *Guita* en secuencia ininterrumpida. Teniendo en mente el significado alegórico descrito en la primera parte del libro, al lector le será posible comprender con facilidad la intención del Señor Krishna a lo largo de los dieciocho capítulos del diálogo del *Guita:* instar a su discípulo Arjuna (y a cada buscador espiritual) a derrocar las usurpadoras fuerzas psicológicas del ego ligado al cuerpo y de la ignorancia materialista, a fin de recobrar su eterna identidad espiritual: la unidad con el Espíritu.

Una obra breve como la presente puede sólo proporcionar una mirada introductoria acerca de la inmensa e inspiradora profundidad compendiada en el conciso texto del *Guita,* profundidad que Paramahansa Yogananda devela por completo en su notable comentario de cada una de las estrofas, que se halla expuesto en los dos volúmenes de *God Talks With Arjuna.* Los lectores que deseen comprender al máximo la aplicación práctica de la imperecedera sabiduría del *Guita* desearán consultar, sin duda, esa obra más extensa.

«El libro es una verdadera enciclopedia de la vida espiritual —escribió el Dr. David Frawley, renombrado especialista en yoga—. Yogananda es muy conocido por su *Autobiografía de un yogui,* pero su *Guita* es una obra cuya estatura e importancia son equiparables a las de aquélla. Lo que dicha *Autobiografía* logra en la esfera de la experiencia, *God Talks With Arjuna* lo consigue en la forma de una enseñanza completa para la vida espiritual. [...]

»En su *Guita,* Yogananda se nos presenta como un sabio del más elevado nivel y como un científico espiritual, un avatar del yoga para la civilización mundial en ciernes. El sello distintivo de su obra perdurará, sin duda, a lo largo de las edades».

Self-Realization Fellowship

[4] Obsérvese que el material contenido en los recuadros y notas a pie de página de la presente obra procede también de las palabras de Paramahansa Yogananda que aparecen en su comentario completo titulado *God Talks With Arjuna,* a menos que se indique algo diferente.

PARTE I

CLAVES PARA COMPRENDER LA SABIDURÍA DEL *GUITA*

Bhagavan Krishna y su discípulo Arjuna en el campo de batalla de Kurukshetra.

CAPÍTULO 1

Introducción a «El canto del Espíritu»

El *Bhagavad Guita* es la más amada de las escrituras de la India, la escritura que ocupa un lugar preeminente. Constituye el Sagrado Testamento o Biblia de los hindúes, el único libro al que todos los maestros recurren como fuente suprema de autoridad en materia de escritos de inspiración divina. *Bhagavad Guita* significa «El canto del Espíritu», la divina comunión entre el hombre y su Creador basada en la percepción de la verdad, las enseñanzas del Espíritu manifestadas a través del alma, las cuales han de entonarse sin cesar. [...]

Todo el conocimiento del cosmos se halla contenido en el *Guita*. Sumamente profundo y, no obstante, redactado en un revelador lenguaje de consoladora belleza y simplicidad, el *Guita* ha sido comprendido y aplicado en todos los órdenes de la actividad y del esfuerzo espiritual del hombre, cobijando bajo su amparo a una amplia gama de seres humanos —cada uno con su dispar naturaleza y sus diferentes necesidades—. Dondequiera que uno se halle en el camino de regreso a Dios, el *Guita* proyectará su luz sobre ese tramo del recorrido.

Sabiduría proveniente de una edad antigua y más elevada de la civilización

La India ha conservado en su literatura una cultura muy avanzada que data de una gloriosa edad dorada de tiempos pretéritos. Desde la época remota de fecha desconocida en la que se originaron por primera vez los Vedas, pasando por el majestuoso despliegue posterior de una poesía y una prosa sublimes, los hindúes han dejado registro de su civilización no en monolitos de piedra ni en edificios derruidos, sino en la arquitectura

de sus ornamentados escritos, esculpidos en el eufónico lenguaje del sánscrito. La composición misma del *Bhagavad Guita* —su retórica, aliteraciones, dicción, estilo y armonía— demuestra que la India había transitado hacía ya largo tiempo las etapas de crecimiento material e intelectual y había alcanzado una elevada cima de espiritualidad.

❖ ❖ ❖

Los versos del *Guita* se hallan en el libro sexto de los dieciocho que conforman el *Mahabharata,* el gran poema épico de la India. [...] Esta epopeya de venerable antigüedad —que tal vez sea el poema más extenso de la literatura universal— relata la historia de los descendientes del rey Bharata, los Pandavas y los Kauravas, primos entre sí, cuya disputa por el reino fue la causa de la cataclísmica guerra de Kurukshetra. El *Bhagavad Guita,* el sagrado diálogo acerca del yoga entre Bhagavan Krishna —que era tanto un rey terrenal como una encarnación divina— y su principal

La sabiduría inmemorial de la India

El legado de las escrituras hindúes muestra que la civilización de la India se remonta mucho más atrás en el tiempo de lo que los historiadores occidentales contemporáneos reconocen. Swami Sri Yukteswar, en *La ciencia sagrada* (*Self-Realization Fellowship,* Los Ángeles), calcula que la Edad de Oro, en la cual la civilización material y espiritual de la India alcanzó su pináculo, concluyó aproximadamente en el 6700 a. C., después de haber florecido durante muchos miles de años antes de esa fecha. En la literatura religiosa de la India figuran numerosas generaciones de reyes y sabios que vivieron con anterioridad a los acontecimientos que constituyen el tema principal del *Mahabharata.* En el *Guita* mismo, Krishna describe el prolongado descenso de la cultura espiritual de la India desde una Edad de Oro hasta la época en que él mismo vivió, a lo largo del cual se fue perdiendo poco a poco el conocimiento del yoga. «La mayoría de los antropólogos, creyendo que hace 10.000 años la humanidad estaba sumida en la barbarie de la Edad de Piedra, descartan sumariamente como "mitos" las tradiciones muy difundidas de la existencia de antiquísimas civilizaciones en Lemuria, Atlántida, India, China, Japón, Egipto, México y muchas otras regiones», señala un pasaje de *Autobiografía de un yogui.* Ciertas investigaciones científicas recientes, sin embargo, están comenzando a sugerir que es preciso reevaluar la veracidad de las cronologías de la antigüedad. *(Nota del editor).*

discípulo, el príncipe pandava Arjuna, tiene lugar, supuestamente, en vísperas de esta pavorosa guerra.

La autoría del *Mahabharata,* incluida la parte correspondiente al *Guita,* se atribuye tradicionalmente al santo iluminado Vyasa, cuyos datos históricos exactos se desconocen. [...] La tradición asocia a Vyasa con muchas obras literarias, en especial la organización de los cuatro Vedas (por lo cual ha recibido el nombre de «Vedavyasa»), la compilación de los Puranas (libros sagrados que ilustran el conocimiento védico a través de relatos históricos y legendarios acerca de antiguos avatares, santos y sabios, reyes y héroes de la India) y la autoría del poema épico *Mahabharata,* el cual, según se supone, fue escrito por Vyasa ininterrumpidamente, a lo largo de dos años y medio, en un apartado retiro del Himalaya donde transcurrió la etapa final de su vida.

Cómo descifrar el código del simbolismo yóguico del *Guita*

Los textos sagrados de la antigüedad no hacen una diferenciación clara entre lo histórico y lo simbólico; más bien, en numerosas ocasiones, entrelazan ambos en la tradición de las escrituras reveladas. Los profetas tomaban casos de la vida cotidiana y acontecimientos de la época y, a partir de ellos, establecían símiles con el fin de expresar sutiles verdades espirituales. Al común de la gente no le sería posible concebir las profundidades del conocimiento divino si éste no estuviera definido en términos habituales. Cuando los profetas de las escrituras escribían en metáforas y alegorías más crípticas —como ocurría a menudo—, era para ocultar de las mentes ignorantes, que no se encontraban espiritualmente preparadas, las revelaciones más profundas del Espíritu. Así fue cómo el sabio Vyasa escribió, con aguda inteligencia, el *Bhagavad Guita,* en el lenguaje del símil, la metáfora y la alegoría, entretejiendo hechos históricos con verdades psicológicas y espirituales, pintando con palabras un cuadro de las tumultuosas batallas interiores que debe librar tanto el hombre materialista como el espiritual. Bajo la dura cáscara de la simbología, ocultó los significados espirituales más profundos, para protegerlos de la devastadora ignorancia propia de las edades oscuras hacia las cuales la civilización se estaba precipitando en coincidencia con el fin de la encarnación de Sri Krishna sobre la tierra.

En términos históricos —y en el umbral de una guerra tan horrenda como la que se relata en el *Mahabharata*—, es muy poco probable que, como se describe en el *Guita*, Krishna y Arjuna detuvieran su carro en campo abierto, entre los dos ejércitos contendientes en Kurukshetra, y allí entablasen una extensa disertación acerca del yoga. Si bien muchos de los principales acontecimientos y personajes que forman parte del voluminoso *Mahabharata* están basados realmente en hechos históricos, su exposición poética dentro de la epopeya ha sido organizada de una manera práctica y plena de significado —y fue condensada de un modo maravilloso en la parte que corresponde al *Bhagavad Guita*— con el principal objeto de exponer la esencia del *Sanatana Dharma* de la India, la Religión Eterna.

Al interpretar una escritura, no se deben ignorar, por lo tanto, los hechos y elementos históricos con los que se reviste la formulación de la verdad. Es preciso distinguir entre la simple ilustración de una máxima moral o referencia a un fenómeno espiritual y aquella que tiene una connotación esotérica más profunda. Es necesario reconocer las señales de convergencia entre los ejemplos materiales y las doctrinas espirituales, sin tratar de deducir necesariamente, de cada uno de ellos, un significado oculto. Hay que saber cómo intuir las indicaciones y las declaraciones expresas del autor sin inferir significados que jamás se pretendían y sin dejarse engañar por el entusiasmo y el hábito imaginativo de intentar extraer un sentido espiritual de cada palabra o afirmación.

La forma correcta de comprender las escrituras es a través de la intuición, estableciendo una sintonía con la realización interior de la verdad. [...] Mediante la ayuda de un gurú que posee realización divina, el devoto aprende a utilizar el cascanueces de la percepción intuitiva para romper la dura cáscara del lenguaje y la ambigüedad y llegar al meollo de la verdad oculto en las máximas de las escrituras.

Mi gurú, Swami Sri Yukteswar, nunca me permitió leer una sola estrofa del *Bhagavad Guita* (o de los aforismos de Patanjali, el mayor exponente del Yoga en la India) por mero interés teórico. El Maestro me hacía meditar en las verdades espirituales hasta que yo me volvía uno con ellas; únicamente entonces solía debatirlas conmigo. [...] De este modo, durante aquellos preciados años que permanecí en la bendita compañía del Maestro, él me dio la clave para descifrar los misterios de las escrituras sagradas.

❖ ❖ ❖

La historia que narra el *Mahabharata* comienza tres generaciones antes del nacimiento de Krishna y Arjuna, en época del rey Shantanu. [...]

La descendencia genealógica de los Kurus y los Pandus a partir de Shantanu constituye paralelamente una analogía del descenso escalonado del universo y el ser humano desde su origen en el Espíritu hasta la materia. El diálogo que tiene lugar en el *Guita* se ocupa del proceso a través del cual dicho descenso puede revertirse, lo cual le permite al hombre volver a ascender desde la limitada conciencia de sí mismo como ser mortal hasta la conciencia inmortal de su verdadero Ser —el alma— en unidad con el Espíritu infinito.

Esta genealogía se encuentra esbozada en *God Talks With Arjuna* [Dios habla con Arjuna], junto con el significado espiritual que se debe atribuir a los diversos protagonistas tal como fue transmitido por Lahiri Mahasaya. Este significado esotérico no es arbitrario. Para explicar el sentido interno de palabras y nombres, la clave fundamental es buscarlo en la raíz original de dichas palabras en sánscrito. Se corre el riesgo de cometer graves errores en la definición de los términos sánscritos, si no se cuenta con la capacidad intuitiva necesaria para arribar a la raíz apropiada y descifrar el significado correcto que se deriva de ésta según su uso en la época en que se originó la palabra en cuestión. Cuando la base se establece correctamente, es posible entonces extraer también significados de las diversas fuentes relacionadas con el uso común de las palabras y el modo específico en que se las utilizaba para conformar una idea coherente y lógica.

Es digno de destacar cómo el autor del gran *Bhagavad Guita* ha revestido cada tendencia o facultad psicológica, así como numerosos principios metafísicos, con el atuendo del nombre apropiado. ¡Cuán bella es cada una de las palabras empleadas! Todas ellas brotan de una raíz sánscrita. Haría falta una gran cantidad de páginas para ahondar en el lenguaje sánscrito que subyace a las metáforas [...].

Al lector le quedará claro, después de leer con detenimiento algunos de los versos del primer capítulo, que el marco histórico de la batalla y los contendientes que participaron en ella han sido utilizados para ilustrar la batalla psicológica que se libra entre las cualidades del discernimiento

puro, en sintonía con el alma, y la mente ciega, encaprichada con los sentidos, que se encuentra bajo el engañoso influjo del ego. En apoyo de esta analogía, se muestra la exacta correspondencia entre los atributos materiales y espirituales del ser humano, tal como los describió Patanjali en sus *Yoga Sutras,* y los contendientes en lucha mencionados en el *Guita:* el clan de Pandu —que representa la Inteligencia Pura— y el del rey ciego Dhritarashtra —que representa la Mente Ciega con su prole de tendencias sensoriales negativas [los Kauravas o Kurus].

❖ ❖ ❖

Estos rebeldes de los sentidos —producto de la ciega mente sensorial— sólo han causado enfermedades, preocupaciones mentales y la peste de la ignorancia y de la hambruna espiritual como resultado de la escasez de sabiduría en el reino corporal.

La activa fuerza del alma y el autocontrol nacido de la meditación deben apoderarse del reino y plantar allí el estandarte del Espíritu, a fin de establecer, de este modo, un imperio resplandeciente de paz, sabiduría, abundancia y salud.

Bhagavan Krishna, el Señor del Yoga: el Divino Maestro del *Guita*

La figura clave del *Bhagavad Guita* es, por supuesto, Bhagavan Krishna. El Krishna histórico se halla envuelto en el misterio de la metáfora y la mitología propias de las escrituras. La similitud entre los títulos «Krishna» y «Cristo» y entre las historias relativas al milagroso nacimiento de Krishna y Jesús y a sus primeros años de vida ha llevado a algunas mentes analíticas a sugerir que ambos eran, en realidad, una única persona. Esta idea ha de desecharse por completo, incluso si tomamos como base las escasas evidencias históricas existentes en sus países de origen.

No obstante, existen en verdad algunas similitudes. Ambos fueron concebidos de manera divina y tanto su nacimiento como la misión que Dios les encomendó habían sido profetizados. Jesús nació en un humilde pesebre; Krishna, en una prisión (donde sus padres —Vasudeva y Devaki— eran mantenidos en cautiverio por el malvado hermano de Devaki, Kansa, que había usurpado el trono de su padre). Tanto Jesús

como Krishna fueron llevados en secreto a un lugar seguro para ponerlos a salvo de un decreto de muerte que ordenaba hallar y aniquilar a todos los hijos varones recién nacidos. Jesús era llamado «el buen pastor»; Krishna fue pastor de vacas en su infancia. Jesús fue tentado y amenazado por Satanás; Krishna fue perseguido por la fuerza del mal, que adoptando la forma de demonios trató infructuosamente de matarle.

«Cristo» y «Krishna» son títulos que poseen una connotación espiritual semejante: Jesús el Cristo y Yadava el Krishna (Yadava, el nombre familiar de Krishna, significa «descendiente de Yadu —ancestro de la dinastía Vrishni—»). Estos títulos dan cuenta del estado de conciencia que manifestaban estos dos seres iluminados, su unidad esencial con la conciencia de Dios omnipresente en la creación. La Conciencia Crística Universal o *Kutastha Chaitanya,* la Conciencia Universal de Krishna, es «el hijo unigénito» o único reflejo no distorsionado de Dios que impregna cada átomo y punto del espacio en el cosmos. La conciencia de Dios se manifiesta plenamente en aquellos que tienen total realización de la Conciencia de Cristo o Krishna. Dado que su conciencia es universal, la luz que proyectan se irradia sobre todo el mundo.

Un *siddha* es aquel que se ha perfeccionado y ha alcanzado la completa liberación en el Espíritu; él se convierte en un *paramukta,* un ser «supremamente libre», y puede entonces retornar a la tierra como un *avatara*[1] —como lo hicieron Krishna, Jesús y muchos otros salvadores de la humanidad a través de los tiempos—. Cada vez que la virtud declina, un alma divinamente iluminada viene a la tierra para restablecer de nuevo la virtud (*Guita* IV:7-8). Un avatar o encarnación divina tiene dos propósitos sobre la tierra, uno cuantitativo y otro cualitativo. Por medio de sus nobles enseñanzas acerca de la lucha del bien contra el mal, eleva cuantitativamente el nivel espiritual de la población en general. Sin embargo, el principal objetivo de un avatar es cualitativo: forjar otras almas que posean la realización divina, ayudando a tantos como le sea posible a alcanzar la liberación. Este último es un lazo espiritual muy personal e íntimo entre gurú y discípulo; se trata de la unión entre los leales esfuerzos

[1] El término sánscrito *avatara* significa «descenso»; sus raíces son *ava,* «abajo», y *tri,* «pasar». En las escrituras hindúes, *avatara* significa el descenso de la Divinidad a la carne.

espirituales del discípulo y las divinas bendiciones otorgadas por el gurú. Son estudiantes quienes reciben sólo una pequeña parte de la luz de la verdad, mientras que son discípulos aquellos que siguen el sendero con firmeza y perseverancia, con dedicación y devoción, hasta encontrar su propia libertad en Dios. En el *Guita,* Arjuna se presenta como el símbolo del devoto ideal, del discípulo perfecto.

¿Puede Dios mismo encarnarse alguna vez como ser humano?

Decir que existe algo que Dios *no* pueda hacer implica limitarle. Hay muchas cosas, sin embargo, que Dios puede hacer pero no hace —no, al menos, del modo en que los seres humanos lo esperan—. Se desconoce que Dios haya tomado alguna vez forma humana como alguien llamado «Dios» y haya habitado de esa manera entre los hombres. («¿Por qué me llamas bueno? Nadie es bueno, sino sólo Dios», dijo Jesús, para diferenciarse a sí mismo —un avatar— de Dios Padre, el Absoluto, el Sin Forma). No obstante, el Señor ha condescendido numerosas veces a manifestarse a través de la encarnación de un ser completamente liberado que, habiendo sido alguna vez un ser humano común, se ha convertido en un reflejo puro o «hijo de Dios». Dios, que es todopoderoso y puede hacer cualquier cosa, expresa de este modo su Omnisciencia a través del cuerpo humano de un avatar. Así como el océano de la Conciencia Cósmica es consciente de las olas-almas que se manifiestan en su superficie, así también la ola-alma de un avatar es consciente del océano de la Conciencia Cósmica que se manifiesta a través de su forma.

❖ ❖ ❖

[Téngase en cuenta el siguiente párrafo al leer los numerosos versos del Guita *en los que el Señor Krishna se refiere a sí mismo como el Ser Supremo, a saber:]*

«Pues Yo soy el fundamento del Infinito, del Inmortal, del Indestructible y, también, del Dharma eterno y de la Dicha absoluta». Krishna habla como el *Pratyagatma,* el alma o ser verdadero del hombre que es idéntico a Dios: el Espíritu o lo Absoluto. Las palabras de Krishna «soy el fundamento del Infinito» poseen un alcance divino semejante a aquellas pronunciadas por Jesús: «Antes de que Abrahán existiera, Yo Soy». Krishna y Cristo hablaban desde lo más profundo de la realización del Ser, con el conocimiento de que «el Padre y yo somos uno».

Cuando Sri Krishna se encarnó en la tierra, Arjuna (que en su vida anterior había sido un gran sabio) nació también para acompañarle. Los grandes seres siempre traen consigo compañeros espirituales de vidas pasadas para que los ayuden en su misión presente. El padre de Krishna era hermano de la madre de Arjuna, de modo que Krishna y Arjuna eran primos; y si bien compartían vínculos de sangre, los unía, sin embargo, el lazo aún más poderoso de la unidad espiritual.

Sri Krishna fue criado en un entorno pastoril en Gokula y el cercano Brindaban, en las márgenes del río Yamuna, adonde había sido llevado secretamente por su padre Vasudeva tan pronto como Devaki dio a luz en la prisión de Mathura. (De forma milagrosa, se abrieron las puertas, que estaban cerradas con candado, y los guardias quedaron sumidos en un profundo sopor, lo cual permitió que el recién nacido fuera llevado a salvo a su hogar de acogida). Sus padres adoptivos fueron Nanda, un bondadoso cuidador de ganado, y su tierna esposa, Yasoda. Durante su niñez en Brindaban, Krishna asombraba a todos con su precoz sabiduría y despliegue de increíbles poderes. Su gozo interior con frecuencia se expresaba de repente en forma de explosivas travesuras, para diversión y deleite —y algunas veces desconcierto— de aquellos a quienes iban dirigidas sus bromas.

Uno de estos episodios le reveló a Yasoda la divina naturaleza del niño al que estaba criando. Cuando era pequeño, a Krishna le encantaba quitarle a las lecheras el queso que ellas elaboraban y comérselo. En cierta ocasión, se había llenado tanto la boca que Yasoda temió que pudiera ahogarse, así que rápidamente intentó abrírsela. Sin embargo, en vez de queso (según algunos relatos populares había comido barro), lo que vio en la boca abierta de Krishna fue el universo entero —el cuerpo infinito *(vishvarupa)* del Creador—, incluida la imagen de ella misma. Llena de temor reverencial, apartó la mirada de la visión cósmica, feliz de contemplar y estrechar una vez más contra su pecho a su bienamado pequeñuelo.

Dotado de una apariencia física y facciones de gran belleza, así como de un encanto y un modo de ser irresistibles, el pequeño Krishna era la personificación misma del amor divino y una fuente de gozo para todos. En la comunidad, todos le amaban y era a la vez un fascinante líder y amigo para sus compañeros de la niñez, los *gopas* y las *gopis,* que cuidaban con él los rebaños de vacas del poblado en los boscosos alrededores.

A las personas de mentalidad mundana, adictas a los sentidos como único medio de gratificación, les resulta difícil comprender la pureza de la amistad y el amor divinos que no están manchados por el deseo o la expresión carnales. Sería absurdo considerar de forma literal los supuestos flirteos entre Sri Krishna y las *gopis*. El simbolismo implícito es aquél de la unidad entre el Espíritu y la Naturaleza, que al danzar juntos en la creación proveen el divino *lila* o juego para entretener a las criaturas de Dios. Con las encantadoras melodías de su flauta celestial, Sri Krishna llama a todos los devotos a la enramada de la divina unión del *samadhi* que se experimenta en la meditación, para que allí se solacen con el cálido y bienaventurado amor de Dios.

Al parecer, Krishna era poco más que un niño cuando llegó el momento en que debió abandonar Brindaban para cumplir con el propósito de su encarnación: ayudar a los virtuosos a ponerle freno al mal. La primera entre sus muchas heroicas y milagrosas hazañas fue destruir al malvado Kansa y liberar del cautiverio a sus padres Vasudeva y Devaki. Después, Vasudeva los envió a él y a su hermano Balarama al *ashram* del gran sabio Sandipani para recibir instrucción.

Nacido en el seno de la realeza, como adulto Krishna desempeñó sus deberes reales y participó en numerosas campañas contra los reinos gobernados por regentes malvados. Estableció la capital de su propio reino en Dwarka, situada en una isla mar adentro, en el estado occidental de Gujarat. La mayor parte de su vida está entrelazada con la de los Pandavas y los Kauravas, cuya capital se hallaba en la región norte de la India central, cerca de la ubicación actual de Delhi[2]. Participó en muchos de los asuntos seculares y espirituales de los Pandus y los Kurus, como su aliado y consejero, y desempeñó un papel significativo en la guerra de Kurukshetra que ambos bandos libraron entre sí. [Véase el recuadro de la página 14].

Una vez cumplida en la tierra la misión que le había sido divinamente encomendada, Krishna se retiró a los bosques. Allí abandonó su cuerpo debido a una herida accidental infligida por la flecha de un cazador que

[2] Kurukshetra, lugar donde se libró la batalla y se produjo el diálogo entre el Señor Krishna y Arjuna narrado en el *Guita*, se encuentra a unos 160 km al norte de Delhi y es, hasta el día de hoy, un venerado sitio de peregrinaje. *(Nota del editor).*

le confundió con un ciervo mientras se hallaba descansando en un claro —un hecho que había sido profetizado como la causa de su partida de este mundo.

En el *Bhagavad Guita,* nuestra atención se centra en la función de Sri Krishna como gurú y consejero de Arjuna, así como también en el sublime mensaje del yoga que en su papel de maestro predicó al mundo —el camino de la acción correcta y de la meditación para alcanzar la comunión divina y la salvación—, un mensaje cuya sabiduría le ha entronizado en el corazón y la mente de los devotos a lo largo de los siglos.

Hemos oído hablar de los santos ascetas o de los profetas de los bosques o de vida retirada, que eran hombres de renunciación exclusivamente; Krishna, en cambio, fue uno de los más grandes ejemplos de divinidad, ya que vivió y se manifestó como un Cristo y al mismo tiempo cumplió con los deberes de un noble rey. Su vida demuestra el ideal no de la renuncia a la acción —una doctrina conflictiva para el hombre circunscrito a un mundo cuyo aliento vital es la actividad—, sino de la renuncia a los deseos por los frutos de la acción, que atan al hombre a lo terrenal.

Si no existiera el trabajo, la civilización humana no sería sino una jungla de enfermedades, hambre y confusión. Y si todos los hombres del mundo abandonasen sus civilizaciones materiales y se marchasen a vivir a los bosques, los bosques mismos se transformarían entonces en ciudades ya que, de no ser así, sus habitantes perecerían, víctimas de la insalubridad. Y sin embargo, la civilización material está llena de imperfecciones y sufrimientos. ¿Cómo se puede remediar todo esto?

La vida de Krishna constituye una prueba de su filosofía, la filosofía de que no es necesario huir de las responsabilidades de la vida material. El problema puede ser resuelto trayendo a Dios al sitio mismo en el cual Él nos ha colocado. Sea cual sea nuestro entorno, el Cielo habrá de manifestarse en toda mente donde reine la comunión con Dios.

La ambición de poseer cada vez más dinero, el enfrascarse en el trabajo cada vez más y por más tiempo, con apego o ceguera, son causa de sufrimiento. No obstante, renunciar sólo de forma externa a los objetos materiales cuando uno todavía alberga en su interior apego por ellos conduce únicamente a la hipocresía y al engaño. Con el fin de evitar los peligros de ambos extremos —ya sea renunciar al mundo o ahogarse en

El papel de Krishna en la guerra de Kurukshetra

Los cinco príncipes pandavas y los cien descendientes kauravas fueron criados y educados juntos bajo la tutela de su preceptor Drona. Arjuna superaba a todos en destreza; ninguno podía igualársele. Entre los Kauravas comenzaron a anidar, entonces, los celos y la enemistad contra los Pandus. [...]

Con el correr del tiempo, la disputa entre los Kurus y los Pandus por el control del reino alcanzó un punto culminante. Duryodhana, consumido por los celos y un malsano deseo de supremacía, urdió un astuto plan: un juego de dados fraudulento. Mediante un inteligente ardid tramado por Duryodhana y su malvado tío Shakuni —experto en engaños y traición—, Yudhisthira [el mayor de los hermanos pandavas] fue derrotado una y otra vez al lanzar los dados, hasta perder su reino, perderse a sí mismo, perder a sus hermanos y, finalmente, a su esposa Draupadi. De este modo, Duryodhana arrebató el reino a los Pandus, los envió al exilio en los bosques por doce años y los condenó a que, una vez finalizado ese plazo y durante un año más, vivieran de incógnito y sin ser reconocidos. Si después de transcurrido ese lapso aún seguían con vida, podrían retornar y reclamar su perdido reino. En el momento acordado, los bondadosos Pandus, habiendo cumplido con todas las condiciones establecidas para su exilio, regresaron y reclamaron el reino; los Kurus, sin embargo, se negaron a desprenderse ni siquiera de una franja de territorio del tamaño de una aguja.

Cuando la guerra se tornó inevitable, Arjuna —por parte de los Pandus— y Duryodhana —por parte de los Kurus— acudieron a Krishna en busca de ayuda para sus respectivos bandos. Duryodhana llegó primero al palacio de Krishna y se sentó descaradamente en la cabecera del lecho en el que Krishna, aparentando estar dormido, descansaba. En cambio, Arjuna, tras su llegada, se quedó humildemente de pie, con las manos unidas en señal de reverencia, a los pies de Krishna. Por lo tanto, cuando el avatar abrió los ojos, fue a Arjuna a quien vio primero. Ambos príncipes le solicitaron que se pusiera de su lado en la guerra. Krishna estipuló que su imponente ejército estaría a disposición de uno de los bandos, mientras que el otro bando podría contar con él mismo como su consejero personal —aun cuando no portaría armas durante el combate—. Se le concedió a Arjuna elegir primero. Sin dudarlo, sabiamente eligió a Krishna mismo; en cambio, el ambicioso Duryodhana se regocijó de haber obtenido el ejército.

Antes del comienzo de la guerra, Krishna actuó como mediador con el fin de que la disputa se resolviese de manera amigable. Viajó desde Dwarka hasta Hastinapura, la capital de los Kurus, con el propósito de convencer a Dhritarashtra, Duryodhana y los demás Kurus de que devolvieran a los Pandavas su legítimo reino. Sin embargo, ni siquiera él pudo conmover a Duryodhana —enloquecido por el poder— o a sus seguidores para que aceptasen una solución justa, de modo que se declaró la guerra. El campo de batalla en el que tuvo lugar esta guerra fue Kurukshetra. El primer verso del *Bhagavad Guita* comienza en vísperas de esta batalla. Finalmente, quienes obtuvieron la victoria fueron los Pandus. Los cinco hermanos gobernaron con nobleza bajo el reinado de Yudhisthira, el mayor de ellos, hasta que al término de sus vidas se retiraron al Himalaya, y allí entraron en el reino celestial.

la vida material—, el ser humano debe entrenar su mente, por medio de la meditación constante, para que le sea posible llevar a cabo las necesarias acciones prescritas por el deber en la vida cotidiana y, al mismo tiempo, conservar la conciencia de Dios en su interior. Ése es el ejemplo que brinda la vida de Krishna.

El mensaje de Sri Krishna en el *Bhagavad Guita* constituye la respuesta perfecta para la era moderna y para todas las eras: el yoga de la acción prescrita por el deber, del desapego y de la meditación para alcanzar la unión divina. Trabajar sin experimentar la paz de Dios en nuestro interior es un infierno. Trabajar, en cambio, sintiendo que el gozo del Señor brota constantemente en el alma es llevar dentro de nosotros un paraíso portátil adondequiera que vayamos.

El sendero que Sri Krishna aconseja en el *Bhagavad Guita* es el dorado camino medio de la moderación, tanto para el ocupado hombre de mundo como para el aspirante espiritual más elevado. Seguir el sendero propuesto en el *Bhagavad Guita* representaría la salvación de ambos, ya que éste es un libro que trata de manera universal acerca de la realización del Ser[3], poniendo al hombre en contacto con su Ser verdadero, el alma, y mostrándole cómo se ha originado del Espíritu, cómo llevar a cabo sus justas obligaciones en la tierra y cómo retornar a Dios. La sabiduría del *Guita* no tiene como objeto que los áridos intelectualistas realicen con sus asertos un despliegue de piruetas mentales para entretenimiento de los dogmáticos, sino, por el contrario, mostrar a los hombres y mujeres del mundo, ya sea que se trate de personas con responsabilidades familiares o de renunciantes, el modo de vivir una vida equilibrada que incluya el contacto verdadero con Dios mediante la práctica de los métodos graduales del yoga.

[3] Paramahansa Yogananda definió la realización del Ser *(Self-realization)* de la siguiente manera: «La realización del Ser consiste en saber —física, mental y espiritualmente— que somos uno con la omnipresencia de Dios; que no necesitamos orar para que ésta venga a nosotros, que no solamente estamos próximos a ella en todo momento, sino que la omnipresencia de Dios es nuestra propia omnipresencia, y nuestro ser es y será invariablemente siempre parte de la Divinidad. Lo único que necesitamos hacer es tomar mayor conciencia de ello». *(Nota del editor).*

CAPÍTULO 2

La batalla espiritual que se libra en la vida cotidiana

De Dios provenimos, y nuestro destino final es retornar a Él. El fin y el medio para alcanzar esa meta es el yoga, la ciencia eterna de la unión con Dios.

❖ ❖ ❖

El capítulo inicial del *Bhagavad Guita* sirve de introducción al sagrado discurso que le sigue. Su propósito, sin embargo, no es simplemente situarnos en la escena y proveer un telón de fondo que haya de leerse a la ligera, como un texto insustancial. Cuando se lee como la alegoría que su autor, el gran sabio Vyasa, pretendió exponer, este capítulo presenta los principios básicos de la ciencia del yoga y describe las primeras contiendas espirituales del yogui que se dispone a recorrer el sendero hacia *kaivalya*, la liberación, la unidad con Dios —la meta del yoga—. Comprender las verdades que se hallan implícitas en el primer capítulo significa emprender el viaje del yoga con un itinerario claramente delineado.

Cómo emplear el poder de la introspección para triunfar en la vida

Dhritarashtra dijo:

«*En la sagrada llanura de Kurukshetra* (dharmakshetra kurukshetra), *donde con ansias de lucha se han congregado mi descendencia y los hijos de Pandu, dime, ¡oh Sanjaya!, ¿qué hicieron?*».

El rey ciego Dhritarashtra (la mente ciega) preguntó al veraz Sanjaya (la introspección imparcial): «Cuando mi descendencia, los Kurus (las irreflexivas tendencias negativas de la mente y de los sentidos), y los hijos

del virtuoso Pandu (las tendencias puras del discernimiento) se congregaron en el *dharmakshetra* (sagrada llanura) de Kurukshetra (el terreno corporal de la actividad), con ansias de luchar por conseguir la supremacía, ¿cuál fue el resultado?».

❖ ❖ ❖

En sentido literal, Sanjaya significa «completamente victorioso», «aquel que se ha conquistado a sí mismo». Sólo quien no está centrado en su ego tiene la capacidad de ver con claridad y de modo imparcial. Por eso, en el *Guita,* Sanjaya personifica la visión divina que mora en nuestro interior; para el devoto aspirante, Sanjaya representa el poder del autoanálisis intuitivo e imparcial, la introspección discernidora. Es la capacidad de tomar distancia de uno mismo, observarse sin prejuicios y juzgar con exactitud. Los pensamientos pueden estar presentes sin que nos percatemos conscientemente de ello. La introspección es aquel poder intuitivo mediante el cual la conciencia es capaz de observar los pensamientos. No razona; más bien, siente —no con la parcialidad de la emoción, sino con la claridad y la calma de la intuición.

En el *Mahabharata,* del cual forma parte el *Bhagavad Guita,* el gran *rishi* (sabio) Vyasa preludia el texto del *Guita* otorgándole a Sanjaya el poder espiritual de ver a distancia lo que está ocurriendo en la totalidad del campo de batalla, a fin de que pueda relatárselo al rey ciego Dhritarashtra a medida que los acontecimientos se desarrollan. Por ello, uno podría esperar que la pregunta que el rey formula en la primera estrofa se encontrara en tiempo presente. El autor, Vyasa, hace de manera intencional que Sanjaya narre el diálogo del *Guita* en forma retrospectiva y emplee el verbo en tiempo pasado («¿qué *hicieron*?»), a fin de indicar claramente a los estudiantes perceptivos que el *Guita* se refiere sólo de modo incidental a una batalla histórica que tuvo lugar en la llanura de Kurukshetra, al norte de la India. Lo que en realidad Vyasa describe es primordialmente una batalla universal: la enconada contienda que a diario se libra en la vida de cada ser humano.

❖ ❖ ❖

La pregunta que con gran interés formula el rey ciego Dhritarashtra, para solicitar del imparcial Sanjaya un informe objetivo acerca del

resultado de la batalla entre los Kurus y los Pandavas (los hijos de Pandu) en Kurukshetra, es, metafóricamente hablando, la pregunta que debe formularse el aspirante espiritual cuando examina día tras día los sucesos de su justa batalla en la que espera alcanzar la victoria de la realización del Ser, la unidad con Dios. Por medio de la introspección sincera, analiza sus acciones y evalúa el poderío de los ejércitos en pugna, constituidos por sus buenas y malas tendencias: el autocontrol frente a la indulgencia sensorial; la inteligencia discernidora en contraposición a las inclinaciones mentales sensoriales; la resolución espiritual de meditar confrontada con la resistencia mental y la inquietud física; y la divina conciencia del alma en oposición a la ignorancia y la atracción magnética de la naturaleza inferior del ego.

El campo de batalla espiritual se encuentra en el cuerpo y la mente humanos

El campo de batalla en que se enfrentan esas fuerzas es Kurukshetra (*Kuru,* de la raíz sánscrita *kṛi,* «trabajo, actividad material»; y *kṣetra,* «campo»). Este «campo de acción» es el cuerpo humano con sus correspondientes facultades físicas, mentales y espirituales; es el terreno donde se desarrollan todas las actividades de la vida. En esta estrofa del *Guita* se alude a dicho terreno como «Dharmakshetra» (llanura o campo sagrado, pues *dharma* significa rectitud, virtud, santidad), porque éste es el lugar donde se libra la justa batalla entre las virtudes de la inteligencia discernidora del alma (los hijos de Pandu) y las acciones innobles y descontroladas de la mente ciega (los Kurus, la descendencia del rey ciego Dhritarashtra).

El Dharmakshetra Kurukshetra se refiere también a los deberes y acciones religiosos y espirituales (aquellos que el yogui desarrolla en la meditación) en contraposición con las responsabilidades y actividades mundanas. Por consiguiente, en esta interpretación metafísica más profunda, el Dharmakshetra Kurukshetra representa el campo corporal interior en el que tiene lugar la actividad espiritual de la meditación yóguica para alcanzar la realización del Ser: la llanura del eje cerebroespinal con sus siete centros sutiles de vida y de conciencia divina. [Véase el recuadro, «Los *chakras* del eje cerebroespinal», en la página 26].

La conciencia material frente a la conciencia espiritual

Existen dos fuerzas o polos magnéticos opuestos que rivalizan en este campo: la inteligencia discernidora *(buddhi)* y la mente ligada a la conciencia sensorial *(manas)*.

Buddhi, el intelecto discernidor puro, está representado alegóricamente por Pandu, esposo de Kunti (madre de Arjuna y de los demás príncipes pandavas, que defienden los rectos principios de *nivritti*, la renuncia a la mundanalidad). El nombre de Pandu deriva de *pand*, «blanco»: una referencia metafórica a la claridad del intelecto discernidor puro.

Manas se encuentra representado alegóricamente por el rey ciego Dhritarashtra, padre de los cien Kurus o impresiones y tendencias sensoriales, la totalidad de las cuales se inclina hacia *pravritti*, el goce mundano.

La capacidad que posee *buddhi* para discernir correctamente la obtiene de la supraconciencia del alma que se manifiesta en los asientos causales de la conciencia situados en los centros espirituales del cerebro y de la espina dorsal. *Manas*, la mente sensorial —el polo magnético sutil orientado hacia el exterior, en dirección al mundo de la materia— se encuentra ubicada en el puente de Varolio, el cual, desde el punto de vista fisiológico, se halla en todo momento ocupado en la coordinación de los sentidos[1].

De este modo, la inteligencia inherente a *buddhi* atrae la conciencia hacia la verdad o las realidades eternas, la conciencia del alma o la realización del Ser. *Manas* (la mente sensorial) aleja de la verdad a la conciencia y la mantiene ocupada en las actividades sensoriales externas del cuerpo y, por consiguiente, inmersa en el mundo de las relatividades ilusorias, o *maya*.

[1] El puente de Varolio o protuberancia anular es una porción del tronco encefálico; se encuentra situado por encima del bulbo raquídeo y centrado por debajo de los dos hemisferios cerebrales, y conecta el cerebro, el cerebelo y la médula. Sus dimensiones son pequeñas (aproximadamente 2,5 x 2,5 x 3,8 cm) y por su interior pasan las vías ascendentes sensitivas y descendentes motoras que conectan el cerebro con el resto del cuerpo. Estas vías atraviesan una densa red de neuronas, llamada «formación reticular», cuya función es activar el resto del cerebro y regular el ciclo circadiano de sueño y vigilia. El puente de Varolio contiene una estructura especial, el *locus coeruleus* («lugar azul»): un pequeño y comprimido racimo de células que contienen norepinefrina, una sustancia química cuya función es estimular la movilización que prepara el cuerpo para la acción. Esta estructura participa en los procesos de despertar, soñar, dormir y en la variación de los estados de ánimo.

El nombre de Dhritarashtra deriva de *dhṛta,* «sostenido, apoyado, firmemente sujeto (por las riendas)» y *raṣṭra,* «reino», derivado de *rāj,* «gobernar». Por inferencia, obtenemos el significado simbólico, *dhṛtam raṣṭraṁ yena,* «aquel que sostiene el reino (de los sentidos)» o «aquel que gobierna sosteniendo con firmeza las riendas (de los sentidos)».

La mente (*manas* o conciencia sensorial) coordina los sentidos del mismo modo en que las riendas mantienen unidos a los diferentes corceles de un carruaje. El cuerpo es el carruaje; el alma es el amo del carruaje; la inteligencia es el conductor; y los sentidos son los corceles. Se dice que la mente es ciega porque no puede ver sin el auxilio de los sentidos y de la inteligencia. Las riendas del carruaje reciben y transmiten los impulsos provenientes de los corceles y de la dirección indicada por el conductor. De manera similar, la mente ciega por sí sola no reconoce ni ejerce dirección alguna, sino que simplemente recoge las impresiones de los sentidos y transmite las conclusiones e instrucciones provenientes de la inteligencia.

Si la inteligencia está gobernada por *buddhi,* el poder del discernimiento puro, los sentidos se encuentran bajo control; si, por el contrario, la inteligencia está gobernada por los deseos materiales, los sentidos se comportan de manera turbulenta y descontrolada [...] y caen en costumbres perniciosas y hábitos autodestructivos.

❖ ❖ ❖

El devoto que avanza en pos de la realización del Ser debe contar con un cuerpo saludable, sentidos educados mediante el autocontrol que se comporten de manera correcta, unas riendas mentales fuertes para sujetarlos y una aguda inteligencia discernidora para guiarlos. El carruaje corporal puede, entonces, avanzar hacia su meta a través del recto y angosto sendero de la acción correcta. [...]

El hombre mundano que posee un cuerpo vulnerable, escaso discernimiento y facultades mentales débiles, y que permite que sus vigorosos impulsos vaguen descontrolados a su propio arbitrio por los ásperos caminos de la vida, con toda certeza deberá enfrentar un desastroso destino marcado por una salud quebrantada y fracasos materiales. [...]

El devoto es consciente de que el objetivo más importante de la vida es alcanzar la meta de la realización del Ser: conocer, a través de

la meditación, su verdadera naturaleza como alma y su unidad con el Espíritu eternamente bienaventurado. A fin de no verse asediado por las caídas en las zanjas del sufrimiento físico, mental y espiritual, aprende también a desarrollar la inteligencia discernidora, facultades de percepción claras y armoniosas, sentidos provistos de autocontrol y un cuerpo dotado de salud y vitalidad, para que todos ellos estén al servicio del alma.

Es preciso tomar partido en la lucha entre el bien y el mal

Desde el momento de la concepción hasta que exhala el último aliento, el ser humano debe librar, en cada encarnación, incontables batallas —biológicas, hereditarias, bacteriológicas, fisiológicas, climáticas, sociales, éticas, políticas, sociológicas, psicológicas y metafísicas—, es decir, toda clase de conflictos internos y externos. En cada enfrentamiento se encuentran las fuerzas del bien y del mal compitiendo para lograr el triunfo[2]. Lo que el *Guita* se propone es que el ser humano alinee los esfuerzos del lado de *dharma,* la rectitud. La meta final es la realización del Ser: percibir que el verdadero Ser del hombre, el alma, por haber sido creada a imagen de Dios, es una con la siempre existente, siempre consciente y eternamente renovada bienaventuranza del Espíritu.

La primera contienda en la que toma parte el alma cada vez que se encarna es aquella que la enfrenta a otras almas que también desean reencarnar. Durante la unión del espermatozoide y el óvulo que da comienzo a la formación de un nuevo cuerpo humano, se produce un destello de luz en el mundo astral, el hogar celestial en que habitan las almas entre una y otra encarnación. Esa luz transmite un patrón que atrae a un alma según su karma —las influencias creadas por uno mismo como resultado de las acciones de vidas pasadas—. En cada encarnación, el karma se expresa en parte a través de las tendencias hereditarias; el alma del futuro bebé es atraída hacia una familia en la cual la herencia concuerda con el pasado karma de éste. Muchas almas pugnan por entrar en esa nueva célula viviente, pero sólo una lo logra. (En el caso de la concepción múltiple, se halla presente más de una célula primordial).

[2] El «bien» es aquello que expresa la verdad y la virtud y atrae la conciencia hacia Dios; el «mal» es la ignorancia y la ilusión o engaño, aquello que aleja de Dios la conciencia del devoto.

Cuando se encuentra en el vientre de la madre, el bebé nonato lucha contra las enfermedades, la oscuridad y los periódicos sentimientos de limitación y frustración que le invaden a medida que la conciencia de su alma recuerda y luego gradualmente olvida la mayor libertad de expresión que disfrutaba durante la permanencia en el mundo astral. El alma encerrada dentro del embrión debe, además, luchar contra el karma, el cual influye —para bien o para mal— sobre la formación del cuerpo en el que ahora reside. A esto se le debe sumar el conflicto con las influencias vibratorias que le llegan desde fuera: el entorno y las acciones de la madre, las sensaciones y sonidos procedentes del exterior, las vibraciones de amor y de odio, de calma y de ira.

A partir del nacimiento, el instinto del bebé por lograr el bienestar y la supervivencia lucha contra la relativa impotencia de su inmaduro instrumento corporal.

El niño inicia su primera batalla consciente cuando debe optar entre el deseo de jugar sin un propósito fijo y el deseo de aprender, estudiar y seguir algún tipo de educación sistemática. De manera gradual, se le presentan batallas de índole más seria, que le vienen impuestas, desde el interior, por los instintos kármicos o, desde fuera, por las malas compañías y el entorno.

El joven se ve repentinamente enfrentado a una multitud de problemas para los cuales, a menudo, no está preparado: las tentaciones del sexo, de la gula y la falsedad, de obtener dinero por medios fáciles pero cuestionables, las presiones de las compañías que frecuenta y las influencias sociales. Por lo general, descubre que no cuenta con la espada de la sabiduría para que le ayude a hacer frente a los ejércitos invasores de las experiencias mundanas.

El adulto que vive sin cultivar ni utilizar los poderes innatos de la sabiduría y del discernimiento espiritual descubre inexorablemente que el reino de su cuerpo y de su mente se halla asolado por los elementos insurgentes de los erróneos deseos causantes de sufrimiento, los hábitos destructivos, el fracaso, la ignorancia, la enfermedad y la infelicidad.

Hay pocas personas que sean siquiera conscientes de que en su reino existe un permanente estado de conflicto. Por lo general, sólo cuando la devastación es casi completa, los seres humanos se dan cuenta, desvalidos,

del triste y ruinoso estado en que se encuentran sus vidas. Es preciso iniciar cada día una nueva batalla psicológica en pos de la salud, la prosperidad, el autocontrol y la sabiduría a fin de que el hombre avance hacia la victoria y recupere, de ese modo, cada centímetro del territorio perteneciente al alma que ha sido ocupado por las fuerzas rebeldes de la ignorancia.

El yogui —el hombre cuya conciencia está despertando— no sólo ha de hacer frente a las mismas batallas externas que libran todos los seres humanos, sino que además debe afrontar el choque interno entre las fuerzas negativas de la inquietud (que nacen de *manas,* la conciencia sensorial) y el poder positivo de sus deseos y esfuerzos por meditar (que reciben el apoyo de *buddhi,* la inteligencia discernidora) cuando trata de establecerse nuevamente en el reino espiritual interior del alma —en los sutiles centros de vida y conciencia divina situados en la espina dorsal y el cerebro.

Por lo tanto, el *Guita* señala en su primera estrofa la necesidad fundamental de que el hombre practique cada noche la introspección, para que le sea posible discernir claramente qué fuerza —la del bien o la del mal— ha ganado la batalla cotidiana. A fin de vivir en armonía con el plan divino, el ser humano debe formularse cada noche esta pregunta que siempre resulta pertinente: «Reunidas en el campo sagrado del cuerpo —el lugar de las buenas y malas acciones—, ¿qué hicieron mis tendencias rivales? ¿Qué facción obtuvo hoy la victoria en la incesante lucha? Vamos, dime, ¿qué hicieron las tendencias erróneas, tentadoras y malignas, y las fuerzas antagónicas de la autodisciplina y el discernimiento?».

Después de practicar la meditación de manera concentrada, el yogui siempre le pregunta a su capacidad de introspección: «Congregadas en la región de la conciencia del eje cerebroespinal y en el campo de la actividad sensorial del cuerpo, con ansias de combatir, ¿qué hicieron las facultades sensoriales de la mente, que tienden a arrastrar la conciencia hacia el exterior, y qué hicieron los hijos de las tendencias del discernimiento del alma, que intentan recuperar el reino interior? ¿Quién ha triunfado en el día de hoy?».

El individuo común y corriente, como asediado guerrero cubierto con las cicatrices resultantes de las batallas libradas, se halla muy familiarizado con la lucha. No obstante, en numerosas ocasiones, su entrenamiento

fortuito es incapaz de brindarle una comprensión completa de la naturaleza del campo de batalla y de los principios científicos que se hallan tras los ataques de las fuerzas contrarias. Tal conocimiento podría lograr que se multiplicasen sus victorias y disminuyeran sus desconcertantes derrotas.

El alma contra el ego

En la narración histórica acerca del motivo de la guerra de Kurukshetra, se relata que los nobles hijos de Pandu gobernaron virtuosamente su propio reino hasta que el rey Duryodhana, el malvado gobernante que era hijo del rey ciego Dhritarashtra, despojó astutamente a los Pandavas de su reino y los condenó al exilio[3].

En un sentido simbólico, el reino del cuerpo y de la mente le pertenece, por derecho, al rey Alma y a sus nobles súbditos, las tendencias virtuosas. Sin embargo, el rey Ego y sus parientes, las innobles tendencias negativas, usurpan arteramente el trono. Cuando el rey Alma se yergue para reclamar su territorio, el cuerpo y la mente se transforman en un campo de batalla[4].

La esencia del *Guita* es mostrar cómo el rey Alma gobierna su reino corporal, lo pierde y lo conquista de nuevo.

La manera en que están organizados el cuerpo y la mente del ser humano revela, a través de su detallada perfección, la presencia de un plan divino. «¿No sabéis que sois templo de Dios y que el Espíritu de

[3] El rey ciego Dhritarashtra tenía cien hijos. [...] El mayor, Duryodhana, representa el Deseo Material —el primogénito, aquel que ejerce poder sobre las demás inclinaciones del reino corporal y es famoso por las guerras y causas malvadas—. La derivación metafórica de Duryodhana es *duḥ-yudhaṁ yaḥ saḥ:* «aquel que es difícil de contrarrestar en todo sentido». El nombre mismo proviene del sánscrito *dur,* «difícil», y *yudh,* «combatir». El deseo material es extremadamente poderoso, por ser el rey y líder de todos los goces mundanos, así como el causante y perpetrador de la batalla contra la justa reclamación del alma sobre su reino corporal.

[4] En este párrafo, los epítetos «rey Alma» y «rey Ego» se emplean en el sentido más amplio de su significado y no necesariamente para referirse a su uso específico en la alegoría del *Guita,* en la que Krishna es el alma y Bhishma, el ego.

Dios habita en vosotros?»[5]. El Espíritu de Dios —el reflejo de Dios en el hombre— es el alma.

El alma ingresa en la materia como una chispa de vida y conciencia omnipotente que se aloja en el interior del núcleo formado por la unión del espermatozoide y el óvulo. Al desarrollarse el cuerpo, este primer «asiento de la vida» permanece en el bulbo raquídeo, el cual se considera, por consiguiente, el portal de vida a través del cual el rey Alma hace su entrada triunfal en el reino del cuerpo. [...]

Las facultades o instrumentos creativos del alma son de naturaleza astral y causal. [...] Los centros de vida y conciencia a partir de los cuales operan estos poderes son el cerebro astral (o «loto de mil pétalos» de luz) y el eje astral cerebroespinal (o *sushumna*), que contiene los seis *chakras* o centros sutiles[6].

❖ ❖ ❖

Las fuerzas de la mente menos refinadas se manifiestan en las estructuras más burdas del cuerpo; en cambio, las sutiles fuerzas del alma —la conciencia, la inteligencia, la voluntad, el sentimiento— precisan del bulbo raquídeo y de los delicados tejidos del cerebro para habitar allí y manifestarse a través de ellos.

En términos simples, las cámaras interiores del palacio del rey Alma se hallan ubicadas en los centros sutiles de la supraconciencia, la Conciencia de Cristo o de Krishna (*Kutastha Chaitanya* o Conciencia Universal) y la Conciencia Cósmica. Estos centros se encuentran, respectivamente, en el bulbo raquídeo, en la porción frontal del cerebro a nivel del entrecejo (asiento del ojo único u ojo espiritual) y en la parte superior del cerebro (el trono del alma, en el «loto de mil pétalos»). En dichos estados de conciencia, el rey Alma gobierna con supremacía como la imagen pura de Dios en el hombre.

[5] *I Corintios* 3:16.

[6] En el cuerpo humano, el alma se halla encerrada en tres cuerpos: el cuerpo físico, el cuerpo astral de luz y energía vital, y el cuerpo causal de conciencia (llamado así porque es el causante de los otros dos cuerpos). Los poderes sutiles del cuerpo astral son los que construyen, mantienen y dan vida a la densa forma física, y son los siguientes: la inteligencia *(buddhi)*, el ego *(ahamkara)*, el sentimiento *(chitta)*, la mente (*manas*, la conciencia sensorial), los cinco instrumentos del conocimiento, los cinco instrumentos de la acción y los cinco instrumentos del *prana*.

Por el contrario, cuando el alma desciende a la conciencia corporal, permanece bajo la influencia de *maya* (la ilusión cósmica) y de *avidya* (la ilusión o ignorancia del individuo, la cual crea la conciencia del ego). [...] El alma, en el papel del ego, se atribuye a sí misma todas las limitaciones y restricciones del cuerpo. Una vez que ha aceptado tal identificación, ya no puede expresar su omnipresencia, omnisciencia y omnipotencia. Imagina que se halla sometida a las limitaciones —al igual que un acaudalado príncipe que, al vagar por los vecindarios pobres en estado de amnesia, podría imaginar que es pobre—. En ese estado de ilusión, el rey Ego toma el control del reino corporal.

La conciencia del alma puede decir, junto con el Cristo que se hallaba

Los chakras *del eje cerebroespinal*

Los tratados de yoga identifican estos siete centros (en orden ascendente) del siguiente modo: 1) *muladhara* (el centro coccígeo, ubicado en la base de la espina dorsal); 2) *svadhisthana* (el centro sacro, unos cinco centímetros por encima del *muladhara*); 3) *manipura* (el centro lumbar, en el área opuesta al ombligo); 4) *anahata* (el centro dorsal, en el área opuesta al corazón); 5) *vishuddha* (el centro cervical, en la base del cuello); 6) *ajna* (asiento del ojo espiritual, tradicionalmente localizado a nivel del entrecejo y, en realidad, directamente conectado por polaridad con el bulbo raquídeo); 7) *sahasrara* («el loto de mil pétalos», en la parte superior del cerebro).

Los siete centros son salidas o «puertas disimuladas», divinamente concebidas, a través de las cuales el alma ha descendido al cuerpo y por las que deberá pasar de nuevo cuando ascienda mediante un proceso de meditación.

❖ ❖ ❖

La corriente vital que fluye en forma descendente desde el cerebro dirige la mente hacia los sentidos y hace que ésta se identifique con el cuerpo físico y con la esfera material y sus complicaciones. Mediante una técnica como el *Kriya Yoga*, se invierte la corriente vital de manera que fluya en forma ascendente hacia los centros de percepción espiritual situados en el cerebro y conduzca la mente desde los sentidos hasta el alma y el Espíritu. [...]

Cuando el yogui retira su fuerza vital de los objetos materiales, de los órganos sensoriales y de los nervios sensitivo-motores y dirige esa concentrada corriente de vida hacia arriba, a través del conducto espiral de la *kundalini* (energía enrollada),

despierto en Jesús, «El Padre y yo somos uno». La engañada conciencia del ego dice: «Soy el cuerpo; éstos son mis familiares, éste es mi nombre, éstas son mis posesiones». Aun cuando el ego cree que gobierna, en realidad es un prisionero del cuerpo y de la mente, que a su vez son títeres de las sutiles maquinaciones de la Naturaleza Cósmica. [...] El ser humano medio es consciente tan sólo de su cuerpo, de su mente y de las conexiones externas de ambos. Permanece hipnotizado por las ilusiones del mundo (expresadas de muy diversas maneras tanto en la literatura antigua como en la actual), las cuales refuerzan su tácita suposición de que es una criatura mortal y limitada.

❖ ❖ ❖

situado en el cóccix, percibe, durante su ascenso, los diversos centros espinales con sus rayos de luz semejantes a pétalos y sus sonidos de energía vital. Cuando la conciencia del yogui llega al bulbo raquídeo y al ojo espiritual situado en el entrecejo, descubre el portal por donde se entra a la estrella-loto de «mil» (innumerables) rayos, y percibe la luz omnipresente de Dios que se difunde sobre la esfera de la eternidad, y contempla su cuerpo como una minúscula emanación de esa luz.

❖ ❖ ❖

En su estado natural, todos los plexos astrales cerebroespinales son de índole espiritual y reflejan los diversos aspectos de la inteligencia divina y del poder vibratorio de la supraconciencia del alma. Sin embargo, cuando la energía de estos centros es arrastrada hacia el exterior bajo la influencia de los sentidos y se reduce su comunicación con la facultad pura de discernimiento del alma, la expresión de dichos centros resulta proporcionalmente desnaturalizada. La manifestación externa de los centros cerebrales da expresión al intelecto, al raciocinio y a la distorsionadora inquietud (en vez de revelar la sabiduría omnisciente de la intuición y la serenidad que refleja al Espíritu). La manifestación externa del centro del corazón se expresa —cuando se halla identificado con los sentidos— en la forma de impulsos activadores de los gustos y aversiones, de los apegos y antipatías emocionales (en vez de exteriorizarse como el sentimiento puro libre de prejuicios y como el control de la fuerza vital). La manifestación externa de los tres centros inferiores alimenta los voraces apetitos de los sentidos (en vez de expresar los divinos potenciales de estos *chakras:* el autocontrol, la adhesión a los principios de la virtud y el poder de resistirse a las influencias nocivas).

Las regiones físicas del reino corporal que están bajo el dominio del rey Ego se hallan con frecuencia desvitalizadas y en estado insalubre a causa de las epidemias y el envejecimiento prematuro que se propagan por el reino. [...] La ciudadanía de pensamientos, voluntad y sentimientos permanece sumida en la negatividad, las limitaciones, el hastío y la desdicha; los inteligentes trabajadores de las células y de las unidades atómicas y subatómicas de vida se tornan desorganizados, ineficientes y endebles. [...] Se transgreden todas las leyes que podrían conducir al bienestar de los ciudadanos mentales y celulares del reino humano. Éste se ha convertido en un territorio en el que impera la oscuridad, en un lugar plagado de temor, incertidumbre y sufrimientos, los cuales neutralizan cada breve instante de placer.

❖ ❖ ❖

[En] el reino corporal gobernado por el rey Alma [...], la ciudadanía de pensamientos, voluntad y sentimientos es sabia, constructiva, pacífica y feliz. La multitud de trabajadores conscientes e inteligentes constituida por células, moléculas, átomos, electrones y unidades de chispas vitales creativas (vitatrones o *prana*) está llena de vitalidad, es armoniosa y eficiente. [...] Todas las leyes que conciernen a la salud, la eficiencia mental y la educación espiritual de los pensamientos, de la voluntad, de los sentimientos y de los inteligentes habitantes celulares del reino corporal se cumplen bajo la guía suprema de la sabiduría. Como resultado de ello, la felicidad, la salud, la prosperidad, la paz, el discernimiento, la eficiencia y la guía intuitiva prevalecen en todo el reino corporal, ¡un reino de pureza, colmado de luz y bienaventuranza!

❖ ❖ ❖

El cuerpo y la mente humanos son verdaderos campos de batalla en los que se entabla la guerra entre la sabiduría y la fuerza ilusoria consciente que se manifiesta como *avidya,* la ignorancia. Todo aspirante espiritual que tenga el propósito de establecer en su interior el gobierno del rey Alma debe derrotar a las fuerzas insurgentes del rey Ego y sus poderosos aliados.

CAPÍTULO 3

Yoga: el método para alcanzar la victoria

El metafísico práctico, en sus intentos por liberar el alma de las ataduras de la materia, aprende los métodos exactos que necesita para alcanzar la victoria. Como resultado de pensar y actuar constantemente de manera correcta, en armonía con la ley divina, el alma del hombre asciende poco a poco, siguiendo el curso de la evolución natural. El yogui, en cambio, elige el más veloz de los métodos para acelerar la evolución: la meditación científica, mediante la cual el flujo de la conciencia se invierte y se dirige de la materia al Espíritu a través de los mismos centros cerebroespinales de vida y conciencia divina que encauzaron el descenso del alma al cuerpo.

❖ ❖ ❖

Las fuerzas energéticas de cada centro expresan algún aspecto de la divina conciencia del alma. [...] Cada vez que se logra un contacto exitoso con el Espíritu [durante la meditación], se fortalece la conciencia del alma y se adquiere mayor firmeza en el control del reino corporal.

❖ ❖ ❖

Incluso el principiante en la práctica de la meditación se da cuenta pronto de que puede emplear el poder y la conciencia espirituales del reino interior del alma y del Espíritu para iluminar su reino corporal y sus actividades físicas, mentales y espirituales. Cuanta más destreza adquiera en esa práctica, mayor será la influencia divina.

La activación de los poderes del alma a través de la meditación

Los poderes del discernimiento puro [están] representados simbólicamente por los cinco hijos de Pandu, de origen divino. [...] En la analogía

del *Guita,* los cinco Pandavas son las principales figuras heroicas del poema y los que controlan los ejércitos de energía *(prana)* y conciencia de los cinco centros sutiles ubicados en la espina dorsal. Ellos representan las cualidades y poderes adquiridos por el devoto cuya meditación profunda se encuentra en sintonía con los centros astrales y causales de vida y conciencia divina.

En orden ascendente, el significado de los cinco Pandavas es el siguiente:

Sahadeva: la Moderación, la capacidad de permanecer alejados del mal (*Dama,* el poder activo de resistencia, la tenacidad, que permite controlar los inquietos órganos externos de los sentidos); y el elemento vibratorio «tierra» del centro coccígeo o *muladhara chakra*[1].

Nakula: la Observancia, la capacidad de obedecer las leyes del bien (*Sama,* el poder positivo o de absorción, la atención, que permite controlar las tendencias mentales); y el elemento vibratorio «agua» del centro sacro o *svadhishthana chakra.*

Arjuna: el Autocontrol; y el elemento vibratorio «fuego» del centro lumbar. Este centro, el *manipura chakra,* confiere el poder ígneo de la fortaleza corporal y mental para luchar contra la abrumadora embestida de los soldados sensoriales. Es el que refuerza los buenos hábitos y acciones; el entrenador de los hábitos. Mantiene el cuerpo erguido, produce la purificación del cuerpo y de la mente y posibilita la meditación profunda.

Cuando consideramos su función dual, entendemos, además, las razones por las cuales este centro representa alegóricamente a Arjuna, el más diestro de los integrantes del ejército pandava. Se trata del pivote o punto de inflexión en la vida del devoto entre el denso materialismo y las más refinadas cualidades espirituales. Desde el centro lumbar hasta los centros sacro y coccígeo, la vida y la conciencia fluyen hacia abajo y hacia fuera, en dirección a la conciencia corporal materialista, que está ligada a los sentidos. Durante la meditación, en cambio, cuando el devoto ayuda a que la vida y la conciencia sean atraídas hacia la fuerza magnética del

[1] Los elementos vibratorios *(tattvas)* de cada *chakra* son fuerzas sutiles por medio de las cuales se manifiestan las diferentes formas de la materia a partir de la Luz creativa del Espíritu. (Véase una explicación detallada en *God Talks With Arjuna*). *(Nota del editor).*

centro superior o dorsal, el poder de este ardiente centro lumbar se disocia de las preocupaciones materiales y apoya el trabajo espiritual del devoto que se lleva a cabo mediante los poderes de los centros superiores. [...]

Cuando Arjuna, la capacidad de autocontrol del centro lumbar, aviva el fuego de la meditación y de la paciencia y determinación espirituales, impulsa hacia arriba la vida y la conciencia que estaban fluyendo en dirección descendente y hacia fuera a través de los centros lumbar, sacro y coccígeo. De este modo, le brinda al yogui que medita la fortaleza mental y física necesaria para seguir adelante en el camino de la meditación profunda que conduce a la realización del Ser. Sin este fuego y este autocontrol, no es posible el progreso espiritual. Así pues, en forma más literal, Arjuna también representa al devoto dotado de autocontrol, paciencia y determinación en cuyo interior se desarrolla la batalla de Kurukshetra. Es el principal devoto y discípulo del Señor, Bhagavan Krishna, que en el diálogo del *Guita* le muestra a Arjuna el camino hacia la victoria.

Los dos Pandavas restantes son:

Bhima: el Poder de la Vitalidad, la fuerza vital *(prana)* que se encuentra bajo el control del alma; y el elemento vibratorio creativo «aire» (o *prana*) del centro dorsal o *anahata chakra*. La fuerza de este centro ayuda al devoto en la práctica de las técnicas apropiadas de *pranayama* para calmar la respiración y controlar la acometida de la mente y de los sentidos. Se trata del poder por medio del cual se aquietan los órganos internos y externos y se termina con la invasión de todas las pasiones (como la lujuria, la codicia o la ira). Es el poder que elimina las enfermedades y las dudas. Es el centro del amor divino y de la creatividad espiritual. [Véase el recuadro de la página 50].

Yudhisthira: la Calma Divina; y el elemento vibratorio creativo «éter» del centro cervical o *vishuddha chakra*. Con buen criterio, se describe a Yudhisthira, el mayor de los cinco hijos de Pandu (*buddhi*, el intelecto puro), como el rey de todas las facultades discernidoras, ya que la calma es el principal factor necesario para que pueda expresarse el discernimiento correcto.

Cualquier cosa que agite las olas de la conciencia, ya sea de orden sensual o emocional, provocará una distorsión en aquello que se percibe. La

calma, en cambio, brinda claridad de percepción: es la intuición misma. Así como el ubicuo éter permanece inalterado, pese al violento tumulto de las fuerzas de la Naturaleza que se abaten sobre él, así la facultad de discernimiento representada por Yudhisthira es esa calma inmutable que discierne todo sin distorsión alguna.

Se trata de la facultad que posibilita planificar la estrategia para derrocar las pasiones enemigas. Es la capacidad de atención, de concentrarse ininterrumpidamente en el objeto correcto. Controla el lapso durante el cual se mantiene la atención, así como la agudeza de ésta.

Es la capacidad para inferir los efectos de las acciones equivocadas, y la capacidad para asimilar, a través de la calma, aquello que es bueno.

Es el poder que permite comparar entre el bien y el mal. Representa el sentido común para percibir la virtud de apoyar a los amigos y destruir a los enemigos (por ejemplo, los relativos a los sentidos y a los hábitos).

Es la facultad de la imaginación intuitiva, la capacidad de imaginar o visualizar una verdad hasta que ésta se manifiesta claramente.

❖ ❖ ❖

El principal consejero y defensor de los Pandavas es el Señor mismo, que, encarnado en la forma de Krishna, representa el Espíritu, el alma o la intuición que se manifiesta en los estados de supraconciencia en el bulbo raquídeo, conciencia crística o *Kutastha* en el centro crístico y conciencia cósmica en el loto de mil pétalos; también representa al gurú que instruye al devoto Arjuna, su discípulo. En el interior del devoto, el Señor Krishna es, pues, la Divina Inteligencia rectora que le habla al ser inferior, perdido en los enredos de la conciencia sensorial. Esta Inteligencia Superior es el maestro e instructor, en tanto que el intelecto de la mente inferior es el discípulo. La Inteligencia Superior aconseja al viciado ser inferior el modo de elevarse a sí mismo, en armonía con las verdades eternas y en cumplimiento del deber intrínseco que Dios le ha encomendado.

Los efectos espirituales de la práctica del yoga

Existe un concepto popular equivocado acerca de que la práctica del yoga sólo está reservada para los místicos consumados y que esta ciencia

se encuentra incluso más allá de la comprensión del hombre común y corriente. Sin embargo, el yoga es una ciencia que abarca la creación entera. El ser humano, así como también cada átomo del universo, es la manifestación del funcionamiento de esta ciencia divina. La práctica del yoga se basa en un conjunto de disciplinas por medio de las cuales se desarrolla paulatinamente una comprensión de esta ciencia a través de la experiencia personal y directa de Dios, que es la Causa Suprema.

El científico materialista comienza por los efectos observables en la materia y procura inferir en sentido retrospectivo hasta llegar a una causa. El yoga, por el contrario, describe la Causa y cómo ésta se desarrolló hasta convertirse en el fenómeno de la materia, y muestra cómo seguir ese proceso *en sentido inverso* con el fin de experimentar la verdadera naturaleza espiritual del universo y del hombre. [...]

Patanjali, el gran sabio de la India, cuya ubicación cronológica es tema de conjetura por parte de los eruditos, entendió que el *Bhagavad Guita* era el «Canto Celestial» por medio del cual el Señor expresaba el anhelo de unir el alma de sus hijos ignorantes y errabundos con su propio Espíritu. Este objetivo debía lograrse científicamente a través de leyes físicas, mentales y espirituales. Patanjali expuso esta ciencia espiritual, con términos metafísicos precisos, en sus célebres *Yoga Sutras*. [...]

El propósito del *Guita* resulta evidente de inmediato cuando vemos de qué modo se relaciona cada uno de los guerreros mencionados entre las estrofas 4 y 8 con la práctica del yoga tal como fue descrita por Patanjali en sus *Yoga Sutras*. [...] Esta correlación se halla en el sentido metafórico de los diversos guerreros metafísicos, el cual se encuentra implícito en el significado que se deriva de sus nombres o de la raíz sánscrita incluida en ellos, o de la relevancia que tienen estos guerreros en el poema épico *Mahabharata*.

En las estrofas 4, 5 y 6, el rey Deseo (Duryodhana) comunica a su preceptor, el Hábito del Pasado (Drona), que los soldados espirituales de los centros cerebroespinales se han alineado en formación de combate. Estos soldados metafísicos, que se han reunido para apoyar la causa de los cinco Pandavas, son los efectos espirituales engendrados como consecuencia de la práctica del yoga por parte del devoto. Ellos, junto con los

cinco Pandavas principales, vienen en auxilio del yogui para ayudarle en su lucha contra los perversos soldados de la mente sensorial.

Duryodhana identifica a estos guerreros como Yuyudhana, Virata, Drupada, Dhrishtaketu, Chekitana, el rey de Kashi (Kashiraja), Purujit, Kuntibhoja, Shaibya, Yudhamanyu, Uttamaujas, el hijo de Subhadra (Abhimanyu) y los cinco hijos de Draupadi. Su significado metafórico se explicará siguiendo el orden de categorías adoptado por Patanjali.

Patanjali inicia sus *Yoga Sutras* con la siguiente definición del yoga: «La neutralización de las fluctuaciones alternantes de la conciencia» (*chitta vritti nirodha* —I:2—). Esto puede traducirse también como «la cesación de las modificaciones de la sustancia mental».

En *Autobiografía de un yogui* brindo la siguiente explicación: «*Chitta* es un término amplio usado para designar el principio del pensamiento, que incluye las energías pránicas vitales, *manas* (mente o conciencia de los sentidos), *ahamkara* (egoísmo) y *buddhi* (inteligencia intuitiva). *Vritti* (literalmente, "remolino") se refiere al incesante ir y venir de las olas de pensamientos y emociones que surgen en la conciencia del ser humano. *Nirodha* significa neutralización, cesación, control».

Continúa Patanjali: «Entonces, el observador mora en su propia naturaleza o ser» (I:3), en referencia al verdadero Ser, el alma. Es decir, que alcanza la realización del Ser, la unidad del alma con Dios.

Patanjali explica en los *sutras* I:20-21: «[La obtención de esta meta del yoga] está precedida por *shraddha* (la devoción), *virya* (el celibato vital), *smriti* (el recuerdo), *samadhi* (la experiencia de la unión con Dios durante la meditación) y *prajna* (la inteligencia discernidora). Se hallan más próximos de alcanzar dicho estado aquellos que poseen *tivra-samvega,* fervor divino (ardiente devoción por Dios y esfuerzo por alcanzarle, y desapasionamiento extremo hacia el mundo de los sentidos)».

En estos *sutras,* encontramos a los primeros seis soldados metafísicos, prontos a auxiliar al yogui en la batalla por alcanzar la realización del Ser:

1. Yuyudhana: la Devoción Divina *(Shraddha)*

Derivado de la raíz sánscrita *yudh,* «luchar», Yuyudhana significa literalmente «el que ha estado luchando a favor de sí mismo». La

derivación metafórica es *Yudhaṁ caitanya-prakāśayitum eṣanaḥ abhilaṣamāna iti:* «Aquel que posee el ardiente deseo de luchar con el objeto de expresar la conciencia espiritual». Representa el principio atractivo del amor, cuyo «deber» es atraer a la creación para llevarla de regreso hacia Dios. Esta atracción que el devoto siente como *shraddha,* la devoción, es un impulso inherente al corazón de conocer a Dios. *Shraddha* estimula al devoto a actuar espiritualmente y brinda apoyo a su *sadhana* (las prácticas espirituales).

Con frecuencia, se traduce *shraddha* como «fe»; sin embargo, se puede definir con más exactitud como «la tendencia natural, o devoción, característica del corazón, por dirigirse hacia su Fuente»; la fe forma parte integral de la entrega a dicho impulso. La creación es el resultado de la fuerza de repulsión, un alejamiento de Dios —una manifestación externa del Espíritu—. No obstante, en la materia se halla presente la fuerza de atracción: se trata del amor de Dios, un imán que finalmente atraerá a la creación para llevarla de regreso hacia Él. Cuanto mayor sea la sintonía del devoto con esa fuerza, más poderosa se volverá la atracción y más dulces serán los efectos purificadores que produzca la divina devoción del yogui.

Yuyudhana, la Devoción Divina, combate las fuerzas de la satánica e irreverente duda o incredulidad, que procuran disuadir y desalentar al aspirante espiritual.

2. Uttamaujas: el Celibato Vital *(Virya)*

El significado literal de Uttamaujas, el guerrero del *Mahabharata,* es «de sobresaliente valor». La interpretación habitual que se da al término *virya* de Patanjali es «heroísmo» o «valentía». Pero en la filosofía del yoga, *virya* se refiere también al semen creativo, el cual, si en vez de ser disipado sensualmente es transmutado para que se convierta en su pura esencia vital, proporciona gran fortaleza física, vitalidad y valor moral. Así pues, Uttamaujas, que proviene de los términos sánscritos *uttama,* «principal», y *ojas,* «energía, poder, fortaleza corporal», también puede traducirse como «el mayor poder, la principal fuerza corporal». De allí la derivación metafórica *Uttamam oja yasya sa iti:* «Aquel cuyo poder es supremo (de calidad superlativa o suprema)». Cuando la esencia vital se

halla bajo el control absoluto del yogui, se transforma en una importante fuente de fortaleza espiritual y moral[2].

La esencia vital, la mente sensorial, el aliento y el *prana* (la fuerza vital o vitalidad) se encuentran íntimamente relacionados. El dominio de al menos uno de ellos permite también el control de los otros tres. El devoto que emplea las técnicas científicas del yoga para controlar en forma simultánea estas cuatro fuerzas alcanza rápidamente un estado de conciencia más elevado.

Uttamaujas, el Celibato Vital, otorga al devoto el poder para vencer las fuerzas de las tentaciones y de los hábitos disolutos y, así, liberar la fuerza vital para que se eleve de los placeres groseros y se dirija a la bienaventuranza divina.

3. Chekitana: el Recuerdo Espiritual *(Smriti)*

Chekitana significa «inteligente». De la raíz sánscrita *chit* provienen los significados derivados «aparecer, brillar, recordar». La derivación metafórica es *Ciketi jānāti iti:* «Aquel cuya percepción clara y concentrada le permite recordar, o comprender, el verdadero conocimiento». El término *smriti* de Patanjali significa «recuerdo», tanto humano como divino. Se trata de aquella facultad mediante la cual el yogui trae a la memoria su verdadera naturaleza, el hecho de haber sido creado a imagen de Dios. Cuando ese recuerdo aparece o brilla en su conciencia, le brinda esa inteligencia o percepción clara que ayuda a iluminar su sendero.

Chekitana, el Recuerdo Espiritual, se encuentra pronto a oponerse a la ilusión material que hace que el hombre olvide a Dios y se considere a sí mismo un ser mortal prisionero del cuerpo.

[2] En su comentario publicado en *God Talks With Arjuna,* Paramahansa Yogananda explica con detalle las enseñanzas del *Guita* respecto al correcto uso y control del impulso sexual. He aquí un pasaje: «El principiante en la práctica de la meditación yóguica experimenta muy claramente cuán atrapado se halla por el tenaz apego de su vida y su energía al cuerpo, a veces sin darse cuenta de que son sus pensamientos y actos sexuales los responsables fundamentales de su condición de apego terrenal. Por lo tanto, el yoga exhorta a aquel que busca la realización del Ser a tomar el control de esta fuerza rebelde: las parejas casadas deben practicar la moderación, con predominio del amor y la amistad; quienes no estén casados han de respetar las leyes puras del celibato —tanto en pensamiento como en acción—. [...] Dado que la represión sólo aumenta las dificultades, el yoga enseña la sublimación. [...] El deseo insaciable por el placer del sexo se transmuta en el amor divino y el gozo extático que se experimentan en la meditación profunda».

4. Virata: el Éxtasis *(Samadhi)*

Cuando los cinco Pandavas fueron enviados al exilio por Duryodhana, las condiciones impuestas incluían pasar doce años en los bosques y permanecer de incógnito el decimotercer año sin que los espías de Duryodhana los reconociesen. Por tal motivo, los Pandavas vivieron ese último año ocultos en la corte del rey Virata.

El sentido metafórico es que, una vez que los deseos materiales —constituidos en hábitos— toman el control absoluto, es necesario que transcurra un ciclo de doce años para desalojar del reino corporal a los usurpadores. A fin de que las cualidades del discernimiento puedan recuperar el reino que les corresponde por legítimo derecho, el devoto debe obtener primero dichas cualidades durante la meditación, a partir de las experiencias que adquiere en el estado de *samadhi,* y conservarlas mientras se expresa a través del cuerpo físico y de los sentidos. Cuando las cualidades del discernimiento han demostrado así su poder, se encuentran listas para emprender la batalla metafísica cuyo objetivo es reivindicar el reino corporal.

De este modo, Virata representa el *samadhi* del texto de Patanjali, los estados temporales de unión divina en la meditación de los cuales el yogui obtiene fortaleza espiritual. Virata proviene del término sánscrito *vi-rāj,* «gobernar, resplandecer». *Vi* significa «diferenciación, oposición» y expresa la diferencia entre gobernar de manera ordinaria y gobernar o reinar desde el divino estado de conciencia experimentado en el *samadhi.* La derivación metafórica es *Viśeṣeṇa ātmani rājate iti:* «Aquel que se halla completamente inmerso en el Ser interior». Bajo la influencia o reinado del *samadhi,* el devoto mismo recibe la iluminación y gobierna sus acciones por medio de la sabiduría divina.

Virata, el *Samadhi,* el estado de unidad con Dios alcanzado en la meditación profunda, destierra la ilusión por la cual el alma contempla, a través de la naturaleza del ego, las formas diversas de la naturaleza y los pares de opuestos y no al Único Espíritu Verdadero.

5. Kashiraja: la Inteligencia Discernidora *(Prajna)*

La palabra Kashiraja deriva de *kāśi,* «resplandeciente, espléndido, brillante», y de *rāj,* «reinar, gobernar, brillar». Significa «reinar con luz, o de

manera espléndida o brillante» —la luz que revela la sustancia oculta tras las apariencias—. Su derivación metafórica es *Padārthān kāśyan prakāśayan rājate vibhāti iti:* «Aquel cuyo resplandor hace que las demás cosas brillen (se revelen con precisión)». Este aliado de los Pandavas representa el *prajna* citado por Patanjali, la inteligencia discernidora —el entendimiento o sabiduría—, que es la principal facultad iluminativa que posee el devoto. No se trata meramente del intelecto del estudioso, ligado a la lógica, al razonamiento y a la memoria, sino de una expresión de la divina facultad del Supremo Conocedor.

Kashiraja, la Inteligencia Discernidora, protege al devoto de caer en las trampas de las astutas tropas del falso razonamiento.

6. Drupada: el Desapasionamiento Extremo *(Tivra-samvega)*

La traducción literal de las raíces sánscritas del nombre de Drupada son *dru,* «correr, apresurarse», y *pada,* «ritmo o paso». La derivación metafórica es *Drutam padam yasya sa iti:* «Aquel cuyos pasos son rápidos o veloces». El significado implícito es «aquel que avanza rápidamente», y se relaciona con la expresión *tivra-samvega* de Patanjali: en su acepción literal, *tīvra,* «en extremo»; y *samvega,* de *sam,* «juntos», y *vij,* «moverse rápidamente, apresurarse».

La palabra *samvega* también significa «desapasionamiento por las cosas del mundo que nace de un ardiente anhelo de emancipación». En otro pasaje del *Guita,* esta desapasionada falta de apego hacia los asuntos mundanos recibe el nombre de *vairagya.* Patanjali señala, como se mencionó anteriormente, que quienes poseen *tivra-samvega* se hallan más próximos a la meta del yoga (es decir, pueden alcanzarla con mayor rapidez). Este poderoso desapasionamiento no consiste en un desinterés negativo ni en un estado de renunciación marcado por las privaciones. El significado de la palabra encierra, más bien, una devoción tan ardiente por alcanzar la meta espiritual —un sentimiento que impulsa al devoto a lanzarse a la acción positiva y la actividad mental intensa— que el anhelo por el mundo se transmuta de forma natural en un deseo por Dios que le colma plenamente.

Drupada, el Desapasionamiento Extremo, apoya la lucha del devoto contra el poderoso ejército del apego a la materia, que busca desviarle de su meta espiritual.

Despierta en ti la óctuple esencia del yoga

Los siguientes aliados de los Pandavas representan los principios fundamentales del yoga. Se conoce a estos *yogangas* o miembros del yoga como el Óctuple Sendero del Yoga descrito por Patanjali. Ellos se encuentran enumerados en sus *Yoga Sutras,* II:29, y son los siguientes: *yama* (la conducta moral, evitar las acciones inmorales), *niyama* (las observancias religiosas), *asana* (la postura correcta para lograr el control del cuerpo y de la mente), *pranayama* (el control del *prana*, la fuerza vital), *pratyahara* (la interiorización de la mente), *dharana* (la concentración), *dhyana* (la meditación) y *samadhi* (la unión divina).

Continuemos, pues, con la descripción de los soldados metafísicos:

7. Dhrishtaketu: el Poder de Resistencia Mental *(Yama)*

La raíz sánscrita *dhriṣ* encierra los siguientes significados: «ser valiente y audaz, atreverse a atacar». *Ketu* significa «jefe o líder» y también «brillo, claridad; intelecto, criterio». La derivación metafórica es *Yana ketavaḥ āpadaḥ dhṛṣyate anena iti:* «Aquel que mediante su discernimiento vence las dificultades». Dentro de su nombre, hallamos asimismo el objeto contra el cual Dhrishtaketu lanza su poder. Además de «valiente» y «audaz», *dhrishta* significa también «licencioso». Dhrishtaketu representa el poder interior de aquel devoto que posee el buen criterio para atacar con valor —es decir, el poder mental para resistir— las perversas inclinaciones hacia el comportamiento inmoral. Así pues, representa el concepto *yama* de Patanjali, la conducta moral. Esta primera etapa del Óctuple Sendero se cumple mediante la observancia de los preceptos prohibitivos —abstenerse de herir a los demás, de mentir, de robar, de comportarse licenciosamente y de codiciar—. Si se los comprende en su cabal significado, estos principios abarcan la totalidad de la conducta moral. Mediante la observancia de dichos principios, el yogui evita las dificultades mayores o fundamentales que podrían obstaculizar su avance hacia la realización del Ser. Quebrantar las normas de la conducta moral no sólo causa dolor en el presente, sino efectos kármicos perdurables que atan al devoto al sufrimiento y a las limitaciones mortales.

Dhrishtaketu, el Poder de Resistencia Mental, combate el deseo de entregarse a todo comportamiento contrario a la ley espiritual y ayuda a neutralizar los efectos kármicos de los errores del pasado.

8. Shaibya: el Poder de Adhesión Mental *(Niyama)*

Shaibya, que a menudo se escribe *Shaivya,* remite a Shiva, que a su vez deriva de la raíz sánscrita *śī,* «en quien se hallan todas las cosas». Shiva también significa «auspicioso, benevolente, feliz; bienestar». La derivación metafórica de Shaibya es *Śivaṁ maṇgalaṁ tat-sambandhī-yam iti maṇgala-dāyakaṁ:* «Aquel que se adhiere a lo que es bueno o auspicioso, a lo que conduce a su propio bienestar». Shaibya corresponde al *niyama* de Patanjali, las observancias religiosas. Representa el poder del devoto para adherirse a las prescripciones espirituales de *niyama,* aquellos preceptos que debe seguir: la pureza de cuerpo y mente, el contentamiento en toda circunstancia, la autodisciplina, la introspección (contemplación) y la devoción a Dios.

Shaibya, el Poder de Adhesión Mental, proporciona al yogui un ejército de positiva autodisciplina espiritual para vencer a los batallones de hábitos negativos causantes de sufrimiento y a los efectos del mal karma del pasado.

Yama y *niyama* son el cimiento sobre el cual el yogui comienza a edificar su vida espiritual. Armonizan el cuerpo y la mente con las leyes divinas de la naturaleza —es decir, de la creación— brindando bienestar interior y exterior, felicidad y fortaleza que atraen al devoto hacia prácticas espirituales más profundas y le vuelven receptivo a las bendiciones del *sadhana* (sendero espiritual) impartido por el gurú.

9. Kuntibhoja: la Postura Correcta *(Asana)*

En el nombre de Kuntibhoja, *bhoja* deriva de *bhuj,* «tomar posesión de, regir o gobernar». Kuntibhoja es el padre adoptivo de Kunti. La derivación metafórica es *Yena kuntiṁ kunā āmantraṇā daiva-vibhūtī ākarṣikā śaktiṁ bhunakti pālayate yaḥ saḥ:* «Aquel que hace suya y sostiene la fuerza espiritual —Kunti— mediante la cual se invocan y se atraen los poderes divinos». Kunti es la esposa de Pandu, madre de los tres hermanos pandavas mayores —Yudhisthira, Bhima y Arjuna— y madrastra de los dos hermanos menores, gemelos entre sí —Nakula y Sahadeva—. Tenía el poder de invocar a los dioses (las fuerzas cósmicas creativas), y por este medio nacieron los cinco hijos. En sentido metafórico, Kunti (de *ku,* «llamar») constituye el ardiente poder espiritual del devoto a través del cual invoca la fuerza vital creativa para que le ayude en su *sadhana.* Kunti

(al igual que Drupada) representa el desapasionamiento hacia el mundo por parte del devoto y su anhelo de Dios, lo que le permite, durante la meditación, invertir la corriente de la fuerza vital que fluye hacia fuera y concentrarse en su interior. Cuando la fuerza vital y la conciencia se unen a Pandu —*buddhi,* el discernimiento—, los *tattvas* o elementos de los centros espinales sutiles (concebidos en el útero microcósmico —los centros del cuerpo— mediante las fuerzas creativas macrocósmicas o universales) se manifiestan ante el yogui (es decir, Kunti los hace nacer).

Kuntibhoja representa el concepto *asana* de Patanjali, la facultad derivada del equilibrio o control del cuerpo, dado que la postura correcta es esencial para la práctica del control de la fuerza vital por parte del yogui. Así como Kuntibhoja «adoptó y crió» a Kunti, así también la *asana* «sostiene» la capacidad de invocar la divina energía vital en preparación para la práctica del *pranayama,* el control de la fuerza vital (el paso siguiente en el Óctuple Sendero).

La *asana* prescribe cuál es la postura correcta necesaria para la meditación yóguica. Si bien se han desarrollado numerosas variantes, los fundamentos esenciales consisten en mantener el cuerpo firme con la columna vertebral erguida, el mentón paralelo al suelo, los hombros echados hacia atrás, el pecho hacia fuera, el abdomen hacia dentro y los ojos enfocados en el centro *Kutastha,* situado en el entrecejo. El cuerpo debe permanecer inmóvil, libre de tensión. Una vez que se domina, la postura correcta o *asana* se vuelve —tal como señala Patanjali— «firme y placentera»; ella brinda control corporal y calma física y mental, permitiendo que el yogui medite durante horas, si así lo desea, sin sentir fatiga ni inquietud.

Así pues, resulta evidente por qué la *asana* es esencial para el control de la fuerza vital: sostiene tanto el desapasionamiento interior por las demandas del cuerpo como el ardiente poder necesario para invocar la ayuda de las energías vitales a fin de dirigir la conciencia hacia el interior, hacia el mundo del Espíritu.

Kuntibhoja, la Postura Correcta, brinda la paz física y mental necesaria para combatir las ataduras corporales implícitas en la tendencia a la pereza, a la inquietud y al apego a la forma física.

10. Yudhamanyu: el Control de la Fuerza Vital *(Pranayama)*

De *yudh,* «luchar», y *manyu,* «entusiasmo o fervor», Yudhamanyu significa «aquel que lucha con gran empeño y determinación». Su derivación metafórica es *Yudhaṁ caitanya-prakāśayitum eva manu-kriyā yasya saḥ:* «Aquel cuya principal actividad es luchar con el fin de poner de manifiesto la conciencia divina». La fuerza vital es el eslabón entre la materia y el Espíritu. Al fluir hacia fuera, revela el mundo falsamente atractivo de los sentidos; si se invierte hacia dentro, atrae la conciencia a la bienaventuranza del Espíritu, la cual brinda eterno contentamiento. El devoto que medita se encuentra entre ambos mundos: se esfuerza por entrar en el reino de Dios, pero al mismo tiempo se mantiene ocupado en luchar contra los sentidos. Con la ayuda de una técnica científica de *pranayama* [tal como el *Kriya Yoga*], el yogui alcanza finalmente la victoria en sus esfuerzos por invertir el flujo de la energía vital, que se hallaba dirigido hacia fuera y volcaba la conciencia externamente en la actividad de la respiración, del corazón y de las corrientes vitales atrapadas en los sentidos; el yogui entra así en el tranquilo y natural reino interior del alma y el Espíritu.

Yudhamanyu, el Control de la Fuerza Vital, es el inestimable guerrero del ejército pandava que desarma y despoja de su poder al ejército sensorial de la mente ciega.

11. Purujit: la Interiorización *(Pratyahara)*

Si se traduce de forma literal, Purujit significa «que conquista a muchos», de *puru* (cuya raíz es *pṛī*), «muchos», y *jit* (cuya raíz es *ji*), «que conquista, que elimina (en la meditación)». La derivación metafórica es *Paurān indriya-adhiṣṭhātṛ-devān jayati iti:* «Aquel que ha conquistado las ciudadelas de los poderes astrales que rigen a los sentidos». La palabra sánscrita *pur* (raíz *pṛī*) significa «ciudadela» y en este caso se refiere a los baluartes sensoriales de la mente *(manas)* y sus órganos sensorios, cuyas funciones están gobernadas por los poderes astrales situados en los centros cerebroespinales sutiles. En la raíz sánscrita *ji* se halla presente el significado «dominar, controlar». En el contexto del *Guita,* Purujit significa «aquel que controla o domina a los muchos (soldados de los sentidos) de las ciudadelas sensoriales del cuerpo». Es decir que Purujit representa el término *pratyahara* de Patanjali, la etapa en que la conciencia se retira de los sentidos como resultado de la práctica exitosa del *pranayama* o

control de la fuerza vital (los poderes astrales) que anima los sentidos y lleva sus mensajes al cerebro. Cuando el devoto ha alcanzado el estado de *pratyahara,* la corriente vital se desconecta de los sentidos, y la mente y la conciencia se aquietan e interiorizan.

Purujit, la Interiorización, otorga al yogui aquella firmeza en su calma mental que impide que los hábitos prenatales del ejército sensorio provoquen una repentina desbandada de la mente hacia el mundo material.

12. Saubhadra, es decir, el hijo de Subhadra (Abhimanyu): el Autodominio *(Samyama)*

Subhadra es la esposa de Arjuna. El nombre de su hijo es Abhimanyu, de *abhi,* «con intensidad; hacia, a», y *manyu,* «espíritu, ánimo, mente; fervor». Abhimanyu representa aquel intenso estado mental (*bhava,* el ánimo espiritual del devoto) en que la conciencia se ve atraída «hacia» o «a» la unión con el objeto de su concentración o fervor, lo que le proporciona perfecto autocontrol o dominio de sí. Patanjali se refiere a él en sus *Yoga Sutras,* III:1-4, con el nombre de *samyama,* un término colectivo bajo el cual se encuentran agrupadas las últimas tres etapas del Óctuple Sendero.

Los primeros cinco pasos son las etapas preliminares del yoga. El *samyama* —de *sam,* «juntos», y *yama,* «sostener»— está formado por el trío arcano: *dharana* (la concentración), *dhyana* (la meditación) y *samadhi* (la unión divina), y constituye el yoga propiamente dicho. Cuando la mente se ha retirado de las perturbaciones sensoriales *(pratyahara),* entonces la conjunción de *dharana* y *dhyana* da lugar a las diversas etapas del *samadhi:* la percepción extática y, finalmente, la unión divina. *Dhyana,* la meditación, es enfocar en el Espíritu la atención liberada. Involucra al que medita, el proceso o técnica de meditación y el objeto de la meditación. *Dharana* es la concentración o fijación en ese concepto interno u objeto de la meditación. Así pues, de esta contemplación nace la percepción de la Divina Presencia, que se experimenta, en primer lugar, dentro de uno mismo y deviene después en concepción cósmica: se concibe la vastedad del Espíritu y su omnipresencia dentro y más allá de la creación entera. La culminación del *samyama* o autodominio llega cuando el que medita, el proceso de la meditación y el objeto de la meditación se vuelven uno solo —cuando se alcanza la completa realización de la unidad con el Espíritu.

La referencia que se hace al matronímico de Abhimanyu —Saubhadra— en el texto del *Guita* nos lleva al significado de Subhadra, «gloriosa, espléndida». Por lo tanto, Abhimanyu es el autodominio que otorga luz o iluminación. La derivación metafórica es *Abhi sarvatra manute prakāśate iti:* «Aquel cuya mente intensamente concentrada brilla por doquier», es decir, lo ilumina o lo revela todo, pone de manifiesto el luminoso estado de realización del Ser.

Abhimanyu, el Autodominio, es aquel grandioso guerrero pandava cuyas victorias le permiten al yogui contener las embestidas de la inquieta y engañosa conciencia del ego, de los sentidos y de los hábitos y así permanecer, por períodos cada vez más prolongados, en el estado de divina conciencia del alma —tanto durante la meditación como después de ésta.

13. Los hijos de Draupadi: los cinco centros espinales despiertos por acción de la *kundalini*

Draupadi es hija de Drupada (el Desapasionamiento Extremo). Representa el poder o sensación espiritual de la *kundalini,* que surge o nace del divino fervor y desapasionamiento de Drupada. Cuando la *kundalini* es dirigida hacia arriba, se «casa» con los cinco Pandavas (los elementos vibratorios creativos y la conciencia que residen en los cinco centros espinales) y, de ese modo, da a luz a cinco hijos[3].

Los hijos de Draupadi son las manifestaciones de los cinco centros espinales abiertos o despiertos —por ejemplo, las formas, luces o sonidos específicos y característicos de cada centro— en los que se concentra el yogui para atraer el divino poder de discernimiento con el cual combatir a la mente sensorial y su descendencia.

[3] Parte de la historia de Draupadi que se narra en el *Mahabharata* es relatada por Paramahansa Yogananda del siguiente modo: «En una compleja ceremonia denominada *svayamvara,* celebrada por el rey Drupada a fin de elegir esposo para su hija Draupadi, Drupada estableció como condición que la mano de su hija sólo le sería entregada al príncipe que pudiera tensar la cuerda de un gigantesco arco provisto para la ocasión y acertar con éste en el ojo de un blanco móvil colgante e ingeniosamente disimulado. Los príncipes de tierras cercanas y lejanas probaron y fallaron en sus intentos incluso por alzar el arco, en tanto que Arjuna lo logró fácilmente. Cuando los cinco Pandus regresaron al hogar, su madre Kunti los oyó acercarse a la distancia y supuso que habían ganado algún trofeo, así que les dijo desde lejos que debían compartir equitativamente sus ganancias. Como la palabra de una madre debe ser honrada, Draupadi se convirtió en la esposa de los cinco hermanos. A cada uno de ellos le dio un hijo».

CAPÍTULO 4

Las fuerzas psicológicas contrarias al alma

En el *Bhagavad Guita* —que es un tratado metafísico y psicológico de vasto alcance— se describen todas las experiencias que ha de atravesar el viajero espiritual en su sendero hacia la emancipación. Hasta el momento, el foco de la atención se había centrado principalmente en los estados positivos que el devoto se esfuerza por desarrollar. En las estrofas siguientes [...] se nos advierte acerca de los estados negativos que amenazan con intimidar al devoto y desviarle de su meta. «¡Hombre prevenido vale por dos!». El devoto que comprende la naturaleza del camino que ha de recorrer no se sentirá jamás inseguro ni descorazonado ante la inevitable oposición a la que haya de enfrentarse.

❖ ❖ ❖

[En las estrofas 8 y 9 del primer capítulo del *Guita*, Duryodhana (el Deseo Material) declara que cuenta con los siguientes aliados para retener el dominio sobre el reino corporal:]

> *«Esos guerreros sois tú mismo (Drona), Bhishma, Karna y Kripa —victoriosos en las batallas—; también Ashvatthaman, Vikarna, el hijo de Somadatta y Jayadratha.*
>
> *»Asimismo, están aquí reunidos muchos otros guerreros, muy bien entrenados para la lucha, provistos de diversas armas y dispuestos a dar su vida por mí».*

Así como los Pandavas enumerados en las estrofas 4 a 6 representan los principios que el yogui necesita cultivar para alcanzar la realización —la unidad con Dios—, los Kauravas que Duryodhana nombra en la estrofa 8 representan, de manera metafórica, los principios específicos que son contrarios al progreso espiritual.

En los *Yoga Sutras,* I:24, Patanjali afirma: «El Señor (Ishvara) no se ve afectado por *klesha* (los problemas), *karma* (la acción), *vipaka* (los hábitos) ni *ashaya* (el deseo)».

En los *Yoga Sutras,* II:3, se señala que *klesha* (los problemas) presenta cinco aspectos: *avidya* (la ignorancia), *asmita* (el ego), *raga* (el apego en general), *dvesha* (la aversión) y *abhinivesha* (el apego al cuerpo). Dado que el Señor se encuentra libre de las mencionadas ocho imperfecciones inherentes a la creación, el yogui que busca la unión con Dios debe, asimismo, desalojar de su conciencia estos obstáculos a fin de alcanzar la victoria espiritual.

❖ ❖ ❖

Cuando el ego o conciencia del «yo» ha tomado partido por las fuerzas materialistas de la creación, se dice que adolece de seis defectos *(doshas): kama* (la sensualidad), *krodha* (la ira), *lobha* (la codicia), *moha* (la ilusión), *mada* (el orgullo) y *matsarya* (la envidia).

[En *God Talks With Arjuna,* se brinda una descripción detallada de cada uno de los «enemigos psicológicos» antes aludidos, además de proporcionarse la correlación del nombre sánscrito de cada guerrero con la cualidad que éste simboliza. A continuación, se mencionan algunos puntos básicos acerca de los principales enemigos del progreso espiritual:]

El egoísmo (simbolizado por Bhishma)

El nombre de Bhishma deriva de la raíz sánscrita *bhī* o *bhīṣ,* «atemorizar». [...] En la batalla metafísico-psicológica que se describe, Bhishma-Ego es el oponente más poderoso de los Pandavas y por ello es el que despierta mayor temor en el corazón de las fuerzas espirituales ubicadas en los centros espinales, que intentan avanzar hacia el Espíritu para restablecer el reino de la divina conciencia del alma.

Asmita, el segundo de los *kleshas* mencionados por Patanjali, deriva del término sánscrito *asmi,* «yo soy» (de *as,* «ser»). Así pues, significa «egoísmo», igual que el alegórico Bhishma del *Guita.* [...]

Patanjali describe de la siguiente manera el *klesha* del sentido individual del ser: «*Asmita* (el egoísmo) es la identificación del observador con los instrumentos de observación». El ego cobra existencia cuando el alma

(el observador), la imagen de Dios en el hombre, olvida su verdadero Ser divino y se identifica con los poderes de percepción y de acción localizados en los instrumentos del cuerpo y de la mente. *Asmita* es, por lo tanto, la conciencia en la que el observador (ya sea el alma o su pseudonaturaleza, el ego) y sus poderes de discernimiento se encuentran presentes como si fueran una unidad indivisible.

El grado de ignorancia o iluminación inherente a esta identificación depende de la naturaleza de los instrumentos respectivos a través de los cuales se manifiesta la yoidad o individualidad. Cuando la yoidad se identifica con los burdos sentidos y sus objetos (el cuerpo físico y el mundo material), se convierte en el ego físico, destructor de la sabiduría. Cuando se encuentra identificada con los instrumentos sutiles de percepción y conocimiento del cuerpo astral, esta yoidad se convierte en un sentido más claro del ser, el ego astral, cuya auténtica naturaleza puede verse afectada de manera adversa por la influencia ilusoria de la naturaleza física o, por el contrario, puede hallarse en sintonía con la conciencia de sabiduría del cuerpo causal y, mediante la identificación con dicho instrumento, convertirse en el ego discernidor.

Cuando la yoidad se expresa únicamente a través de la sabiduría intuitiva pura, que es el instrumento del cuerpo causal, se convierte en el ego discernidor puro (el ego divino) o en su expresión más elevada: el alma, el reflejo individual del Espíritu. El alma —el más puro sentido individual del ser— conoce su identidad con la omnisciencia y omnipresencia del Espíritu y sólo utiliza los instrumentos del cuerpo y de la mente como un medio de comunicación e interacción con la creación objetivada. Por eso las escrituras hindúes declaran: «Cuando este "yo" muera, sabré quién soy».

En el contexto de la presente estrofa, en que se describen las fuerzas metafísicas internas del ejército kaurava, Bhishma-Conciencia del Ego se presenta como el ego astral u observador interno: la conciencia identificada con la forma sutil de los instrumentos de la mente sensorial *(manas)*, la inteligencia *(buddhi)* y el sentimiento *(chitta)*. En esta etapa del desarrollo del devoto, el ego astral u observador interno se ve muy afectado por la atracción que ejerce la mente sensorial hacia fuera, lo cual implica que se ha unido al bando de los Kurus. En la victoria del *samadhi*, esta yoidad *(asmita)* —el ego observador interno— alcanza un estado más

trascendente, como el ego discernidor propio de los instrumentos del cuerpo astral y del cuerpo causal y, finalmente, como el más puro sentido individual del ser, el alma.

❖ ❖ ❖

Bhishma (*asmita*, la conciencia del ego nacida de la ilusión) es el comandante supremo de todas las unidades del ejército sensorial. El propósito de Bhishma, el ego o pseudoalma, es mantener la conciencia ocupada constantemente con los informes y las actividades de los sentidos, y lo logra enfocando la atención en lo externo, en el cuerpo y el mundo de la materia, en vez de centrarla en Dios y en la verdadera naturaleza del alma. Esta conciencia atada al cuerpo, cautiva de la ilusión, es la responsable del despertar de los innumerables soldados de las tentaciones y apegos que se encuentran agazapados en el cuerpo humano.

Sin la conciencia del ego, el ejército entero de los males y de las tentaciones desaparece como un sueño olvidado. Si el alma residiera en el cuerpo sin identificarse con él, como lo hacen las almas de los santos, ni las tentaciones ni los apegos podrían mantenerla atada al cuerpo.

Los problemas del hombre común nacen del hecho de que, cuando el alma desciende al cuerpo, proyecta en éste su naturaleza individualizada de bienaventuranza siempre consciente y siempre renovada y, a partir de ese momento, se identifica con las limitaciones de la forma física. El alma cree entonces que ella es el desdichado ego, sujeto a incontables tentaciones.

Sin embargo, la identificación del alma con el cuerpo no es real, sino imaginaria. El alma es, en esencia, eternamente pura. Los seres mortales comunes y corrientes permiten que sus almas vivan como egos enredados en el ámbito de lo corporal, en vez de vivir como almas verdaderas, reflejos del Espíritu.

Kama (la sensualidad), simbolizado por Duryodhana (el Deseo Material)

Con el pretexto de satisfacer sus necesidades, el ego tienta al hombre a buscar permanentemente la autosatisfacción, lo cual trae como resultado el sufrimiento y la aflicción. Aquello que daría contento al alma se deja en

el olvido, y el ego continúa tratando sin cesar de satisfacer sus insaciables deseos. *Kama* (la sensualidad) es, por lo tanto, el deseo vehemente de entregarse a las tentaciones sensoriales.

El deseo material compulsivo es el instigador de los malos pensamientos y acciones del ser humano. En su interacción con otras fuerzas que obstaculizan la naturaleza divina del hombre —influyendo en ellas y viéndose, a la vez, influido por ellas—, el insaciable deseo sensual es el enemigo por excelencia. Y el prototipo que encarna a la perfección tal deseo es Duryodhana, cuya absoluta renuencia a desprenderse siquiera de una pequeña porción de territorio o placer sensorial fue la causa de la guerra de Kurukshetra. Sólo en forma muy gradual, y gracias a su ardiente determinación en la batalla, lograron los Pandavas recuperar su reino.

Kama, el deseo sensual, con el apoyo de las demás fuerzas kauravas, es capaz de corromper los instrumentos sensoriales del hombre hasta hacerle expresar sus más bajos instintos. Según enseñan las escrituras hindúes, bajo la poderosa influencia de *kama,* incluso los hombres cuerdos e instruidos actúan como asnos, monos, cabras y cerdos.

La sensualidad se relaciona con el abuso de cualquiera de los sentidos, o de todos ellos, al buscar el placer o la gratificación. A través del sentido de la vista, el hombre puede codiciar objetos materiales; a través del oído, anhela el dulce y lento veneno de la adulación, así como las vibraciones sonoras de voces y música que enardecen su naturaleza materialista; a través del placer sensual del olfato, se siente atraído hacia ambientes y actividades perjudiciales; la afición desmedida por la comida y por la bebida le impulsa a satisfacer su paladar a expensas de la salud; a través del sentido del tacto, ansía disfrutar de una comodidad física desmesurada y abusa del impulso sexual creativo.

La sensualidad también busca la gratificación en las riquezas, la posición social, el poder y la dominación: todo aquello que satisface la conciencia del «yo, mí, mío» de la persona egoísta.

El deseo sensual es egotismo, el peldaño más bajo en la escala evolutiva del carácter de los seres humanos. Por la fuerza de su pasión insaciable, *kama* adora destruir la felicidad, la salud, las facultades cerebrales, la claridad de pensamiento, la memoria y la capacidad de discernimiento del hombre.

El poder del pranayama *para ganar la batalla espiritual*

[En el capítulo I, estrofa 10, Duryodhana/el Deseo Material —líder de las fuerzas de la ignorancia— señala:]

> *«Nuestras fuerzas, protegidas por Bhishma, son ilimitadas (aunque podrían ser insuficientes); en tanto que el ejército defendido por Bhima es limitado (pero sumamente idóneo)».*

Duryodhana-Deseo Material sabe que su reino se encuentra en grave peligro cuando el devoto aspirante comienza a poner en movimiento el ejército espiritual interno mediante la práctica de la meditación. Bhima, la fuerza vital guiada por el alma, es el general más importante de este ejército, dado que la fuerza vital es el eslabón entre la materia y el Espíritu, y no es posible realización alguna hasta que dicha fuerza queda bajo control y se dirige hacia el Espíritu.

A medida que el devoto que medita adquiere habilidad en la práctica de las técnicas correctas de *pranayama* [como el *Kriya Yoga*], Bhima (la fuerza vital dirigida hacia dentro y el consiguiente control de la vida y del aliento) conduce a ese yogui victorioso hacia la conciencia divina. [...] Cuando la fuerza vital se desconecta de los órganos de los sentidos, las sensaciones que provoca la materia no pueden llegar hasta el cerebro y no logran apartar de Dios la atención de aquel que medita. Por eso, se debe despertar a Bhima, o la capacidad de controlar la fuerza vital, y a otros soldados poderosos —la concentración, la intuición, la percepción interna, la calma, el autocontrol, etc., (descritos en las estrofas 4 a 6)— para que combatan contra las fuerzas del ego o pseudoalma.

Bhima, la fuerza vital guiada por el alma, lidera el ejército espiritual y es el principal enemigo del ego (Bhishma) porque, cuando el control de la fuerza vital detiene la invasión de los cinco sentidos, el alma queda automáticamente liberada del cautiverio que le impone la conciencia del ego identificada con el cuerpo. Habiendo recuperado el mando supremo de la conciencia, el alma afirma: «Jamás he sido otra cosa que el gozoso Espíritu; sólo imaginé, durante algún tiempo, que era un ser humano mortal, sujeto a las limitaciones ilusorias y a las tentaciones sensoriales».

Este «despertar» del alma o realización del Ser se produce primero como una percepción transitoria que tiene lugar durante la experiencia del *samadhi* en la meditación profunda, después de que, gracias a la práctica exitosa del *pranayama,* se ha logrado el control de la fuerza vital y se ha invertido la corriente de vida y conciencia desde los sentidos hacia los divinos estados interiores de percepción del alma y percepción de Dios. A medida que las experiencias del *samadhi* del yogui se hacen más profundas y se expanden, esta realización se convierte en un estado de conciencia permanente.

Alcanzar el *samadhi* o unidad con Dios es el único método por medio del cual se puede derrotar totalmente la conciencia del ego.

El poder benéfico y maléfico del hábito (simbolizado por Drona)

Sólo en contadas ocasiones el ser humano se da cuenta de que su salud, su éxito y su sabiduría dependen, en gran medida, del resultado de la batalla entre sus buenos y sus malos hábitos. Quienquiera que busque establecer dentro de sí la soberanía del alma no debe permitir que su reino corporal sea invadido por los malos hábitos. El modo de desterrar estos elementos perjudiciales es entrenar una amplia variedad de buenos hábitos en el arte de alcanzar la victoria en la guerra psicológica.

❖ ❖ ❖

El nombre de Drona proviene de la raíz sánscrita *dru*, «disolver». Drona, por lo tanto, significa «aquello que permanece disuelto». Ni los pensamientos ni las acciones físicas dejan de existir una vez que se han concretado, sino que permanecen en la conciencia en forma más sutil o «disuelta», como impresiones o huellas de aquella manifestación densa del pensamiento o de la acción. Dichas impresiones, denominadas *samskaras*, producen poderosos impulsos, tendencias o inclinaciones que influyen sobre la inteligencia para que ésta repita tales pensamientos y acciones. Con la repetición frecuente, esos impulsos se convierten en hábitos compulsivos. Por consiguiente, podemos simplificar la traducción de *samskara* en este contexto y darle el significado de «tendencia interna» o «impulso interno» o «hábito». El preceptor Drona representa el *samskara*, que, en sentido amplio, puede definirse como «tendencia interna» o «hábito».

Según el relato histórico del *Mahabharata*, Drona era el magistral preceptor que había instruido en arquería tanto a los Kurus como a los Pandavas. Durante el enfrentamiento entre ambos clanes, sin embargo, Drona se puso de parte de los Kurus.

Tanto las buenas tendencias discernidoras propias de la inteligencia pura del alma *(buddhi)* como las tendencias mentales perversas de la mente sensorial *(manas)* habían aprendido de la Tendencia Interna (Drona) el arte bélico de manejar, respectivamente, las armas de la sabiduría reveladora del alma y las armas de la conciencia sensorial oscurecedora de la verdad.

Si los impulsos subconscientes de los *samskaras* de una persona son positivos, ayudan a crear buenos pensamientos, acciones y hábitos en el presente. Si estos impulsos innatos son negativos, despiertan malos

pensamientos que dan lugar a acciones y hábitos perjudiciales. Así como los pájaros deben girar la cabeza para enfocar un solo ojo a la vez sobre un objeto determinado, Drona, la inteligencia guiada por el hábito *(samskara),* emplea una visión unilateral y apoya las tendencias dominantes. Este impulso interno (Drona) se une a las tendencias mentales perversas (los Kurus) cuando éstas predominan en el ser humano. Por lo tanto, a no ser que el *samskara* o inclinación hacia el hábito sensorial se purifique mediante la sabiduría, seguirá a Duryodhana, el rey Deseo Material. Por esa razón, en el devoto que aún debe triunfar en la batalla de Kurukshetra, Drona (la inteligencia influida por los malos hábitos) se suma al bando de los Kurus (las tendencias mentales perversas) y los ayuda a dirigir sus flechas de lacerante negatividad contra los poderes del discernimiento.

❖ ❖ ❖

Para resumir, el principal de los males que, en la práctica, trae consigo la conciencia del ego y sus seis defectos es la compulsión creciente a olvidar el propio Ser —el alma—, así como sus expresiones, manifestaciones y requerimientos, y a desarrollar la empecinada tendencia a satisfacer las insaciables «necesidades» del ego.

En términos psicológicos, la conciencia del ego consiste en la transferencia e injerto de una falsa personalidad. Es preciso reconocer y erradicar la usurpadora conciencia del ego y sus variadas tendencias, que impiden establecer contacto con el verdadero Ser.

Cada vez que se sienta invadido por la ira, el aspirante a yogui debe tener siempre presente: «¡Ése no soy yo!». Cuando su autodominio se vea desbordado por la sensualidad o la codicia, debe decirse a sí mismo: «¡Ése no soy yo!». Cuando el odio amenace oscurecer nuestra auténtica naturaleza con una máscara de emoción despreciable, debemos disociarnos enérgicamente de tal emoción y afirmar: «¡Ése no soy yo!». El devoto aprende a cerrar las puertas de su conciencia para impedir la entrada a los visitantes indeseables que buscan alojarse en su interior. Y cada vez que otras personas le utilicen o le maltraten, pero aun así sienta palpitar en su interior el sagrado espíritu del perdón y del amor, podrá afirmar entonces con toda convicción: «¡Ése sí soy yo! ¡Ésa es mi verdadera naturaleza!».

La meditación yóguica consiste en el proceso de cultivar y estabilizar

la percepción de nuestra verdadera naturaleza a través de la aplicación de leyes y métodos psicofísicos y espirituales definidos mediante los cuales se sustituye el pequeño ego, la defectuosa conciencia humana hereditaria, por la conciencia del alma[1].

❖ ❖ ❖

Cada noche, antes de retirarse a descansar, la persona mundana, el moralista, el aspirante espiritual y el yogui —al igual que el devoto— deberían preguntarle a su intuición si fueron sus facultades espirituales o sus inclinaciones materiales hacia la tentación las que ganaron las batallas del día:

- entre los buenos y los malos hábitos;
- entre la templanza y la codicia;
- entre el autocontrol y la sensualidad;
- entre el deseo honrado de obtener el dinero necesario y las ansias desmedidas de poseer riquezas;
- entre el perdón y la ira;
- entre el gozo y el pesar;
- entre la afabilidad y la hosquedad;
- entre la bondad y la crueldad;
- entre la generosidad y el egoísmo;
- entre el valor y la cobardía;
- entre la confianza y el temor;
- entre la fe y la duda;
- entre la humildad y la soberbia;
- entre el deseo de comulgar con Dios en la meditación y el inquieto afán por emprender actividades mundanas;
- entre los deseos espirituales y los materiales;
- entre el éxtasis divino y las percepciones sensoriales;
- entre la conciencia del alma y la conciencia del ego.

[1] Las nobles cualidades espirituales expresadas por quien está despertando la conciencia del alma son descritas por el Señor Krishna en las estrofas iniciales del capítulo XVI del *Bhagavad Guita*. (Véase la página 157).

CAPÍTULO 5

El triunfo del alma mediante la práctica del yoga

[En el *Bhagavad Guita*, capítulo VI:5-6, el Señor Krishna aconseja a Arjuna:]

> *«Que el hombre eleve el ser (el ego) por medio del ser; que el ser no se degrade (envilezca) a sí mismo. En efecto, el ser es su propio amigo; y el ser es su propio enemigo.*
>
> *»Para aquel cuyo Ser (el alma) ha conquistado el ser (el ego), el Ser es el amigo del ser; mas, en verdad, el Ser se comporta hostilmente, como un enemigo, con el ser que no se ha doblegado».*

El ego físico, la conciencia activa del hombre, debe elevar el ser que se identifica con el cuerpo a fin de alcanzar la unidad con el alma, que es su verdadera naturaleza; no ha de quedarse estancado en el engañoso y mísero estrato de los enredos sensoriales y materiales. El ego se comporta como el mejor amigo de sí mismo cuando, mediante la meditación y el ejercicio de las cualidades innatas del alma, se espiritualiza y finalmente logra restablecer su verdadera naturaleza divina. Por el contrario, el ego físico actúa como el peor enemigo de sí mismo cuando, al adoptar el engañoso comportamiento materialista, eclipsa su verdadera naturaleza, la del alma siempre bienaventurada.

Cuando el ego físico (la conciencia activa) se espiritualiza y se unifica con el alma, es capaz de mantener controlados la inteligencia, la mente y los sentidos bajo la guía de la sabiduría discernidora del alma —es decir, el «Ser (el alma) ha conquistado el ser (el ego)»—. En ese caso, el alma se comporta como amiga, guía y benefactora de la conciencia física activa.

En cambio, si el ser inferior (el ego) se encuentra fuera de control y persiste en que la conciencia siga inclinada hacia la materia, entonces el alma se comporta como enemiga del ego. Esta verdad concuerda con la alegoría descrita en el primer capítulo del *Guita:* Krishna (el alma) es el amigo y guía del devoto Arjuna en sus esfuerzos espirituales, así como del ejército pandava, que representa las cualidades divinas; en consecuencia, Krishna (el alma) es el enemigo (el oponente) del ejército kaurava de Duryodhana, que, bajo la guía de Bhishma (el ego), representa las inclinaciones materialistas.

El alma, «hostil» al ego, no otorgará sus bendiciones de felicidad perdurable y paz mientras que el ego, comportándose de forma ignorante como enemigo de sí mismo, ponga en movimiento las fuerzas kármicas de la naturaleza causantes de sufrimiento. Sin la benéfica protección que brinda el alma en el mundo de *maya,* el ego descubre, muy a su pesar, que sus propias acciones contra su verdadera naturaleza divina se vuelven contra él mismo, como un bumerán, y destruyen cada nuevo espejismo de felicidad y realización.

En la composición de estas dos concisas estrofas, la palabra *atman* («ser») aparece doce veces en una construcción ambigua que admite el intercambio de significado, ya sea como «el alma» o «el ego» (la pseudo-alma) —un clásico ejemplo de la dicotomía tan característica de las escrituras de la India—. Como se ilustra en los párrafos anteriores, el inteligente entrelazamiento de las palabras «alma» y «ego» en estas estrofas conforma una única hebra de la verdad que recorre el entramado completo del *Guita:* que el hombre se eleve, que no se degrade; que transforme su ser (el ego) en el Ser (el alma). El Ser es el amigo del ser transformado, pero es el enemigo del ser que no se ha regenerado.

❖ ❖ ❖

[Continúa Sri Krishna en VI:46:]

> *«El yogui es superior a los ascetas consagrados a la disciplina corporal, superior incluso a quienes siguen la senda de la sabiduría o la senda de la acción; ¡sé tú, oh Arjuna, un yogui!».*

Existen diversos métodos y caminos secundarios que reciben el nombre

de yoga: el *Karma Yoga* (la senda de las buenas acciones), el *Guiana Yoga* (la senda del discernimiento), el *Bhakti Yoga* (la senda de la oración y de la devoción), el *Mantra Yoga* (la senda de la unión con Dios mediante la repetición de pensamientos espirituales y sonidos primordiales), el *Laya Yoga* (la senda que enseña a disolver el ego en el Infinito) y el *Hatha Yoga* (la senda de la disciplina corporal). El *Raja Yoga,* específicamente el *Kriya Yoga,* es la quintaesencia de todos los caminos del yoga y la senda que preferían los excelsos sabios y los grandes yoguis de la antigua India.

Raja Yoga: la senda más elevada

En esta estrofa, el Señor mismo alaba la senda regia del yoga como el más elevado de todos los caminos espirituales y afirma que el yogui científico es superior a quienes siguen cualquier otro sendero.

La auténtica senda del *Kriya Yoga* (el control de la fuerza vital) no es un camino secundario: es la autopista más directa, la ruta más corta hacia la realización divina. Enseña al hombre a ascender hacia el cielo conduciendo el ego, la mente y la fuerza vital a través del mismo canal espinal utilizado por el alma para descender originariamente hacia el cuerpo.

El Espíritu, como alma, ha descendido a través de los sutiles centros cerebroespinales astrales hacia el cerebro y los plexos espinales, y desde allí hacia el sistema nervioso, los sentidos y el resto del cuerpo, donde queda enredado como ego o pseudoalma. En el estado de identificación con el cuerpo, el ego se involucra y se enreda cada vez más en el mundo objetivo. Es preciso lograr que el ego vuelva a ascender a través de ese mismo camino espinal hasta que alcance la realización de su verdadero Ser como alma, y que el alma se reúna nuevamente con el Espíritu.

El yoga señala que esta ruta espinal es la autopista única y directa que todos los seres humanos que han descendido a la tierra deben seguir con el fin de ascender en forma definitiva hacia la liberación. Todas las demás sendas —aquellas que enfatizan la práctica de *tapasya* (la autodisciplina mental y corporal), el conocimiento teórico de las escrituras (la obtención de sabiduría mediante el discernimiento) o la realización de toda clase de buenas obras— son caminos auxiliares que se unen, en algún punto, a la autopista del yoga práctico que conduce directamente a la liberación.

La renunciación externa, el estudio de las escrituras y el servicio son caminos secundarios

Es probable que el asceta que se dedica a disciplinar el cuerpo, sometiéndolo a rigurosas austeridades, alcance cierto grado de control sobre el instrumento físico; pero el solo hecho de practicar posturas, soportar el frío y el calor, y no rendirse al sufrimiento ni al placer —sin concentrarse al mismo tiempo en la Conciencia Cósmica— constituye únicamente un rodeo hacia la obtención del control mental necesario para comulgar con Dios. El yogui alcanza la comunión con el Señor de manera directa al retirar su conciencia de los sentidos, del sistema nervioso, de la espina dorsal y del cerebro, y unirla con el alma, que conoce a Dios. Muchos devotos se encuentran tan absortos en seguir los preceptos de la renunciación y del ascetismo externos que se olvidan de que el propósito de tal autodisciplina es el éxtasis con el Infinito.

Cuando el estudioso de las escrituras disecciona las palabras y los conceptos con el escalpelo de la razón, es posible que se aficione en tal grado al conocimiento teórico —y a dividir mentalmente la sabiduría en diversas porciones— que se quede «seco» a causa de no haber experimentado la verdad que se percibe en el éxtasis divino. Aunque una persona dedicase su vida entera a estudiar las propiedades del agua y a analizar el agua de las diversas fuentes de todo el mundo, no lograría por ese método calmar su sed. El hombre sediento, sin necesidad de desplegar una profusa erudición sobre los componentes atómicos del agua, elegirá una que sea buena, la beberá y quedará así satisfecho. Un *guiana yogui* exotérico —aquel que sigue la senda de la razón discernidora— podrá leer y analizar todas las escrituras y es posible que, aun así, no logre apaciguar la sed de su alma.

El conocimiento teórico de las escrituras hace a menudo que uno tenga la impresión de que conoce la verdad cuando, en realidad, no es así. Sólo mediante la comunión con Dios, la «Biblioteca de Todo Conocimiento», puede uno conocer todas las verdades con exactitud, sin perder el tiempo en la comprensión teórica, ya sea errónea o correcta, de las escrituras. Por esa razón, puede llegar a existir un enorme abismo entre quienes simple-

mente leen las escrituras y los hombres de realización, que encarnan en sí mismos aquellas verdades sobre las cuales tratan dichas escrituras.

Los fariseos estaban dispuestos a crucificar a Cristo porque conjeturaban, llenos de temor, que él constituía una amenaza para su autoridad, ya que había percibido realmente aquellas verdades que ellos sólo conocían en teoría.

Por último, también se considera que el yogui es superior al hombre de acción. No hay duda de que el misionero, el trabajador social, el hombre de buena voluntad que practica la «regla de oro» en relación con los demás y el maestro que se esfuerza por instruir a otros en la técnica de la comunión con Dios realizan, todos ellos, buenas acciones. Sin embargo, a no ser que además se dediquen a la ciencia interior mediante la cual les es posible conocer a Dios a través de su propia experiencia directa, continuarán careciendo de realización divina.

Por eso, el yogui medita y concentra su atención en alcanzar el éxtasis. Hasta llegar a ese estado de sintonía interior con Dios, cumple con sus obligaciones, pero no permite que un exceso de actividades externas le distraiga y le haga olvidar al Señor.

El yogui enseña a los demás y les sirve de la forma más elevada: a través de su inspiradora vida; el ejemplo es más elocuente que las palabras. Refórmate y reformarás a miles de personas. Olvidar a Dios es el mayor de los pecados, en tanto que comulgar con Dios es la mayor de las virtudes.

En el camino del yoga, es recomendable estudiar un poco las escrituras con el firme deseo de practicar las verdades allí preceptuadas. También resulta beneficioso, con el fin de comulgar con Dios, renunciar a toda clase de complicaciones innecesarias. Asimismo, llevar a cabo aquellas acciones prescritas por el deber que sirvan para satisfacer las propias necesidades y para brindar servicio y elevación a los demás proporciona un saludable equilibrio a la vida del yogui.

El *Raja Yoga* es la verdadera culminación de todas las prácticas religiosas

Hay dos formas de seguir las sendas de la renunciación, de la sabiduría

y de la acción: una externa y otra interna. El individuo que se concentra en la renunciación externa es un renunciante externo. En cambio, el *tapasvin* [asceta] que elimina todos los deseos y apegos internos y mantiene su mente alejada de las tentaciones sensoriales es un renunciante esotérico.

De modo similar, aquel que sigue externamente el camino de la sabiduría *(Guiana Yoga)* se mantiene ocupado en resolver problemas relacionados con las escrituras y en analizar las estructuras de las palabras. En cambio, el *guianin* esotérico es, de acuerdo con la filosofía Vedanta, aquel que no sólo escucha las verdades de las escrituras y percibe su significado con la mente, sino que se vuelve uno con ellas porque las asimila por completo. Así pues, el camino del Vedanta para la realización espiritual consiste en escuchar la verdad de las escrituras *(shravanam)*, en percibirla *(mananam)* y, finalmente, en volverse uno con ella *(nididhyasanam)*.

El individuo que realiza buenas acciones es un *karma yogui* externo. Aquel que practica la meditación yóguica realiza la acción más elevada; es un *karmin* esotérico. Pero quien realiza o practica *Kriya Yoga*, la técnica más elevada para establecer contacto con Dios, es un *raja yogui*, un *kriya yogui* regio. Él logra la ascensión y se encuentra así entre los yoguis más elevados.

Kriya Yoga: la técnica fundamental del *Raja Yoga*

Lahiri Mahasaya dio otra interpretación a esta estrofa: Cuando un yogui practica *Kriya Yoga*, retirando la mente de los sentidos mediante la desconexión de la fuerza vital que alimenta los cinco teléfonos sensoriales, se dice que sigue la senda del *Karma Yoga:* es un verdadero *karmin*. Durante esta etapa inicial en que intenta alcanzar la unión con Dios, el yogui debe realizar diversas acciones espirituales, que incluyen respirar correctamente, controlar la fuerza vital y luchar contra las distracciones mediante la concentración. Por lo tanto, se dice que sigue la senda del *Karma Yoga* esotérico. En dicho estado, el yogui se identifica con las acciones: es un *karmin*.

Cuando el yogui adquiere la capacidad de ver la luz espiritual en el centro crístico o *Kutastha*, situado a nivel del entrecejo, y logra retirar la fuerza vital del sistema nervioso que hace funcionar los cinco teléfonos

sensoriales, entra en el estado de *tapasya* esotérico (renunciación ascética). Como su mente está desconectada de los sentidos, se encuentra entonces en un estado de renunciación esotérica: es un *tapasvin*.

Cuando el yogui puede, además, unir su mente con la sabiduría y la bienaventuranza del alma, se convierte en un seguidor de la senda del *Guiana Yoga* esotérico: es el estado *guianin* del yogui.

En el último de los estados superiores, cuando el alma, libre de toda conciencia corporal y mundana, se une con el bienaventurado Espíritu Cósmico, el devoto recibe el nombre de *raja yogui* esotérico. Ese estado de yoga o unión definitiva del alma y el Espíritu es el más excelso, y aquel que lo logra es un verdadero yogui: ha alcanzado planos espirituales más elevados que quien llegó únicamente al estado de *tapasvin, karmin* o *guianin*. El auténtico yogui conoce a Dios como la Dicha siempre existente, siempre consciente y eternamente renovada, y percibe toda la creación como sueños de Dios.

La senda del *Kriya Yoga* es específica y científica porque enseña el método exacto para retirar la mente de los sentidos mediante la desconexión de la fuerza vital que alimenta los cinco teléfonos sensoriales. Únicamente cuando se logra ese recogimiento le es posible a quien medita entrar en el templo interior de la comunión con Dios. En otras palabras, el *kriya yogui* sigue un método definido y seguro para conducir no sólo su mente sino también su fuerza vital a través del canal espinal con el fin de que ambas se unan con el alma. Finalmente, en el éxtasis más elevado, el *kriya yogui* une su alma con el Espíritu.

El *Kriya Yoga* (al que se alude indirectamente en las escrituras como *Kevali Pranayama*) es el verdadero *pranayama*[1], en el cual el aliento que se inhala y el que se exhala se transmutan en fuerza vital interiorizada y bajo el total control de la mente. Al extraer *prana* del aliento y neutralizar las corrientes vitales que controlan la respiración, todas las células del cuerpo se recargan de vitalidad gracias a la acrecentada fuerza vital corporal y a la Vida Cósmica; las células físicas no cambian ni se deterioran. El *Kriya Yoga* es una práctica adecuada para todo sincero buscador de Dios

[1] Véase la explicación correspondiente en *God Talks With Arjuna*, capítulo 4, estrofa 29.

que esté libre de enfermedades agudas de carácter grave y que cumpla, en su vida cotidiana, con los preceptos morales fundamentales[2].

Los sistemas teológicos de todas las grandes religiones tienen una base común: encontrar a Dios. No obstante, si las verdades religiosas no se experimentan en la práctica, su valor es necesariamente limitado. ¿Cómo puede un ciego guiar a otro ciego? ¡Pocas personas comprenden las verdades del *Bhagavad Guita* como su autor, el sabio Vyasa! ¡Pocas personas comprenden las palabras de Cristo tal como él las comprendía!

Vyasa, Cristo, Babaji y todos los demás maestros que han alcanzado la perfección percibieron la misma verdad. Ellos la describieron de diversas formas y en diferentes lenguas. Al estudiar el *Bhagavad Guita* y el Nuevo Testamento, he percibido que su significado es uno solo. [...]

Con el fin de comprender totalmente el *Bhagavad Guita* y la Biblia, el aspirante espiritual debe aprender a entrar en el estado de éxtasis y ha de comulgar con Vyasa y con Cristo a través de la Conciencia Cósmica.

Todas las universidades del mundo enseñan los mismos principios científicos, que pueden ser corroborados mediante su aplicación; de forma similar, si todas las escuelas religiosas verdaderas siguieran el camino del yoga, se darían cuenta de que éste constituye la autopista científica que conduce al Infinito. Por eso, todo hombre debe convertirse en un yogui unido a Dios. En esta estrofa del *Bhagavad Guita,* la voz de Dios resuena como el son del clarín, haciendo este llamamiento a cada estudiante espiritual: ¡Sé tú un yogui!

El gobierno del rey Alma en el reino corporal espiritualizado

Cuanto más profunda sea la meditación del yogui y cuanto mayor sea el tiempo en que pueda mantener los efectos de las virtudes y percepciones del alma despierta y expresarlas en su vida cotidiana, más se espiritualizará su reino corporal. El desarrollo de su realización del Ser es el triunfal restablecimiento del gobierno del rey Alma. En el interior del hombre común, se producen cambios extraordinarios cuando el rey

[2] Se proporcionan instrucciones detalladas sobre las técnicas del *Kriya Yoga* a aquellos estudiantes de las *Lecciones de Self-Realization Fellowship* que cumplan con el requisito de practicar determinadas disciplinas espirituales preliminares. (Véase la página 183).

Alma y sus nobles cortesanos —la intuición, la paz, la bienaventuranza, la calma, el autocontrol, el control de la fuerza vital, el poder de voluntad, la concentración, el discernimiento y la omnisciencia— gobiernan el reino corporal.

El yogui que logra ganar la batalla de la conciencia ha vencido el equivocado apego del ego a los títulos humanos, tales como «soy hombre, soy estadounidense, peso tantos kilos, soy millonario, vivo en esta ciudad», entre muchos otros, y ha liberado de todas las engañosas limitaciones su atención cautiva. La atención ahora liberada, que antes contemplaba la creación únicamente a través de los restrictivos reflectores externos de los sentidos, se retira hacia un reino infinito que sólo puede verse por medio de los reflectores de la percepción interna. [...] Los reflectores de la percepción, dirigidos hacia el interior, le revelan al yogui el escondite del eternamente bello y gozoso Espíritu presente en toda la creación. [...]

El hombre que en sus manos puras ha recibido la totalidad de su divino reino corporal ya no es un ser humano sumido en la limitada conciencia del ego; en realidad, es el alma: la siempre existente, siempre consciente y eternamente renovada Dicha individualizada, el reflejo puro del Espíritu, dotado de conciencia cósmica. [...] Mediante el verdadero poder intuitivo, él siente la Dicha siempre burbujeante que danza en cada partícula de su pequeño cuerpo, en su inmenso Cuerpo Cósmico del universo y en su naturaleza absoluta que radica en ser uno con el Espíritu Eterno más allá de las formas manifestadas. [...]

Ésta es la realización del Ser, el estado natural e innato del hombre como alma, el reflejo puro del Espíritu. Los sueños de las encarnaciones se proyectan en la ilusoria pantalla de la individualidad; pero, en realidad, el hombre jamás se encuentra, ni por un instante, separado de Dios. Somos su pensamiento; Él es nuestro ser. De Él provenimos. En Él hemos de vivir como expresiones de su sabiduría, de su amor, de su gozo. En Él —en el estado de perpetua vigilia sin sueños inherente a la Dicha eterna— debe disolverse una vez más nuestra identificación con el ego.

❖ ❖ ❖

En sentido simbólico, ésta es, entonces, la escena que encontramos al iniciarse el diálogo del *Guita:* la conciencia del hombre como alma

—la percepción de su unidad con el Espíritu eterno y siempre bienaventurado— ha descendido, peldaño tras peldaño, a la conciencia mortal del cuerpo[3]. Los sentidos y la mente ciega, así como el poder del discernimiento puro, gobiernan el reino corporal en forma simultánea; existe un constante conflicto entre las fuerzas de los sentidos materialistas (que mantienen ocupada la conciencia en la búsqueda de placer externo) y el poder del discernimiento puro, que intenta hacer regresar la conciencia del hombre a su innato estado de percepción del alma. [...]

Cada persona debe librar su propia batalla de Kurukshetra. Es una guerra que no sólo vale la pena ganar, sino que, dentro del divino orden del universo y de la eterna relación entre el alma y Dios, tarde o temprano ha de ser ganada.

En el sagrado *Bhagavad Guita*, el devoto al que se le asegura que alcanzará más rápidamente la victoria es aquel que, con espíritu inquebrantable, practica la divina ciencia de la meditación yóguica y aprende, al igual que Arjuna, a escuchar en su interior el canto de sabiduría del Espíritu.

[3] Estos peldaños o etapas están simbolizados por Shantanu y sus esposas y descendientes, como aparece citado en la página 7. Según se menciona en la Introducción, numerosos versos del *Guita* poseen tanto un significado literal como un significado simbólico. La simbología citada en las páginas anteriores le permitirá al lector, cuando lea la traducción que se presenta en la Parte II, apreciar los ocultos significados metafóricos de muchos de los versos. Otros versos, cuya explicación no se incluye en este breve libro, pueden entenderse fácilmente en sentido literal, pero a fin de lograr una comprensión completa se debe estudiar el comentario que escribió Paramahansa Yogananda en *God Talks With Arjuna*. *(Nota del editor).*

PARTE II

EL *BHAGAVAD GUITA*

Versión en español de la traducción original del sánscrito al inglés que realizó Paramahansa Yogananda

NOTA: A lo largo del diálogo del *Guita*, se utilizan numerosos epítetos para referirse al Señor Krishna y a su discípulo Arjuna, tales como «Keshava» (Krishna) o «Partha» (Arjuna). El significado de cada epíteto se indica en la lista que aparece en las páginas 176 s. La razón por la que cierto epíteto se emplea en un determinado verso (para transmitir un concepto filosófico) se explica en el comentario de esos versos publicado en la obra *God Talks With Arjuna. (Nota del editor).*

Sanjaya (que simboliza la capacidad de introspección imparcial) comunica al rey ciego Dhritarashtra (la mente inferior ligada a los sentidos) los acontecimientos de la Guerra de Kurukshetra: la batalla espiritual que se libra entre las fuerzas psicológicas de la ignorancia material y las fuerzas del alma y de la mente superior discernidora.

CAPÍTULO I

El desaliento de Arjuna

Los ejércitos adversarios: las fuerzas espirituales y las materialistas

Dhritarashtra dijo:

En la sagrada llanura de Kurukshetra *(dharmakshetra kurukshetra)*, donde con ansias de lucha se han congregado mi descendencia y los hijos de Pandu, dime, ¡oh Sanjaya!, ¿qué hicieron? 1

Sanjaya dijo:

El rey Duryodhana, al ver el ejército de los Pandavas en posición de batalla, se acercó a su preceptor (Drona) y le habló así: 2

«¡Oh Maestro!, contempla la gran hueste de los hijos de Pandu, dispuesta en formación de combate por tu inteligente discípulo, el hijo de Drupada. 3

»Aquí están presentes formidables héroes, arqueros extraordinarios tan diestros en la lucha como Bhima y Arjuna: los veteranos guerreros Yuyudhana, Virata y Drupada; los poderosos Dhrishtaketu, Chekitana y Kashiraja; Purujit, eminente entre los hombres; y Kuntibhoja y Shaibya; el vigoroso Yudhamanyu, el valiente Uttamaujas, el hijo de Subhadra y los hijos de Draupadi —todos ellos grandes señores en sus imponentes carros de combate[1]. 4-6

»Escucha también, ¡oh Flor de los nacidos dos veces (el más sobresaliente de los *brahmines*)!, lo que te voy a decir acerca de los destacados

[1] *Mahāratha*, «gran guerrero de carros de combate» (*mahā*, de *mahat*, «grande, señorial, majestuoso»; *ratha*, «carro, guerrero»), alude a aquel que es diestro en la ciencia de la milicia, tiene a su mando miles de hombres y es capaz de luchar, sin ayuda, contra diez mil arqueros a la vez.

generales de mi ejército, de quienes te hablo ahora para tu conocimiento. 7

»Esos guerreros sois tú mismo (Drona), Bhishma, Karna y Kripa —victoriosos en las batallas—; también Ashvatthaman, Vikarna, el hijo de Somadatta y Jayadratha. 8

»Asimismo, están aquí reunidos muchos otros guerreros, muy bien entrenados para la lucha, provistos de diversas armas y dispuestos a dar su vida por mí. 9

»Nuestras fuerzas, protegidas por Bhishma, son ilimitadas (aunque podrían ser insuficientes); en tanto que el ejército defendido por Bhima es limitado (pero sumamente idóneo)[2]. 10

»Todos vosotros, debidamente situados en vuestros puestos de las divisiones de mi ejército, proteged a Bhishma». 11

Bhishma, el patriarca más antiguo y poderoso de los Kurus, con el propósito de alentar a Duryodhana, sopló su caracola que resonó como el rugido del león. 12

Repentinamente (tras la primera nota procedente de Bhishma), retumbó un enorme coro de caracolas, timbales, címbalos, cuernos y tambores (en la hueste de los Kurus); el estrépito era impresionante. 13

Luego, Madhava (Krishna) y Pandava (Arjuna), sentados en su gran carro tirado por corceles blancos, también hicieron sonar con magno esplendor sus caracolas celestiales. 14

Hrishikesha (Krishna) hizo sonar su caracola Panchajanya; Dhananjaya (Arjuna), su Devadatta; y Vrikodara (Bhima), protagonista de tremendas hazañas, hizo resonar su gran caracola Paundra. 15

El rey Yudhisthira, hijo de Kunti, hizo sonar su caracola Anantavijaya; Nakula y Sahadeva hicieron resonar, respectivamente, la Sughosha y la Manipushpaka. 16

[2] Las palabras sánscritas *aparyāptaṁ* y *paryāptaṁ* no sólo significan «ilimitado» y «limitado», respectivamente, sino también los conceptos opuestos, «insuficiente o inadecuado» y «suficiente o idóneo». Ambas traducciones son sostenibles si se comprende el propósito. Un principio de la verdad —siendo incondicional y eterno—, al aplicarse acertadamente, es capaz de derrotar una horda de malas tendencias cuya existencia relativa depende de la naturaleza temporal de la ilusión.

El rey de Kashi, arquero excelente; Sikhandi, el gran guerrero; Dhrishtadyumna, Virata, el invencible Satyaki, Drupada, los hijos de Draupadi y, también, el hijo de Subhadra —de brazos poderosos—, todos ellos hicieron sonar sus propias caracolas, ¡oh Señor de la Tierra! 17-18

El inmenso estruendo que resonaba por cielo y tierra traspasó el corazón del clan de Dhritarashtra. 19

El devoto observa a los enemigos que habrá de destruir

Al contemplar a la dinastía de Dhritarashtra dispuesta para iniciar la batalla, Pandava (Arjuna), cuya bandera ostenta el emblema del mono, alzó su arco y se dirigió a Hrishikesha (Krishna). 20

El simbolismo del sonido de las caracolas según el yoga

En estas estrofas se hace referencia al sonido específico de las vibraciones (las caracolas de los diferentes Pandavas) que el devoto que practica la meditación oye emanar de los centros astrales situados en la espina dorsal y en el bulbo raquídeo. *Pranava*, el sonido de la vibración creativa de *Om*, es la madre de todos los sonidos. La energía cósmica inteligente de *Om*, que proviene de Dios y es la manifestación de Dios, es la creadora y el fundamento de toda la materia. Esta sagrada vibración constituye el eslabón entre la materia y el Espíritu. Meditar en *Om* es la manera de percibir que el Espíritu es la verdadera esencia de todo lo creado. Siguiendo interiormente el sonido de *Pranava* hasta su fuente, la conciencia del yogui se eleva y llega a Dios.

En el universo microcósmico del cuerpo humano, la vibración de *Om* opera a través de las actividades vitales que tienen lugar en los centros astrales de vida situados en la espina dorsal, que cuentan con sus correspondientes elementos creativos vibratorios *(tattvas)* —tierra, agua, fuego, aire y éter—. Por medio de éstos, se crea el cuerpo del hombre y se le proporciona vitalidad y sustento. Estas vibraciones, en el curso de su actividad, emiten variaciones características de *Pranava*. El devoto cuya conciencia se sintoniza con estos sonidos astrales interiores [mediante técnicas de meditación del yoga] asciende gradualmente hacia estados más elevados de percepción espiritual.

Arjuna dijo:

¡Oh inmutable Krishna!, te ruego situar mi carro entre los dos ejércitos, a fin de que pueda yo ver a los que se hallan en formación de combate, listos para la lucha. En la víspera de esta guerra, permíteme comprender contra quiénes debo enfrentarme. 21-22

En esta llanura (de Kurukshetra) deseo ver a todos aquellos que se han reunido con ansias de luchar junto al malvado hijo de Dhritarashtra (Duryodhana). 23

Sanjaya dijo (a Dhritarashtra):

¡Oh descendiente de Bharata!, a petición de Gudakesha (Arjuna), Hrishikesha (Krishna) condujo el majestuoso carro a un lugar situado entre las dos huestes, frente a Bhishma, Drona y todos los soberanos de la tierra, y dijo: «¡Contempla, Partha (Arjuna), a todos los Kurus aquí reunidos!». 24-25

Partha (Arjuna) contempló allí, en las filas de ambos ejércitos, a abuelos, padres, suegros, tíos, hermanos, primos, hijos y nietos, así como a compañeros, amigos e instructores. 26

La naturaleza del desaliento de Arjuna

Al seguir el sendero de la meditación con la esperanza de hallar la completa emancipación, el devoto descubre que debe destruir sus tendencias materiales, puesto que éstas conspiran contra la búsqueda de los placeres superiores del alma. Sin embargo, a causa de su prolongada relación con dichas tendencias, se desalienta ante la perspectiva de tener que aniquilarlas, y se dice de él que siente conmiseración hacia sus queridos parientes psicológicos. ¿Qué mortal no siente esa tierna compasión por su propio ser? Al fin y al cabo, «se trata de mí; así es como soy yo». Sin embargo, el *Guita* se está dirigiendo al verdadero Ser —el alma—, y le advierte al devoto aspirante que no se deje llevar por la conmiseración hacia esa parte de su naturaleza que se opone al alma. Es bueno sentirse bien por lo bueno que hay en uno, pero es malo sentirse mal por el mal que debería ser destruido.

Arjuna rehúsa combatir

Viendo ante sí a todos sus parientes en formación de batalla, el hijo de Kunti (Arjuna) sintió una profunda conmiseración y dijo afligido: 27

«¡Oh Krishna!, al ver a mis parientes reunidos y ansiosos de combatir, mis piernas desfallecen y la boca se me seca. Mi cuerpo se estremece por entero y el cabello se me eriza. El sagrado arco Gandiva se resbala de mis manos, y la piel me arde. Tampoco en pie puedo mantenerme. Mi mente divaga sin control; y, ¡oh Keshava (Krishna)!, advierto funestos presagios. 28-30

»¡Oh Krishna!, tampoco veo beneficio alguno en matar a mis propios familiares en el fragor de la batalla. ¡No ansío ni victoria, ni reino, ni placeres! 31

»¿De qué nos serviría la soberanía? ¿De qué nos serviría la felicidad e incluso la preservación de la existencia, ¡oh Govinda (Krishna)!? Aquellos por cuya causa deseamos un imperio, el goce y el placer —instructores, padres, hijos, abuelos, tíos, suegros, nietos, cuñados y otros parientes— permanecen aquí apostados, prestos para la lucha, dispuestos a renunciar a las riquezas y a la vida. 32-34

»Aunque esos parientes intenten destruirme, ¡oh Madhusudana (Krishna)!, yo no deseo destruirlos a ellos, ni siquiera si alcanzara así el dominio sobre los tres mundos; ¡y mucho menos por conseguir la potestad sobre este mundano territorio aquí en la tierra![3] 35

»¿Qué felicidad podríamos obtener, ¡oh Janardana (Krishna)!, al destruir el clan de Dhritarashtra? Matar a esos malvados sólo nos haría caer en las garras del pecado. 36

»Por lo tanto, no se justifica que aniquilemos a nuestros propios

[3] «Los tres mundos» hace referencia al cosmos triple: causal (mental), astral (energético) y físico (material). Dios creó mentalmente toda la materia; luego, manifestó las ideas causales en forma de un universo astral o de energía; finalmente, hizo que los vitatrones astrales se condensasen hasta formar las entidades que constituyen el universo visible.[...] En realidad, el mundo físico no es más que materia inerte. La vida y la animación inherentes a todo cuanto existe, desde el átomo hasta el ser humano, proceden de las sutiles fuerzas del mundo astral. Éstas, a su vez, se han desarrollado a partir de fuerzas aún más sutiles existentes en la creación causal o ideacional: los vibratorios pensamientos creativos que emanan de la conciencia de Dios.

parientes —la progenie de Dhritarashtra—. ¡Oh Madhava (Krishna)!, ¿cómo podríamos alcanzar la felicidad matando a nuestros propios allegados? 37

»Aun cuando éstos (los Kurus), cuyo entendimiento está eclipsado por la codicia, no adviertan ninguna desgracia en la ruina de las familias y ningún mal en la animadversión entre amigos, ¿acaso no deberíamos saber cómo evitar este pecado, ¡oh Janardana (Krishna)!, nosotros que percibimos claramente el mal que ocasiona la desintegración de la familia? 38-39

»Al diezmarse la familia, sus inmemoriales ritos religiosos desaparecen. Cuando la sustentadora religión sucumbe, la familia[4] entera queda subyugada por el pecado. 40

»¡Oh Krishna!, al carecer de religión, las mujeres de la familia se corrompen. ¡Oh Varshneya (Krishna)!, al degradarse de ese modo las mujeres, se origina el adulterio entre las castas. 41

»La adulteración de la sangre de la familia confina en el infierno a los destructores del clan, junto con la familia misma. Y se deshonra a los antepasados al negarles las oblaciones de agua y bolas de arroz. 42

»A causa de estos delitos de quienes destruyen la familia, lo cual da lugar a la mezcla de castas, se aniquilan los ritos *(dharmas)* inmemoriales del clan y de la casta. 43

»¡Oh Janardana (Krishna)!, a menudo hemos oído que aquellos que no practican los ritos religiosos familiares están condenados, sin duda alguna, a permanecer indefinidamente en el infierno[5]. 44

»¡Ay de nosotros! Impulsados por la ambición de solazarnos con la posesión de un reino, estamos dispuestos a matar a nuestros propios parientes —acto que, con certeza, nos hará partícipes de una gran iniquidad. 45

[4] «Familia»: los diversos instrumentos de conciencia y acción del ser humano, derivados de sus progenitores o «antepasados», es decir, de la Conciencia Cósmica, la conciencia del alma, etc. *(Nota del editor).*

[5] *Narake* (en el infierno) *'niyataṁ* (*aniyataṁ,* «indefinidamente») *vāso bhavatī* (estar o residir en un lugar o morada). Una interpretación alternativa del sánscrito proporciona la palabra *niyataṁ* (sin duda alguna, inevitablemente) en lugar de *aniyataṁ.* Ambas posibilidades se han combinado en la traducción al inglés.

»Si, empuñando sus armas, los hijos de Dhritarashtra me matan mientras yo estoy completamente desarmado y no opongo ninguna resistencia en la batalla, ¡esa solución me será más grata y beneficiosa!». 46

Sanjaya dijo (a Dhritarashtra):

Habiendo hablado así Arjuna en el campo de batalla, con la mente ofuscada por la angustia, arrojó el arco y las flechas, y se dejó caer en el asiento de su carro. 47

Om, Tat, Sat.

En el Upanishad del sagrado Bhagavad Guita *—el discurso del Señor Krishna a Arjuna, que es la escritura del yoga y la ciencia de la unión con Dios—, éste es el primer capítulo, denominado: «El desaliento de Arjuna en la senda del Yoga».*

CAPÍTULO II

Sankhya y Yoga: la Sabiduría Cósmica y el método para alcanzarla

La exhortación del Señor al devoto, y la súplica de consejo por parte del devoto

Sanjaya dijo (a Dhritarashtra):

Madhusudana (Krishna) se dirigió entonces a aquel que, con los ojos empañados de lágrimas, se hallaba abrumado por la pena y el desaliento. 1

El Señor dijo:

En este crítico momento, ¿de dónde proviene, ¡oh Arjuna!, tal desánimo? Semejante conducta es impropia de un ario, y vergonzosa, y adversa para el logro del cielo. 2

¡Oh Partha («hijo de Pritha», Arjuna)!, no te rindas a la cobardía; ella es indigna de ti. ¡Oh Fulminador de los enemigos!, desecha de tu corazón esa mezquina flaqueza. ¡Levántate! 3

Arjuna dijo:

¡Oh Exterminador de Madhu, oh Destructor de los enemigos! (Krishna), ¿cómo podría yo en esta guerra lanzar mis flechas contra Bhishma y Drona[1], ¡seres a quienes hay que venerar!? 4

Incluso una vida de mendicidad sería más provechosa para mí que una vida mancillada por haber dado muerte a mis honorables preceptores. Si destruyo a estos mentores resueltos a obtener riquezas y posesiones

[1] Simbólicamente, el ego propio y los hábitos e inclinaciones. (Véanse las páginas 46 ss.).

(los objetos de los sentidos), entonces, con certeza, toda felicidad material que yo pudiera disfrutar aquí en la tierra ¡estará horrendamente ensangrentada! 5

Apenas puedo decidir qué final sería mejor, si vencer o ser vencido. Se enfrentan a nosotros los hijos de Dhritarashtra, ¡cuya muerte haría que nuestra existencia fuese indeseable! 6

Con mi naturaleza interior ensombrecida por la flaqueza del afecto y la conmiseración, con la mente desconcertada en lo referente a mi deber, te imploro aconsejarme cuál es el mejor camino que puedo seguir. Soy tu discípulo; enséñame, pues Tú eres mi refugio. 7

Nada contemplo que me ayude a desvanecer la aflicción interior que azota mis sentidos, ¡nada! ¡Ni siquiera la posesión de un próspero y sin par reino en la tierra y la soberanía sobre las deidades celestiales! 8

Sanjaya dijo (a Dhritarashtra):

Habiéndose dirigido de ese modo a Hrishikesha (Krishna), Gudakesha-Parantapa (Arjuna) le anunció a Govinda (Krishna): «¡No lucharé!», y luego permaneció en silencio. 9

¡Oh Bharata (Dhritarashtra)!, a quien así se lamentaba en medio de los dos ejércitos, el Señor de los sentidos (Krishna), sonriendo, le habló del siguiente modo: 10

La naturaleza trascendental y eterna del alma

El Bendito Señor dijo:

¡Te apenas por quienes no lo merecen!, aunque digas palabras sensatas. El verdadero sabio no se aflige por los que viven ni por aquellos que han muerto. 11

No es cierto que tú o Yo o estos otros miembros de la realeza nunca antes nos hayamos encarnado. ¡Y jamás en el futuro ninguno de nosotros cesará de existir! 12

Así como, en la morada corporal, el Ser encarnado atraviesa por las etapas de niñez, juventud y vejez, así es también el paso a otro cuerpo; ese momento no perturba a los sabios. 13

¡Oh hijo de Kunti! (Arjuna), las ideas de frío y calor, placer y dolor se producen por los contactos de los sentidos con sus objetos. Tales ideas están limitadas por un comienzo y un final, por lo cual son transitorias, ¡oh descendiente de Bharata! (Arjuna); ¡sopórtalas con paciencia! 14

¡Oh Flor entre los hombres! (Arjuna): quien no se deja perturbar por ninguno de éstos (los contactos de los sentidos con sus objetos), quien permanece sereno y ecuánime ante el placer y el dolor, ¡sólo él es apto para alcanzar la inmortalidad! 15

Lo irreal carece de existencia. Lo real nunca deja de existir. Los sabios conocen la verdad suprema acerca de ambos conceptos. 16

Has de saber que el Uno, por quien todo ha sido creado y que penetra todas las cosas, es imperecedero. Nada tiene el poder de destruir a este Espíritu Inmutable. 17

Se considera que estos ropajes de carne tienen un término de existencia; mas el Ser Interior es inmutable, imperecedero e inconmensurable. Provisto de esta sabiduría, ¡oh descendiente de Bharata! (Arjuna), ¡emprende la lucha! 18

Ni el que piensa que el Ser mata ni el que cree que el Ser puede morir conocen la verdad. El Ser no mata ni muere. 19

El Ser nunca nació y jamás perecerá; su existencia no tuvo principio y tampoco tendrá fin. Carece de nacimiento; es eterno, inmutable, siempre el mismo (no le afectan los procesos habituales asociados con el paso del tiempo). No muere cuando se mata al cuerpo. 20

Aquel que sabe que el Ser es imperecedero, eterno, carente de nacimiento e inmutable, ¿cómo puede creer que el Ser es capaz de destruir a alguien? ¡Oh Partha (Arjuna)!, ¿a quién mata?[2] 21

Así como una persona desecha su vestimenta estropeada para ponerse ropas nuevas, así también el alma encerrada en el cuerpo abandona las moradas corporales deterioradas a fin de entrar en otras nuevas. 22

[2] [Además de su significado literal, que pone de relieve la inmortalidad del alma,] esta estrofa imparte, asimismo, una profunda lección metafísica. [...] Aun cuando uno destruya los aviesos apegos de los sentidos, ¡es absurdo suponer que también los sentidos se destruyen! El alma sólo purifica al ser inferior, pero no lo destruye.

Ningún arma puede herir al alma; ningún fuego puede quemarla, ni el agua humedecerla, ni el viento marchitarla. 23

El alma no se puede hendir, ni incinerar, ni humedecer, ni secar. El alma es inmutable, omnipresente, por siempre serena, inamovible y eternamente la misma. 24

Se afirma que el alma es imponderable, inmanifestada e inalterable. Por lo tanto, conociendo esta verdad, ¡no debes lamentarte! 25

Pero si imaginas que el alma nace y muere incesantemente, aun así, ¡oh Guerrero de brazos poderosos (Arjuna)!, no debes afligirte por ello, pues lo que ha nacido debe morir, y lo que ha muerto habrá de renacer. ¿Por qué, entonces, habrías de lamentar lo inevitable? 26-27

El comienzo de todas las criaturas está oculto, el estado intermedio resulta manifiesto, y el final es de nuevo imperceptible, ¡oh Bharata (Arjuna)! ¿Por qué, entonces, te angustia esta verdad? 28

Algunos contemplan el alma con asombro. De igual forma, otros la describen como maravillosa. Hay quienes escuchan que el alma es un prodigio. Y hay otros que, aun después de haber oído todo sobre el alma, no la comprenden en absoluto. 29

¡Oh Bharata (Arjuna)!, Aquel que reside en el cuerpo de todos es por siempre invulnerable. Por lo tanto, no te aflijas por criatura alguna. 30

Librar una batalla justa es un deber religioso del ser humano

Incluso desde el punto de vista de tu propio *dharma* (el deber legítimo de cada uno), ¡no debes vacilar en tu interior! Nada hay más honroso para un *kshatriya* que librar una batalla justa. 31

¡Oh hijo de Pritha! (Arjuna), afortunados los *kshatriyas* cuando, sin provocarla, tal batalla justa surge en su destino; en ella encuentran una puerta abierta hacia el cielo. 32

Mas si rehúsas emprender esta guerra justa, entonces, habrás renunciado a tu propio *dharma* y gloria, e incurrirás en pecado. 33

Todos hablarán por siempre de tu ignominia. Para el hombre honorable, la deshonra es en verdad peor que la muerte. 34

Los poderosos guerreros al frente de sus carros de combate creerán

que has rehuido esta guerra por temor. En consecuencia, aquellos que tanto te admiraban te menospreciarán. 35

Tus enemigos hablarán desdeñosamente de ti (con palabras impropias de ser pronunciadas), difamando tus poderes. ¿Qué podría ser más doloroso? 36

Si mueres (combatiendo a tus enemigos), alcanzarás el cielo; si vences, disfrutarás los dones de la tierra. Así pues, ¡levántate, oh hijo de Kunti! (Arjuna). ¡Disponte a luchar! 37

Sé ecuánime tanto en la felicidad como en el sufrimiento, en la ganancia como en la pérdida, en el triunfo como en el fracaso: ¡enfrenta así la batalla! De ese modo no cometerás pecado alguno. 38

El Yoga: remedio para erradicar la duda, la confusión y la insatisfacción intelectual

Te he dado a conocer la suprema sabiduría del *Sankhya*. Mas, ahora,

El significado simbólico de la estrofa 30:

En el plano de la interpretación metafísica y en relación con la batalla espiritual interior que libra el devoto —representado por Arjuna—, se establece en esta estrofa y en las precedentes un importante argumento acerca de la inviolabilidad del alma. El Señor le recuerda al aspirante que éste cuenta con el poder innato del alma para vencer su naturaleza inferior, el ego. Los devotos apegados a la debilidad de los sentidos y a los malos hábitos no sólo son reacios a destruir estos «amistosos» enemigos, sino que además creen que el poder abrumador de estas fuerzas será el que seguramente triunfe en el genocidio de las divinas cualidades y aspiraciones del alma. Sin embargo, aun cuando el ego, los hábitos, los sentidos y los deseos son capaces de oscurecer la conciencia del hombre durante cierto tiempo, no pueden destruir el alma, ni transformarla, ni reprimirla para siempre. A toda alma, por «muerta» que parezca o por muy profundamente sepultada que se encuentre bajo los malos hábitos de la conciencia del ego, le es posible resucitar del sepulcro de la maldad y de las debilidades prenatales y posnatales. El alma es indestructible, y sus presuntos enemigos no pueden tocarla ni alterarla; sólo aguarda, para levantarse, el llamado del resuelto guerrero divino.

escucha la sabiduría del Yoga y, provisto de ella, ¡oh Partha (Arjuna)!, romperás los lazos del karma. 39

En este sendero (de acción yóguica), ningún esfuerzo inacabado en pos de la liberación es en vano ni se crean efectos adversos. Incluso una pequeña práctica de esta religión verdadera te salvará de grandes temores (los tremendos sufrimientos inherentes a los repetidos ciclos de nacimiento y muerte). 40

En este yoga, ¡oh descendiente de Kuru![3] (Arjuna), la determinación interior es absoluta y tiene un solo propósito, en tanto que el razonamiento de la mente indecisa es interminable y se ramifica en varias direcciones. 41

¡Oh Partha (Arjuna)!, en quienes se aferran tenazmente al poder y a los deleites de los sentidos, y cuyo discernimiento es desviado por la florida retórica de quienes son espiritualmente ignorantes, no surge ninguna firme resolución (ninguna estabilidad de la mente) en el estado meditativo de *samadhi*. Tales personas, cuya verdadera naturaleza es víctima de las inclinaciones terrenales, argumentan que sólo es preciso regocijarse en los laudatorios aforismos de los Vedas, consideran el cielo (los fenómenos placenteros del mundo astral) como su meta más elevada y llevan a cabo numerosos ritos sacrificiales específicos con el propósito de obtener placer y poder; con todo eso, en cambio, ellas abrazan la causa de nuevos nacimientos, las consecuencias de tales acciones (instigadas por el deseo). 42-44

Los Vedas versan sobre las tres cualidades universales *o gunas*. ¡Oh Arjuna, libérate de las triples cualidades y de los pares de opuestos! Siempre calmado, sin pensar en recibir o retener, establécete en el Ser. 45

Para el que conoce a Brahman (el Espíritu), el conjunto de los Vedas (escrituras) no tiene mayor utilidad que la de un embalse en medio de una inundación que se extiende en todas direcciones. 46

[3] Kuru fue un ancestro tanto de los Pandavas como de los Kauravas, por ello en esta estrofa se hace referencia a Arjuna como Kurunandana, «descendiente de Kuru»; *nandana* tiene también la connotación de aquello que ocasiona regocijo. De este modo, Krishna alienta a Arjuna dirigiéndose a él como «el orgullo o hijo predilecto de la dinastía Kuru».

El arte yóguico de la acción correcta que conduce a la sabiduría infinita

Como ser humano, sólo tienes derecho a la actividad, jamás a recibir el fruto resultante de tus acciones. No te consideres el creador de los frutos de tus actos ni te apegues a la inacción. 47

¡Oh Dhananjaya (Arjuna)!, inmerso en el yoga, realiza todas las acciones abandonando el apego (a sus frutos), a la vez que permaneces indiferente al éxito y al fracaso. Semejante ecuanimidad mental se denomina yoga. 48

La acción ordinaria (ejecutada con deseo) es considerablemente inferior a la acción unida a la guía de la sabiduría; por consiguiente, ¡oh Dhananjaya (Arjuna)!, busca refugio en la siempre orientadora sabiduría. Desventurados aquellos que llevan a cabo acciones sólo para obtener sus frutos. 49

El que está unido a la sabiduría cósmica trasciende los efectos de la

Los ritos externos frente a la realización del Ser

«Los Vedas ensalzan y honran las fuerzas activadoras de la Naturaleza que proyectan sus numerosas formas por medio de la agitación de las tres cualidades [las *gunas*]. Sin embargo, ¡oh devoto!, concentra tu atención en el Espíritu y no en la materia, y libérate así de involucrarte emocionalmente en las películas oníricas de la Naturaleza, que versan sobre una existencia cuya trama está compuesta por el bien, la actividad y el mal. Manteniéndote siempre fiel a tu verdadera naturaleza *(nityasattvastha)* —calmado, sin que te perturben las tres cualidades ni el claroscuro de sus pares de opuestos—, libre de las redes de deseos y apegos que han sido tejidas por el engaño, establécete de manera definitiva en tu Ser trascendente».

Esta estrofa (II:45) señala la ineficacia espiritual de la práctica —por perfecta y austera que ésta sea— de los ritos meramente externos que se mencionan en las escrituras. Nada excepto la purificación del ser interior del hombre tiene el poder de liberarlo de las tres cualidades de la naturaleza humana que son la causa de la reencarnación: la cualidad sáttvica (elevadora), la rajásica (activadora) y la tamásica (degradante).

virtud y del vicio, aun en esta misma vida. Así pues, conságrate al yoga, la unión divina. El yoga es el arte de la acción correcta. 50

Quienes han logrado dominar su mente permanecen absortos en la infinita sabiduría y ya no tienen interés alguno por los frutos de las acciones. Liberados en esta forma de la cadena de renacimientos, alcanzan aquel estado que es inmune a toda desdicha. 51

Cuando tu inteligencia trascienda la oscuridad de la ilusión, te volverás indiferente a lo que se ha oído y a lo que aún habrá de oírse. 52

Cuando tu inteligencia, desconcertada por la diversidad de verdades que han sido reveladas, se establezca firmemente en el éxtasis de la bienaventuranza del alma, alcanzarás la unión final (yoga). 53

Las cualidades de quien ha alcanzado la unión divina

Arjuna dijo:

¡Oh Keshava (Krishna)!, ¿cuáles son las características del sabio que posee la sabiduría eternamente serena y que se halla inmerso en el *samadhi* (éxtasis)? ¿Cómo habla, camina y se comporta este hombre de inalterable sabiduría? 54

El Bendito Señor respondió:

¡Oh Partha (Arjuna)!, cuando un hombre renuncia por completo a todo deseo de la mente y encuentra la satisfacción plena en el Ser, y por medio del Ser, se le considera entonces como una persona que se ha establecido en la sabiduría. 55

A aquel cuya conciencia no se perturba por la ansiedad durante la aflicción ni por el apego a la felicidad ante las circunstancias favorables, y que se ha liberado de los amores mundanos, de la ira y del temor, se le denomina *muni* de firme discernimiento. 56

Quien mantiene una actitud desapegada dondequiera que vaya, sin exaltarse de gozo ante el bien que recibe ni perturbarse ante el mal, se encuentra sólidamente establecido en la sabiduría. 57

Cuando, a semejanza de la tortuga que retrae sus extremidades, el yogui es capaz de retirar por completo los sentidos de los objetos de la percepción, su sabiduría se vuelve inmutable. 58

El hombre que se abstiene físicamente de los objetos sensoriales advierte que éstos desaparecen por algún tiempo y que sólo queda el anhelo de ellos. Mas aquel que contempla al Ser Supremo es liberado incluso de esos anhelos. 59

¡Oh hijo de Kunti! (Arjuna), los impetuosos y excitables sentidos atrapan por la fuerza la conciencia, incluso de quien ha alcanzado un alto grado de iluminación y se está esforzando (por liberarse). 60

El que a Mí une su alma, habiendo subyugado todos los sentidos, permanece concentrado en Mí al considerarme el Supremamente Deseable. La sabiduría intuitiva de tal yogui, cuyos sentidos se hallan bajo su dominio, se torna inalterable. 61

Cavilar sobre los objetos de los sentidos causa apego a ellos. El apego engendra avidez; la avidez engendra ira. La ira engendra ilusión (engaño); la ilusión engendra pérdida de la memoria (del Ser). La pérdida de la memoria correcta deteriora la facultad de discernimiento. El deterioro del discernimiento ocasiona la aniquilación (de la vida espiritual). 62-63

El hombre que posee autocontrol, que se mueve entre los objetos materiales con los sentidos bajo su dominio, desprovisto de todo sentimiento de atracción y repulsión, alcanza una imperturbable calma interior. 64

En la bienaventuranza del alma[4], todo dolor es aniquilado. En verdad, el discernimiento de aquel que ha alcanzado la bienaventuranza queda pronto y firmemente establecido (en el Ser). 65

Para quien está desunido (aquel que no se halla establecido en el Ser), no hay sabiduría ni meditación. Para quien omite meditar, no existe tranquilidad. Para quien carece de paz, ¿cómo podrá haber felicidad? 66

Así como un vendaval desvía el curso de una barca que navega sobre las aguas, de igual modo, cuando la mente sucumbe a los sentidos

[4] «En la bienaventuranza del alma», *prasāde:* «En el estado de completa satisfacción que proviene de la calma interior (es decir, esa perfecta tranquilidad del Ser que se halla impregnada de la naturaleza pura del alma —la dicha eternamente renovada)».

errabundos, el discernimiento de esa persona se aparta del sendero que pretende seguir. 67

¡Oh Guerrero de brazos poderosos (Arjuna)!, la sabiduría se encuentra sólidamente establecida en aquel cuyas facultades sensoriales han sido subyugadas por completo en lo relativo a los objetos de los sentidos. 68

Aquello que es noche (el estado de sueño) para todas las criaturas es (luminosa) vigilia para el hombre que ha alcanzado el dominio de sí mismo. Y aquello que es vigilia para el hombre común es noche (período de sueño) para el sabio que posee percepción divina. 69

Quien absorbe todos los deseos en su interior, a semejanza del rebosante océano que permanece impasible (inalterable) ante las aguas que lo alimentan, se encuentra colmado de satisfacción —mas no así el que ambiciona saciar los deseos. 70

Un ser humano comprende qué es la paz cuando, habiendo abandonado todo deseo, vive sin ansiar nada y no se identifica con el ego mortal y su peculiar sentido de «*lo mío*». 71

¡Oh Partha (Arjuna)!, éste es el estado de quien se encuentra «establecido en Brahman». Todo el que alcance este estado jamás será (de nuevo) presa del engaño. Aquel que se aferre a él, aun cuando sea en el momento mismo de la transición (de la forma física a la astral), alcanzará el estado final e irrevocable de comunión con el Espíritu. 72

Om, Tat, Sat.

En el Upanishad del sagrado Bhagavad Guita *—el discurso del Señor Krishna a Arjuna, que es la escritura del yoga y la ciencia de la unión con Dios—, éste es el segundo capítulo, denominado: «Sankhya-Yoga».*

Brahmasthiti: *liberarse de los tres mundos de la creación finita*

Se denomina *Brahmasthiti* al hecho de permanecer entronizado en la conciencia omnipresente del Espíritu [estar «establecido en Brahman»], al estado en que el devoto reina en el Espíritu Soberano. El yogui que reina en el Espíritu, que se ha liberado en vida, jamás vuelve a caer en el engaño ni desciende a un estado inferior: vive en la conciencia de Dios. Su alma se expande en el Espíritu, pero el yogui retiene su individualidad aun cuando permanece eternamente inmerso en la comunión con el Espíritu.

❖ ❖ ❖

En el estado trascendental, Dios proyecta sus sueños que constituyen los universos ideacional (causal), astral y físico. El cosmos físico, formado por las numerosas «islas de universos» que flotan en el vacío eterno, está rodeado por un nimbo de energía radiante que se funde con el mundo astral más extenso. El cosmos astral es una manifestación más grandiosa de la creación que el cosmos físico; lo atraviesa y se extiende aún más allá de éste. [...] El universo causal es la matriz de la creación. En el universo causal, las fuerzas creativas más refinadas de la conciencia de Dios y los seres muy evolucionados —provistos de sus procesos intuitivos— objetivan universos a partir de las divinas y sutiles fuerzas del pensamiento. [...]

El yogui que ha logrado el completo control de su conciencia puede contemplar los mundos físico, astral o causal, e ir aún más allá, a la trascendente región no vibratoria de Dios.

❖ ❖ ❖

Cuando el yogui se ha establecido en la Infinitud Etérea, incluso si sólo ha alcanzado ese estado en el momento en que el alma se desprende de la morada física para dirigirse hacia el plano astral, su alma entra en el *Brahmanirvana*, el estado de expansión en el Espíritu que se alcanza mediante la extinción del ego y de todos los deseos que obligan al alma a reencarnarse. A un ser omnipresente no es posible aprisionarlo tras los barrotes de las encarnaciones finitas. Puede, por voluntad propia, conservar un cuerpo físico o astral, pero ese cuerpo es incapaz de mantener en cautiverio la inmensidad de su espíritu.

CAPÍTULO III

Karma Yoga: el sendero de la acción espiritual

¿Por qué es necesaria la actividad en el sendero hacia la liberación?

Arjuna dijo:

¡Oh Janardana (Krishna)!, si tú consideras que el entendimiento es superior a la acción, ¿por qué entonces, ¡oh Keshava (Krishna)!, me impones esta atroz actividad? 1

Con tus disertaciones aparentemente contradictorias, pareciera que confundes mi inteligencia. Te ruego me des a conocer aquello que con toda certeza me permita alcanzar el bien supremo. 2

El Señor Cósmico dijo:

¡Oh alma impecable!, al inicio de la creación, por Mí le fue concedido al mundo un doble sendero de salvación: para el sabio, la unión divina por medio de la sabiduría; para el yogui, la unión divina por medio de la meditación activa. 3

El estado libre de actividad no se logra simplemente evitando las acciones. Nadie que huya del trabajo alcanza la perfección. 4

En verdad, nadie puede permanecer inactivo ni por un instante; todos están obligados a ejecutar acciones —quiéranlo o no—, impulsados por las cualidades *(gunas)* que surgen de la Naturaleza *(Prakriti)*. 5

Se dice que quien controla por la fuerza los órganos de la acción, en tanto que su mente gira en torno a los objetos de los sentidos, es un hipócrita que se engaña a sí mismo. 6

Pero el hombre supremamente exitoso, ¡oh Arjuna!, es aquel que

disciplina sus sentidos por medio de la mente, con desapego, y mantiene los órganos de la actividad fijos en el sendero de las acciones que conducen a la unión con Dios. 7

Lleva a cabo aquellas acciones que el deber prescribe, ya que la acción es preferible a la inactividad; incluso el simple cuidado de tu cuerpo sería imposible mediante la inacción. 8

La naturaleza de la acción correcta: llevar a cabo toda obra como una ofrenda *(yajna)*

La gente mundana se halla kármicamente atada a las actividades que difieren de aquellas que se efectúan como *yajna* (ritos religiosos); ¡oh hijo de Kunti! (Arjuna), trabaja sin apego, con una actitud de *yajna,* dedicando tus acciones como ofrendas. 9

En el principio, habiendo dado origen a la humanidad y a *Yajna,* Prajapati (Brahma en su aspecto de Creador de *praja,* los seres humanos) dijo: «Mediante este *yajna* te propagarás; él será la vaca lechera que colmará tus deseos. Con este *yajna,* medita en los *devas*[1] y que los *devas* piensen en ti; de este modo, comulgando tú con ellos y ellos contigo, recibirás el Bien Supremo. Los *devas* con los que habrás comulgado mediante *yajna* te concederán los anhelados dones de la vida». Quien disfruta de los beneficios de las deidades universales sin prodigarles las debidas ofrendas es ciertamente un ladrón. 10-12

Los santos —aquellos que ingieren los restos de las debidas oblaciones ofrendadas en el fuego *(yajna)*— se liberan de todo pecado; en cambio, los pecadores —aquellos que preparan comida sólo para su propio deleite— se entregan a un festín de pecado. 13

Del alimento surgen las criaturas; de la lluvia se engendra el alimento. De *Yajna* (el fuego cósmico sacrificial) se origina la lluvia; el fuego cósmico (la luz cósmica) proviene del karma (la acción vibratoria divina). 14

Has de saber que esta divina actividad vibratoria surgió de Brahma (la Conciencia Creativa de Dios); y esta Conciencia Creativa se deriva del Imperecedero (el Espíritu Eterno). Por lo tanto, la Conciencia Creativa

[1] *Devas:* deidades astrales; literalmente, «seres brillantes» —las fuerzas angélicas o divinas que sustentan el mundo material—. *(Nota del editor).*

de Dios (Brahma), que todo lo penetra, es inseparable de *Yajna* (el fuego cósmico o luz cósmica, que a su vez es la esencia de todos los componentes de la creación vibratoria) e inherente a él. 15

El verdadero significado de yajna, *el rito sacrificial del fuego*

Las personas mundanas ejecutan acciones por motivos egoístas y con el afán de obtener felicidad y beneficios materiales. A causa de dicha inclinación, se encuentran atadas kármicamente a la tierra a lo largo de múltiples encarnaciones.

El yogui, en cambio, procura realizar buenas acciones con una actitud desinteresada y sin apego; de este modo, acelera su evolución en pos de la libertad del alma. Estas liberadoras obligaciones divinas reciben el nombre de *yajna*. [...]

En la India, el rito formal *[yajna]* en el cual se vierte mantequilla clarificada *(ghee)* sobre el fuego —una forma de la materia purificada por el fuego— simboliza la unión de la energía vital con la energía cósmica.

Aquellos que han sido iniciados por un gurú en las técnicas de meditación yóguica llevan a cabo el verdadero rito *esotérico* del fuego que prescriben las escrituras hindúes. Para ello, retiran la fuerza vital de los nervios sensoriales y motores, y vierten esa energía en los sagrados fuegos vitales reunidos en los siete centros cerebroespinales ocultos.

Cuando el yogui suspende el flujo de la corriente vital que circula a través de los nervios, su mente se desconecta de los sentidos. Esta acción de retirar la vida del cuerpo y de unir esa energía con la luz de Dios *[Kriya Yoga]* es el *yajna* más elevado, el auténtico rito del fuego, que consiste en arrojar la pequeña llama de la vida al Gran Fuego Divino e incinerar todo deseo humano en el divino deseo de alcanzar la unión con Dios. El yogui recoge entonces su mente, que se ha retirado de los sentidos, y la arroja al fuego de la Conciencia Cósmica; cuando por fin comprende que su propia alma es completamente diferente del cuerpo, arroja ese Ser al fuego del Espíritu Eterno.

El verdadero rito *exotérico* del fuego que se lleva a cabo en la vida —mediante el cual la vida corporal se une a la Vida Cósmica, y en el que la mente y el alma humanas se unen a la Mente y al Espíritu Cósmicos— consiste en ofrendar a Dios las acciones correctas, sin deseo ni apego alguno.

Quienes se adhieren a las acciones correctas realizadas como *yajna* no permanecen atados a la tierra, sino que son liberados.

¡Oh hijo de Pritha! (Arjuna), aquel que en este mundo no sigue el giro de esa rueda, y se halla inmerso en la iniquidad y satisfecho con los sentidos, ¡en vano vive! 16

Sin embargo, para quien en verdad ama el alma y está plenamente satisfecho con el alma y sólo en el alma encuentra el gozo completo, no existe deber alguno. 17

Tal persona no abriga el propósito de obtener ningún provecho en este mundo al ejecutar acciones, y tampoco pierde nada al no llevarlas a cabo. No depende de nadie para nada. 18

El deber moralmente correcto que se cumple con desapego es de naturaleza divina

Por lo tanto, realiza siempre a conciencia y sin apego buenas acciones materiales *(karyam)* y acciones espirituales *(karman)*. Al llevar a cabo todas las acciones sin apego, se alcanza el estado supremo[2]. 19

Siguiendo solamente el sendero de la acción correcta, Janaka y otros seres como él alcanzaron la perfección. Además, debes realizar la acción con el simple propósito de guiar correctamente a otros mortales. 20

Todo cuanto hace un ser superior lo imitan las personas imperfectas. Sus actos establecen una norma para el resto del mundo. 21

¡Oh hijo de Pritha! (Arjuna), no hay ninguna obligación que deba Yo cumplir; nada existe que no haya adquirido; y no hay nada en los tres mundos que Yo tenga que ganar. No obstante, estoy conscientemente presente en la realización de todas las acciones. 22

¡Oh Partha (Arjuna)!, si en algún momento me abstuviera Yo de llevar a cabo sin descanso acciones, los hombres imitarían mi ejemplo sin excepción. 23

Si no efectuase Yo acciones (de manera equilibrada), los universos

[2] *Karma*, de la raíz *kṛi*, «hacer», tiene el sentido general de «acción». Puede también significar, específicamente, acción material o acción prescrita por el deber; rito religioso o acción espiritual; asimismo, los efectos que se cosechan de las acciones personales. Las variantes de la palabra *karma* tienen también acepciones intercambiables, de acuerdo con el contexto. Por ello, en este verso, *karyam* se refiere a «la acción material prescrita por el deber», y *karman* denota «rito religioso o acción espiritual (es decir, acción meditativa)». *(Nota del editor)*.

perecerían. Yo sería la causa de funesta confusión («la impropia mezcla de los deberes»). Yo sería el instrumento de la ruina de los hombres. 24

¡Oh descendiente de Bharata! (Arjuna), así como el ignorante ejecuta acciones con apego y en espera de recompensa, así el sabio debe actuar con desapego y en forma desapasionada, a fin de servir gustosamente de guía para las multitudes. 25

Bajo ninguna circunstancia el sabio debe perturbar el entendimiento del ignorante que se halla apegado a las acciones. En lugar de ello, el ser iluminado, efectuando sus actividades a conciencia, debe inspirar en el ignorante el deseo de realizar todas las acciones prescritas por el deber. 26

Cómo la acción desinteresada libera al yogui de las dualidades de la Naturaleza y de la opresión del karma

Toda acción es engendrada universalmente por los atributos (las *gunas*) de la Naturaleza primordial *(Prakriti)*. Aquel cuyo Ser está bajo el engaño del egoísmo piensa: «yo soy el hacedor». 27

¡Oh Guerrero de brazos poderosos (Arjuna)!, el que conoce la verdad acerca de las divisiones de las *gunas* (las cualidades o atributos de la Naturaleza) y sus acciones se mantiene a sí mismo (su Ser) desapegado de ellas, al comprender que son las *gunas* como atributos de los sentidos las que están ligadas a las *gunas* como objetos de los sentidos. 28

El yogui que posee sabiduría perfecta no debe perturbar la mente de quienes tienen un entendimiento imperfecto. Hallándose engañado por los atributos de la Naturaleza primordial, el ignorante precisa aferrarse a las actividades originadas por tales *gunas*. 29

¡Ofréceme todas tus actividades! Desprovisto de todo egoísmo y expectativa, con la atención centrada en el alma, libre de la preocupación febril, lánzate a la batalla (de la actividad). 30

La actitud correcta hacia el guía espiritual y el *sadhana*

Aquellos seres que, colmados de devoción, practican incesantemente mis preceptos, sin criticarlos, también se liberan de todo karma. 31

Pero debes saber que aquellos que censuran mis enseñanzas y no viven

conforme a ellas —completamente engañados con respecto al significado de la auténtica sabiduría y carentes de entendimiento— están condenados a la perdición. 32

Incluso el hombre sabio actúa conforme a las tendencias de su propia naturaleza. Todas las criaturas vivientes se comportan de acuerdo con la Naturaleza; ¿de qué sirve pues la supresión (superficial)? 33

El apego y la repulsión de los sentidos por sus objetos específicos han sido ordenados por la Naturaleza. Cuídate de la influencia de esta dualidad. En verdad, estos dos (rasgos psicológicos) ¡son nuestros adversarios! 34

Aun cuando el deber propio *(svadharma)* no se ejecute con la requerida perfección, es superior al deber que no es el propio *(paradharma)*, por muy bien que éste se lleve a cabo. Es preferible morir cumpliendo *svadharma*, pues *paradharma* está plagado de temores y peligro. 35

La conquista del deseo y de la ira, los dos aspectos de la pasión

Arjuna dijo:

¡Oh Varshneya (Krishna)!, ¿qué es lo que incita al hombre a hacer el

El deseo y la ira: Duryodhana y su malvado hermano

El deseo frustrado da como resultado la ira*. Por eso, el primogénito de la ciega mente sensorial, representada por el rey Dhritarashtra, es Duryodhana-Deseo Material, y su segundo hijo (y el más próximo a Duryodhana) es Duhshasana, que simboliza la ira. Este nombre significa «difícil de refrenar o controlar» y proviene de las raíces sánscritas *duḥ*, «difícil», y *śās*, «refrenar o controlar».

En el *Mahabharata*, este personaje realmente despreciable que es Duhshasana caracteriza de manera efectiva el mal inherente a la ira. En el segundo capítulo del *Guita*, Krishna le explica a Arjuna que la ira ocasiona que el malhechor permanezca envuelto en el engaño, el cual oscurece el recuerdo de cuál es el comportamiento correcto del Ser y, en consecuencia, hace que la facultad de discernimiento se degrade. A esta confusión de la inteligencia le sigue la aniquilación del comportamiento correcto.

* *Krodha*, uno de los seis defectos del ego material que se mencionan en la página 46.

mal, aun en contra de su voluntad, obligado —aparentemente— por la fuerza? 36

El Bendito Señor dijo:

Es el deseo y la ira (lo que constituye la fuerza incitante) —llenos de ansia insaciable y de enorme maldad—, cuyo origen está en el atributo activante de la Naturaleza *(rajo-guna)*. Has de saber que eso (la pasión en sus dos aspectos) es el más abyecto enemigo aquí en la tierra. 37

Así como el humo oscurece el fuego, como el polvo opaca un espejo o como el embrión se halla envuelto por la matriz, así también ella (la sabiduría) está cubierta por éste (el deseo). 38

¡Oh hijo de Kunti! (Arjuna), el enemigo tenaz del hombre sabio es la insaciable llama del deseo, que mantiene oculta a la sabiduría. 39

Se dice que los sentidos, la mente y el intelecto son el poderoso baluarte del deseo; a través de ellos, el deseo eclipsa la sabiduría del alma que se ha encarnado, y así la engaña. 40

Por lo tanto, ¡oh el mejor de la dinastía de los Bharatas (Arjuna)!, disciplina primero los sentidos y destruye luego el deseo —el pecaminoso aniquilador de la sabiduría y de la realización del Ser. 41

Se dice que los sentidos son superiores (al cuerpo físico); la mente es superior a las facultades de los sentidos; la inteligencia es superior a la mente; pero él (el Ser) es superior a la inteligencia. 42

¡Oh Guerrero de brazos poderosos (Arjuna)!, sabiendo que el Ser es superior a la inteligencia, disciplina al ser (el ego) mediante el Ser (el alma) y aniquila a ese enemigo, difícil de vencer, que adopta la forma de deseo. 43

Om, Tat, Sat.

En el Upanishad del sagrado Bhagavad Guita *—el discurso del Señor Krishna a Arjuna, que es la escritura del yoga y la ciencia de la unión con Dios—, éste es el tercer capítulo, denominado:* «Karma Yoga».

CAPÍTULO IV

La ciencia suprema para conocer a Dios

Fundamento histórico y esencia esotérica del Yoga

El sublime Señor dijo (a Arjuna):

Yo impartí este Yoga imperecedero a Vivasvat (el dios sol); Vivasvat reveló este conocimiento a Manu (el legislador hindú); Manu se lo confirió a Ikshvaku (el fundador de la dinastía solar de los *Kshatriyas*). Transmitido de este modo en sucesión ordenada, lo conocieron los *Rajarishis* (*rishis* regios). Mas, ¡oh Fulminador de los enemigos (Arjuna)!, con el largo transcurso del tiempo, este Yoga se perdió de vista en la tierra[1]. 1-2

Te he informado hoy sobre ese mismo antiguo yoga, pues eres mi devoto y amigo. Este sagrado misterio (del yoga) es, en verdad, el que confiere supremo beneficio (a la humanidad). 3

Arjuna dijo:

Vivasvat nació primero, y tu nacimiento fue muy posterior. ¿Cómo puedo comprender la afirmación de que tú comunicaste este yoga en el principio (antes de tu nacimiento)? 4

El Bendito Señor dijo:

¡Oh Arjuna!, tú y Yo hemos experimentado numerosos nacimientos.

[1] En estas dos estrofas se proclama la antigüedad histórica del *Raja* («regio») *Yoga*, la ciencia eterna e inmutable de la unión del alma con el Espíritu. Al mismo tiempo, desde el punto de vista esotérico, ambas aportan una descripción concisa de esta ciencia: las etapas por las cuales el alma desciende desde la Conciencia Cósmica hasta el estado mortal de identificación con el cuerpo físico, y el camino que debe recorrer para ascender de nuevo hasta su Origen: el supremamente bienaventurado Espíritu Eterno. (Véase el comentario en *God Talks With Arjuna*).

No obstante, Yo los conozco todos, mientras que tú no los recuerdas, ¡oh Fulminador de los enemigos! 5

Aunque no tengo nacimiento, ¡pues mi Esencia es inmutable!, soy también el Señor de toda la Creación y, morando en mi propia Naturaleza Cósmica *(Prakriti)*, me encarno en ella mediante la ilusión de *maya*, que se ha desarrollado a partir de mi propio Ser. 6

¡Oh Bharata (Arjuna)!, cuandoquiera que la virtud *(dharma)* declina y el vicio *(adharma)* prevalece, Yo me encarno como un avatar. Era tras era, aparezco en forma visible para proteger al justo y destruir la maldad, a fin de restablecer la virtud. 7-8

Los senderos que liberan al ser humano de la sucesión de renacimientos

El que así percibe intuitivamente mis manifestaciones divinas y acciones vibratorias, conforme a la realidad de sus ordenados principios, no renace después de la muerte; él viene a Mí, ¡oh Arjuna! 9

Santificados por el ascetismo de la sabiduría, desligados del apego, el temor y la ira, absortos y refugiados en Mí, muchos seres han alcanzado mi naturaleza. 10

¡Oh Partha (Arjuna)!, sea cual sea el modo en que las personas me veneren, en esa misma medida Yo me manifiesto a ellas. Todo hombre, a través de cualquiera de esos modos (de buscarme), sigue un camino que le conducirá hasta Mí. 11

Con el deseo de obtener el éxito de sus acciones aquí en la tierra, los hombres adoran a los dioses (los diversos ideales), ya que los logros provenientes de la actividad se alcanzan fácilmente en este mundo. 12

De acuerdo con la diferenciación de los atributos (las *gunas*) y las acciones (el karma), he creado las cuatro castas. Aunque en este sentido soy el Hacedor, has de saber que Yo no actúo y que estoy más allá de todo cambio. 13

Las acciones no me ocasionan apego, y tampoco anhelo sus frutos. Aquel que se ha identificado Conmigo y conoce mi naturaleza está libre también de las cadenas kármicas provenientes de las acciones. 14

Comprendiendo esta verdad, los sabios que buscaban la salvación, desde los primeros tiempos, llevaron a cabo acciones prescritas por el deber. Por ello, actúa tú también conforme al deber, tal como hicieron los antiguos en épocas remotas. 15

Liberarse del karma: conocer la naturaleza de la acción correcta, de la acción indebida y de la inacción

Incluso los sabios se hallan confundidos acerca del significado de la acción y de la inacción. Así pues, te explicaré en qué consiste la acción verdadera, y dicho conocimiento te liberará del mal. 16

Es muy difícil conocer la naturaleza del karma (la acción). En verdad, para comprender plenamente la naturaleza de la acción apropiada, es preciso comprender también la naturaleza de la acción opuesta (indebida) y la naturaleza de la inacción. 17

Aquel que contempla la inactividad en la acción y la acción en la inacción es un yogui, un sabio entre los hombres. Ha alcanzado la meta de todas las acciones (y se ha liberado). 18

Los *rishis* llaman sabio a aquel que realiza sus actividades sin motivos egoístas ni deseo de obtener resultado alguno y cuyas acciones se purifican (se cauterizan sus brotes kármicos) con el fuego de la sabiduría. 19

Renunciando a todo apego por el fruto de sus acciones, siempre contento, independiente (de las recompensas materiales), el sabio no realiza ninguna acción (que le ate), incluso mientras se encuentra en medio de sus actividades. 20

Él no incurre en mal alguno al ejecutar meras acciones corporales, pues ha renunciado a todo sentido de posesión, se halla libre de esperanzas (humanas e ilusorias), y su corazón (el poder del sentimiento) está controlado por el alma[2]. 21

Ese hombre de acción se halla libre del karma, pues recibe con agrado todo cuanto le ocurre, se mantiene ecuánime ante las dualidades, está des-

[2] *Yata-citta-ātmā:* literalmente significa «habiendo su alma controlado el corazón *(chitta)*». *Chitta* es un término que abarca en su conjunto todos los componentes mentales que dan lugar a la conciencia inteligente; es el poder del sentimiento.

provisto de celos, envidia o animadversión, y considera por igual el éxito y el fracaso. 22

Yajna, el rito espiritual de fuego que consume todo karma

Todo karma, o efecto de las acciones, se desvanece por completo en el ser liberado que, desprovisto de apegos y con la mente inmersa en la sabiduría, lleva a cabo el verdadero rito espiritual del fuego *(yajna)*[3]. 23

El proceso de ofrendar y la oblación misma son ambos Espíritu. El fuego y quien brinda la oblación son otros aspectos del Espíritu. Aquel que percibe esto, y durante todas sus actividades permanece absorto en Brahman (Espíritu), con certeza va al Espíritu. 24

En verdad, existen yoguis que ofrecen sacrificios a los *devas;* otros ofrendan el ser, como un sacrificio hecho por el ser, en el fuego del Espíritu. 25

Ciertos devotos ofrecen la facultad del oído y de los otros sentidos como oblaciones al fuego del control interior. Existen también quienes ofrecen como sacrificio los sonidos y otros objetos sensoriales al fuego de los sentidos. 26

Algunos otros (los seguidores del sendero de *Guiana Yoga*) ofrecen todas sus actividades sensoriales y las funciones de la fuerza vital como oblaciones a la llama yóguica del control interior encendida en el Ser por la sabiduría. 27

Otros devotos ofrecen como oblaciones riqueza, autodisciplina y los métodos del yoga, en tanto que otras personas que poseen autodominio y profesan votos estrictos ofrecen como sacrificios el estudio del alma y la adquisición de la sabiduría de las escrituras. 28

Otros devotos ofrecen como sacrificio el aliento del *prana* que se inhala en aquel aliento del *apana* que se exhala, y el aliento del *apana* que se exhala en aquel aliento del *prana* que se inhala, y de ese modo suspenden la causa de la inhalación y de la exhalación (con lo cual se hace innecesaria

[3] Literalmente, *yajñāya* significa «para expresar adoración mediante el ofrecimiento de un sacrificio»; y *ācaratas,* «arrojar al fuego».

la respiración) por medio de la práctica concentrada de *pranayama* (la técnica de *Kriya Yoga* para lograr el control de la vida)[4]. 29

Otros devotos, mediante una dieta apropiada, ofrecen todas las distintas clases de *prana* y sus funciones como oblaciones al fuego del único *prana* común.

Todos estos devotos (diestros en todos los *yajnas* mencionados) conocen la verdadera ceremonia del fuego (de la sabiduría) que consume sus pecados kármicos. 30

Al tomar el néctar remanente de cualquiera de estas ceremonias del fuego, ellos (los yoguis) van al Espíritu Infinito (Brahman). Pero esta percepción del Espíritu no pertenece a los hombres comunes de este mundo que no realizan los verdaderos ritos espirituales. Sin un auténtico sacrificio, ¡oh Flor de los Kurus (Arjuna)!, ¿cómo es posible experimentar un mundo mejor (una existencia mejor o un estado elevado de conciencia)? 31

Por ello, en el templo de sabiduría de los Vedas (la «boca de Brahman») se exponen diversas ceremonias espirituales (*yajnas* que se llevan a cabo con sabiduría o con objetos materiales). Has de saber que todas ellas son resultado de la acción; al comprender esta verdad (y realizar tales acciones), encontrarás la salvación. 32

La ceremonia espiritual del fuego de la sabiduría, ¡oh Fulminador de los enemigos (Arjuna)!, es superior a cualquier rito material. Toda acción, en su totalidad (el acto, la causa y el efecto kármico), se consuma en la sabiduría. 33

La sabiduría que santifica plenamente la imparte un verdadero gurú

Comprende lo siguiente: por medio de tu entrega (al gurú), buscando las respuestas (del gurú y de tu percepción interior) y mediante el servicio (al gurú), los sabios que han experimentado la verdad te impartirán esa sabiduría. 34

Al comprender esa sabiduría que de un gurú proviene, ¡oh Pandava

[4] Véase una explicación más detallada en el recuadro de las páginas 102 s., referido a las estrofas 27 y 28 del capítulo V.

(Arjuna)!, no caerás de nuevo en el engaño, porque mediante esa sabiduría contemplarás la creación entera en ti mismo y también en Mí (el Espíritu). 35

Aunque fueses el mayor de los pecadores, con la sola balsa de la sabiduría cruzarías, sin peligro, el mar del pecado. 36

¡Oh Arjuna!, así como el fuego reduce un leño a cenizas, así la llama de la sabiduría consume todo karma. 37

En verdad, nada existe en el mundo que sea más santificador que la sabiduría. A su debido tiempo, el devoto que tiene éxito en la práctica del yoga experimentará esta verdad espontáneamente en lo más profundo de su Ser. 38

El hombre que posee devoción, que se encuentra absorto en el Infinito y que ha dominado sus sentidos adquiere la sabiduría. Habiendo logrado la sabiduría, alcanza de inmediato la paz suprema. 39

El ignorante, el que carece de devoción, el que se halla atrapado por la duda, finalmente perece. Quien es indeciso no posee ni este mundo (la felicidad terrenal), ni el otro (la felicidad astral), ni la suprema felicidad de Dios. 40

¡Oh Conquistador de la riqueza (Arjuna)!, aquel que mediante el

¿Quién se halla capacitado para servir como gurú?

El *Guru Guita* (estrofa 17) apropiadamente describe al gurú como el «disipador de la oscuridad» (de la raíz sánscrita *gu*, «oscuridad», y *ru*, «aquello que disipa»). Aunque la palabra *gurú* se usa de manera común en la actualidad para designar a un mero profesor o instructor, un verdadero gurú es un maestro divinamente iluminado que ha superado toda limitación y realizado su identidad con el Espíritu omnipresente. Tal maestro está singularmente capacitado para guiar a otros en su viaje espiritual hacia la iluminación y la liberación.

«El cultivar la compañía del gurú —escribió Swami Sri Yukteswar en *La ciencia sagrada*— es no sólo encontrarse en su presencia física (ya que esto es a veces imposible), sino que significa fundamentalmente mantenerle en nuestros corazones y sintonizarnos e identificarnos con él en principio».

yoga ha renunciado a la acción, y que mediante la sabiduría ha superado la duda, se establece equilibradamente en el Ser; las acciones ya no le confinan. 41

Por lo tanto, ¡levántate, oh descendiente de Bharata! (Arjuna). Refúgiate en el yoga y, con la espada de la sabiduría, ¡destruye esa duda —nacida de la ignorancia y anidada en tu corazón— que albergas acerca del Ser! 42

Om, Tat, Sat.

En el Upanishad del sagrado Bhagavad Guita *—el discurso del Señor Krishna a Arjuna, que es la escritura del yoga y la ciencia de la unión con Dios—, éste es el cuarto capítulo, denominado:* «Guiana Yoga *(la unión por medio del conocimiento de Dios)*».

CAPÍTULO V

La liberación por medio de la renuncia interior

¿Qué es preferible: servir en el mundo o buscar en recogimiento la sabiduría?

Arjuna dijo:

¡Oh Krishna!, hablas de renunciar a las acciones y al mismo tiempo aconsejas su ejecución. De estos dos senderos, te ruego que me digas, ¿cuál es en verdad el mejor? 1

El Bendito Señor respondió:

La salvación se encuentra tanto por medio de la renuncia a las acciones como a través de su ejecución. Sin embargo, entre ambos caminos, el Yoga de las obras es mejor que la renunciación a las obras. 2

¡Oh Guerrero de brazos poderosos (Arjuna)!, el constante y auténtico *sanyasin* (renunciante), que se libera fácilmente de todos los enredos de la existencia, es aquel que no tiene gustos ni aversiones pues no se halla atado por las dualidades (los pares de opuestos de la Naturaleza). 3

No son sabios, sino párvulos, quienes hablan de diferencias entre el sendero de la sabiduría (Sankhya) y el sendero de la actividad espiritual (Yoga). El que realmente se ha establecido en cualquiera de ellos cosecha los frutos de ambos. 4

El estado que alcanzan los sabios (los *guiana yoguis* que siguen con éxito el sendero de la sabiduría y del discernimiento, el Sankhya) también lo logran quienes llevan a cabo acciones (los *karma yoguis* que practican

con éxito los métodos científicos del yoga). Posee la verdad aquel que contempla como un solo sendero la sabiduría y la acción correcta[1]. 5

El sendero de la libertad que enseña el *Guita:* la meditación en Dios aunada a la actividad desprovista de deseos

Mas, ¡oh Guerrero de brazos poderosos (Arjuna)!, la renunciación es difícil de obtener sin ejecutar acciones que lleven a la unión con Dios (yoga). A través de la práctica del yoga, el *muni* («aquel cuya mente está absorta en Dios») alcanza pronto el Infinito. 6

Ninguna mácula (consecuencia kármica) contamina al hombre santificado que, llevando a cabo sus acciones, está entregado a la comunión divina (yoga), ha vencido la conciencia del ego (al adquirir la percepción del alma), ha logrado la victoria sobre sus sentidos y siente que él es el Ser que existe en todos los seres. 7

El que conoce la verdad y se halla unido a Dios percibe automáticamente: «yo no ejecuto acción alguna» —aun cuando ve, oye, palpa, huele, come, anda, duerme, respira, habla, rechaza, sostiene, abre los ojos o los cierra—, pues comprende que los sentidos (activados por la Naturaleza) operan en el ámbito de los objetos sensoriales. 8-9

A semejanza de la hoja de loto que permanece impoluta en el agua, el yogui que, renunciando al apego, lleva a cabo sus acciones y las consagra al Infinito se mantiene desligado de las redes de los sentidos. 10

Con la finalidad de santificar el ego, los yoguis realizan acciones sólo mediante (los instrumentos de la acción) el cuerpo, la mente, el discernimiento o, incluso, los sentidos, a la vez que abandonan todo apego (no permiten participación alguna del ego ni de los apegos y deseos que éste posee). 11

El yogui unido a Dios, al abandonar el apego a los frutos de las acciones, alcanza la paz inquebrantable (que proviene de la autodisciplina). El hombre que no está unido a Dios se encuentra gobernado por los deseos, y tal apego lo mantiene sumido en la esclavitud. 12

[1] Véase la explicación de los significados exotérico y esotérico de *Guiana Yoga* y *Karma Yoga* en las páginas 59 s.

El Ser como testigo trascendental: establecido en la Bienaventuranza e imperturbable ante el mundo

El alma encarnada que mantiene los sentidos bajo su control, habiendo renunciado mentalmente a toda actividad, permanece en un estado de bienaventuranza en la ciudad corporal dotada de nueve puertas —sin llevar a cabo acciones ni inducir a otros (los sentidos) a ejecutarlas. 13

El Señor Dios no crea en los hombres la conciencia de ser los ejecutantes de las acciones, ni causa sus acciones, ni los mantiene enredados con los frutos de sus actos. La ilusoria Naturaleza Cósmica es la que origina todo ello. 14

El Omnipresente Ser no toma en cuenta ninguna virtud ni pecado de nadie. La sabiduría está eclipsada por la ilusión cósmica y, por eso, la humanidad se halla desconcertada. 15

Sin embargo, en quienes han destruido la ignorancia mediante el conocimiento del Ser, la sabiduría —como un sol radiante— pone de manifiesto al Ser Supremo. 16

Con sus pensamientos inmersos en Aquello (el Espíritu), su alma unida al Espíritu, toda su lealtad y devoción entregadas al Espíritu, y su ser purificado de la venenosa ilusión por medio del antídoto de la sabiduría, tales seres alcanzan el estado del que no se retorna. 17

Los sabios que poseen la realización del Ser consideran de igual manera tanto a un docto y humilde *brahmin* como a una vaca, un elefante, un perro o un paria. 18

Aquellos que poseen una ecuanimidad inalterable han superado, incluso en este mundo, las relatividades de la existencia (nacimiento y muerte, placer y dolor). De ese modo, están entronizados en el Espíritu —en verdad, el inmaculado Espíritu, que se halla en perfecto equilibrio. 19

El conocedor del Espíritu, inmerso en el Ser Supremo, dotado de discernimiento imperturbable y libre de la ilusión, no se siente jubiloso por las experiencias placenteras ni abatido ante las experiencias desagradables. 20

Cómo trascender el mundo sensorial y alcanzar la bienaventuranza imperecedera

Indiferente a la atracción del mundo sensorial, el yogui experimenta el gozo eternamente renovado del Ser. Manteniendo su alma absorta en la unión con el Espíritu, tal devoto alcanza la bienaventuranza imperecedera. 21

¡Oh hijo de Kunti! (Arjuna), puesto que los placeres de los sentidos surgen del contacto con los objetos externos y se ven sometidos a un comienzo y un final (son efímeros), sólo engendran sufrimiento. Ningún sabio busca la felicidad en ellos. 22

Kriya Yoga: *la técnica suprema de emancipación que se menciona en el* Guita

En estas dos estrofas [V:27-28] y en la estrofa IV:29, el autor del *Guita* abandona todas las abstracciones y generalizaciones y menciona la técnica específica de salvación: el *Kriya Yoga*. [...]

Por medio de la técnica especial del *Kriya Yoga*, el aliento inhalado de *prana* y el aliento exhalado de *apana* se transmutan en una corriente fresca y en una tibia, respectivamente. Al principio de la práctica del *Kriya Yoga*, el devoto siente que la corriente fresca de *prana* asciende por la espina dorsal y que la corriente tibia de *apana* desciende por el mismo conducto. [...] Cuando el *kriya yogui* aprende a disolver el aliento entrante y el saliente en la percepción de las corrientes fresca y tibia que ascienden y descienden por la columna vertebral, siente entonces que su cuerpo se sustenta por estas corrientes interiores de fuerza vital y no por su consecuencia, la respiración. [...]

El *kriya yogui* comprueba de forma gradual que estas dos corrientes espinales se convierten en una única fuerza vital que magnéticamente atrae refuerzos de *prana* desde todas las células y nervios corporales. Esta fuerza vital reforzada fluye hacia arriba, hasta el entrecejo, y se ve como el esférico y tricolor ojo astral: un sol luminoso en cuyo centro hay una esfera azul que rodea a una refulgente estrella titilante. A este ojo «único» situado en medio de la frente, así como al hecho cierto de que el cuerpo se encuentra formado esencialmente de luz, se refirió Jesús con las siguientes palabras: «Si tu ojo es único, todo tu cuerpo estará

Es verdaderamente un yogui aquel que, en esta tierra y hasta el último instante de su vida, es capaz de ejercer dominio sobre todo impulso hacia el deseo o la ira. ¡Es un hombre feliz! 23

Sólo aquel yogui que posee la Bienaventuranza interior, que descansa en el Fundamento interior y que es uno con la Luz interior logra unificarse con el Espíritu (después de liberarse del karma relacionado con los cuerpos físico, astral y causal). Él alcanza la libertad absoluta en el Espíritu (incluso mientras reside en el cuerpo). 24

Aniquilados sus pecados, eliminadas sus dudas y subyugados sus sentidos, los *rishis* (sabios) contribuyen al bienestar de la humanidad a la vez que alcanzan la emancipación en el Espíritu. 25

luminoso»*. [...]

En esta estrofa del *Guita* se destaca la necesidad de neutralizar o «equilibrar» las corrientes de *prana* y *apana.* Este efecto se logra por medio de la práctica del *Kriya Yoga,* que recarga las células corporales de vitalidad cósmica interior de modo tal que la inhalación y la exhalación se equilibran —es decir, se aquietan y se tornan innecesarias—. [...] El aliento se aquieta, la vida se aquieta, y las sensaciones y pensamientos se desvanecen. La divina luz de vida y conciencia que el devoto percibe en los centros cerebroespinales se une con la Luz Cósmica y la Conciencia Cósmica. [...]

Por medio de este método científico gradual, el yogui eleva realmente su conciencia por encima de los sentidos, en lugar de intentar en vano apartar de ellos la mente. [...] Él aprende a desviar hacia la espina dorsal y el cerebro, de manera científica, las corrientes que provienen de los cinco canales sensoriales y une así su conciencia con el gozo de aquellas percepciones espirituales más elevadas que experimenta en los siete centros. Una vez que logra permanecer inmerso en la divina bienaventuranza, incluso durante el estado de actividad, no siente más el deseo de disfrutar de los objetos externos. Irradiando la calma de las percepciones divinas, no le perturba la aparición del temor y la ira ocasionados por la frustración de los deseos materiales. Su alma ya no se encuentra atada a la materia, sino que se halla unida por siempre a la bienaventuranza cósmica del Espíritu.

* El término «único» *(single)* en este versículo de la Biblia ha sido traducido como «sano» o «bueno» en diversas versiones españolas de la misma. Sin embargo, ciñéndonos a la versión inglesa de la Biblia preferida por Paramahansa Yogananda —la versión denominada *The Holy Bible-King James Version*—, hemos traducido el término como «único», pues éste refleja más fielmente su significado en el contexto de las enseñanzas de Paramahansa Yogananda. *(Nota del editor).*

Los renunciantes que han superado los deseos y la ira, que mantienen la mente bajo control y que han alcanzado la realización del Ser se hallan completamente liberados, tanto en este mundo como en el más allá. 26

El *muni* —aquel que considera la liberación como el único propósito de la vida y que, por lo tanto, se libera de los anhelos, los temores y la ira— domina los sentidos, la mente y la inteligencia y suprime sus contactos externos al equilibrar, o neutralizar, (mediante una técnica) las corrientes de *prana* y *apana* que se manifiestan en forma de inhalación y exhalación en las fosas nasales. Él fija la mirada en el entrecejo (y convierte, de ese modo, la corriente dual de la visión física en la corriente única del omnisciente ojo astral). Tal *muni* alcanza la completa emancipación[2]. 27-28

Halla la paz quien me conoce como Aquel que disfruta los ritos sagrados *(yajnas)* y las austeridades (que ofrecen los devotos), como el Infinito Señor de la Creación y como el Buen Amigo de todas las criaturas. 29

Om, Tat, Sat.

En el Upanishad del sagrado Bhagavad Guita *—el discurso del Señor Krishna a Arjuna, que es la escritura del yoga y la ciencia de la unión con Dios—, éste es el quinto capítulo, denominado: «La unión por medio de la renuncia a los frutos de la acción».*

[2] Véase el recuadro de las páginas 102 s.

CAPÍTULO VI

El refugio permanente en el Espíritu por medio de la meditación yóguica

La verdadera renunciación y el verdadero Yoga dependen de la meditación

El Bendito Señor dijo:

Es un verdadero renunciante y también un verdadero yogui aquel que ejecuta las acciones prescritas y las acciones espirituales *(karyam* y *karma)* sin desear sus frutos, mas no quien no lleva a cabo ninguna ceremonia del fuego (sacrificio) ni el que abandona la acción. 1

Comprende, ¡oh Pandava (Arjuna)!, que aquello que las escrituras denominan renunciación es lo mismo que el yoga; pues quien no ha renunciado al motivo egoísta *(sankalpa)* no puede ser un yogui. 2

Para el *muni* que desea lograr la ascensión, se dice que su senda es la actividad meditativa *(karma)* que conduce a la unión divina (yoga); y cuando ha dominado este yoga, se dice que su senda es entonces la inacción. 3

Se afirma que ha alcanzado la absoluta unión del alma con el Espíritu aquel que ha superado el apego tanto a los objetos de los sentidos como a la acción y que está libre de los designios instigados por el ego. 4

La transformación del pequeño ser (el ego) en el ser divino (el alma)

Que el hombre eleve el ser (el ego) por medio del ser; que el ser no se degrade (envilezca) a sí mismo. En efecto, el ser es su propio amigo; y el ser es su propio enemigo. 5

Para aquel cuyo Ser (el alma) ha conquistado el ser (el ego), el Ser es el amigo del ser; mas, en verdad, el Ser se comporta hostilmente, como un enemigo, con el ser que no se ha doblegado[1]. 6

El sereno sabio que ha logrado la victoria sobre el ser (el ego) se halla siempre afianzado en el Ser Supremo (el Espíritu), ya se encuentre ante el frío o el calor, el placer o la aflicción, el elogio o la censura. 7

Se afirma que está unido de modo indisoluble al Espíritu aquel yogui que se halla felizmente absorto en la verdad y en la realización del Ser. Inmutable, conquistador de los sentidos, considera de igual valor un terrón, un guijarro o una pepita de oro. 8

Es un yogui supremo aquel que contempla en forma ecuánime a todos los hombres: benefactores, amigos, enemigos, extraños, mediadores, personas odiosas, parientes, virtuosos e impíos. 9

Consejos de Krishna para practicar con éxito el yoga

Libre de los deseos persistentes y de las ansias de posesión, con el corazón (las olas del sentimiento) bajo el control del alma (mediante métodos yóguicos de concentración), retirado en soledad en un lugar tranquilo, el yogui debe tratar constantemente de unirse con el alma. 10

El asiento del yogui, colocado en un lugar limpio, debe ser firme (no inestable), ni muy alto ni muy bajo; se cubrirá primero con hierba *kusha,* luego con una piel de ciervo o de tigre y después con una tela. 11

Sentado en ese asiento, con la mente concentrada en un punto y poniendo bajo control los sentidos y las actividades de la facultad imaginativa (*chitta,* el sentimiento —el poder de visualización—), habrá de practicar el yoga para purificarse. 12

Manteniendo con firmeza la columna vertebral, el cuello y la cabeza en posición erguida e inmóvil, el yogui enfocará la mirada en el punto donde comienza la nariz (el entrecejo) y no mirará en ninguna otra dirección. 13

Con serenidad y sin temor alguno, con perseverancia en la práctica de *brahmacharya,* con la mente bajo control, con los pensamientos centrados en Mí, el yogui debe sentarse y meditar en Mí como su Meta Final. 14

[1] Véase la explicación sobre las estrofas 5 y 6 en las páginas 54 s.

El yogui que se gobierna a sí mismo —que controla por completo su mente— y, de ese modo, mantiene su alma absorta en la incesante unión meditativa con el Espíritu alcanza la paz de mi Ser: el Nirvana final (la liberación). 15

¡Oh Arjuna!, ni el que come en exceso ni el que come muy poco, ni el que duerme demasiado ni el que duerme escasamente, alcanzan el éxito en el yoga. 16

Aquel que come, se relaja, trabaja, duerme y permanece despierto con la apropiada regularidad descubrirá que el yoga es el destructor del sufrimiento. 17

Cómo lograr el dominio de sí mismo y el control de la mente

Cuando el *chitta* (sentimiento) se halla por completo subyugado y calmadamente establecido en el Ser, se dice que el yogui, liberado así del apego a todo deseo, está unido a Dios. 18

El símil de una llama que no oscila, en un lugar a resguardo del viento,

¿Qué es brahmacharya *(estrofa 14)?*

[Ordinariamente entendido como autocontrol, sobre todo en relación con el impulso sexual, *brahmacharya* es uno de los cinco *yamas* (abstinencias religiosas) que constituyen la primera etapa del Óctuple Sendero del Yoga, expuesto por Patanjali. En su comentario sobre la estrofa 14, Paramahansa Yogananda escribió:]

«Aquel que persevera en *brahmacharya* puede definirse como un estudiante célibe que se mantiene fiel a una vida de santidad y se dedica al estudio sagrado y a la práctica de la autodisciplina. Según las prescripciones del plan védico, éste era, básicamente, el comienzo de la vida espiritual para todos los aspirantes. En este pasaje, el término *"brahmachari-vrate"* tiene, además, un significado más profundo: literalmente, "aquel cuya esfera de acción o acto de devoción *(vrata)* consiste en la práctica *(chāra)* de la meditación en *Om (brahma:* el sonido sagrado, *shabda-brahman)*". El *brahmachari* consumado es, por lo tanto, aquel que, mediante la práctica de la meditación en *Om,* camina o avanza por el reino de Brahman en su aspecto de Creador o Sagrada Vibración: el *Om,* Amén o Espíritu Santo».

puede emplearse para hacer referencia al yogui que ha conquistado el sentimiento *(chitta)* mediante la práctica de la meditación en el Ser. 19

El estado de perfecta tranquilidad del sentimiento *(chitta)* que se logra a través de la meditación yóguica, en el cual el yo (el ego) se percibe a sí mismo como el Ser (el alma) y se halla satisfecho (fijo) en el Ser; 20

el estado en que el inmensurable gozo que trasciende los sentidos llega a ser conocido por la inteligencia intuitiva que ha despertado, y en el cual el yogui permanece entronizado para nunca más ser apartado de él; 21

el estado que, una vez descubierto, el yogui considera como el más valioso de todos los tesoros, pues, establecido allí, él se torna inmune incluso a la más intensa aflicción; 22

ese estado se conoce como yoga: el estado exento de dolor. La práctica del yoga debe, por lo tanto, llevarse a cabo con determinación y con una actitud invulnerable al desaliento. 23

Abandona sin excepción todo anhelo que surja de los *sankalpas* (forjar planes egoístas) y, concentrando la mente, controla por completo los órganos y facultades sensoriales y su contacto con los ubicuos objetos de los sentidos. 24

Con el discernimiento intuitivo saturado de paciencia, liberando la mente de todo pensamiento y manteniéndola absorta en el alma, el yogui alcanzará en forma paulatina el estado de serenidad. 25

Toda vez que la voluble e inquieta mente se extravíe —cualquiera que sea la razón—, debe el yogui retirarla de las distracciones y volverla a poner bajo el exclusivo control del Ser. 26

El yogui que ha logrado aquietar la mente y controlar las pasiones por completo, liberándolas de toda impureza[2], y que es uno con el Espíritu, en verdad ha alcanzado la bienaventuranza suprema. 27

El yogui libre de toda impureza y que consagra incesantemente el Ser a la actividad del yoga (la unión divina) logra con facilidad la bendición de fundirse de continuo en el Espíritu. 28

[2] Significa literalmente «*él* se encuentra libre de toda impureza». Se afirma que el yogui mismo se halla libre de toda impureza cuando aquieta primero la actividad de la mente y sus pasiones por medio de la concentración y, como resultado, se libera de la mácula de las dualidades.

Con el alma unida al Espíritu mediante el yoga, percibiendo la misma esencia en todas las cosas, el yogui contempla su verdadero Ser (unido al Espíritu) en todas las criaturas y a todas las criaturas en el Espíritu. 29

Aquel que me ve en todas partes y contempla todo en Mí, nunca me pierde de vista, y Yo jamás le pierdo de vista a él. 30

Permanece por siempre Conmigo aquel yogui que, sea cual sea su modo de existencia, está anclado en la unión divina y percibe que Yo me encuentro en todos los seres. 31

¡Oh Arjuna!, el mejor de los yoguis es aquel que siente, como si fuese propio, el sufrimiento o el placer de los demás. 32

La promesa del Señor: el yogui que persevera conquista finalmente la victoria

Arjuna dijo:

¡Oh Madhusudana (Krishna)!, debido a mi inquietud, no percibo el efecto perdurable del yoga de la ecuanimidad que me has relatado. 33

¡En verdad, la mente es inestable, turbulenta, poderosa y obstinada! ¡Oh Krishna, considero que la mente es tan difícil de dominar como el viento! 34

El Bendito Señor dijo:

¡Oh Mahabaho (Guerrero de brazos poderosos, Arjuna)!, sin duda alguna, la mente es voluble y muy ardua de gobernar, pero a través de la práctica del yoga y el desapasionamiento, ¡oh hijo de Kunti! (Arjuna), la mente puede, no obstante, ser controlada. 35

Ésta es mi promesa: aunque para el hombre indisciplinado la meta del yoga es difícil de alcanzar, aquel que se domine a sí mismo, esforzándose mediante los métodos apropiados, la logrará. 36

Arjuna dijo:

¡Oh Krishna!, ¿qué le ocurre a la persona que no tiene éxito en el yoga, aquella que con devoción se ha esforzado por meditar, pero ha sido incapaz de controlarse porque su mente se distrae sin cesar durante la práctica del yoga? 37

¿Perece el yogui, como una nube que se disipa, si no encuentra el camino hacia Brahman (Espíritu), y como consecuencia carece del refugio divino y se hunde en el engaño, al desviarse de ambos senderos[3] (el de la actividad correcta y el que conduce a la unión con Dios)? 38

Te ruego aclarar para siempre todas mis dudas, ¡oh Krishna!, pues sólo Tú puedes desvanecer mi incertidumbre. 39

El Bendito Señor dijo:

¡Oh Arjuna, hijo mío!, el que lleva a cabo buenas acciones jamás sufre destrucción. Bien sea en este mundo o en el más allá, ¡el infortunio no se abate sobre él! 40

El yogui que ha caído consigue entrar al mundo de los virtuosos, y permanece allí durante muchos años; posteriormente renace sobre la tierra en un hogar bueno y próspero. 41

O puede reencarnarse en una familia de yoguis iluminados; pero, en verdad, ¡tal nacimiento es muy difícil de lograr! 42

Allí, ¡oh Arjuna!, recobra el discernimiento yóguico adquirido en su anterior existencia y se esfuerza con mayor ahínco por alcanzar el éxito espiritual. 43

El poder de la práctica previa del yoga es suficiente para impulsar al yogui en su senda ascendente. Incluso un entusiasta estudiante del mero yoga teórico se encuentra mucho más avanzado que quien sólo lleva a cabo los ritos externos de las escrituras. 44

Siguiendo diligentemente su sendero y habiéndose perfeccionado mediante los esfuerzos realizados a lo largo de muchos nacimientos, el yogui se purifica de todo pecado (imperfección kármica) y finalmente conquista la Suprema Bienaventuranza. 45

El yogui es superior a los ascetas consagrados a la disciplina corporal,

[3] Ésta es una referencia a los dos senderos citados en la primera estrofa de este capítulo, en la que, por una parte, se describe al yogui como aquel que prefiere seguir el sendero de la meditación extática para alcanzar la unión con Dios y, por otra parte, al renunciante como aquel que sigue el sendero de la renunciación interna llevando a cabo las acciones meditativas y las prescritas, sin por ello apegarse a sus frutos ni desearlos. Tanto el yogui meditativo libre de apegos como el devoto activo que medita y practica la renunciación interior son yoguis ideales que perseveran en el camino hacia la unión con Dios. En la presente estrofa se hace referencia al destino de aquellos yoguis que no han obtenido el éxito completo en sus esfuerzos.

superior incluso a quienes siguen la senda de la sabiduría o la senda de la acción; ¡sé tú, oh Arjuna, un yogui![4] 46

A aquel que con devoción permanece absorto en Mí, con su alma inmersa en Mí, le considero, entre todos los yoguis, como el más equilibrado. 47

Om, Tat, Sat.

En el Upanishad del sagrado Bhagavad Guita *—el discurso del Señor Krishna a Arjuna, que es la escritura del yoga y la ciencia de la unión con Dios—, éste es el sexto capítulo, denominado:* «Dhyana Yoga *(la unión por medio de la meditación)*».

[4] Véase la explicación sobre esta estrofa en las páginas 55 ss.

CAPÍTULO VII

La naturaleza del Espíritu y el espíritu de la Naturaleza

«Escucha cómo podrás conocerme»

El Bendito Señor dijo:

¡Oh Partha (Arjuna)!, con la mente absorta en Mí, refugiándote en Mí y siguiendo el sendero del yoga, escucha cómo podrás conocerme sin la menor duda y plenamente (con todos mis atributos y poderes). 1

Te expondré sin omisión alguna tanto la sabiduría teórica como esa sabiduría que sólo puede captarse mediante la percepción intuitiva; una vez que logres dicho conocimiento, no habrá nada en este mundo que ignores. 2

Entre miles de hombres, tal vez uno se esfuerza por conquistar la meta espiritual; y entre aquellos sinceros y bienaventurados buscadores que con perseverancia procuran alcanzarme, quizá sólo uno me percibe como soy. 3

Prakriti: la naturaleza dual del Espíritu en la creación

Mi naturaleza manifestada (Prakriti) consta de ocho aspectos: tierra, agua, fuego, aire, éter, mente sensorial *(manas)*, inteligencia *(buddhi)* y egoísmo *(ahamkara)*. 4

Ésa es mi naturaleza inferior (Apara-Prakriti). Mas comprende, ¡oh Guerrero de brazos poderosos (Arjuna)!, que mi naturaleza superior y diferente (Para-Prakriti) es el *jiva* —la autoconciencia y el principio vital— que sostiene el cosmos. 5

Debes saber que mis dos Naturalezas, la Prakriti pura y la impura, constituyen la matriz que da origen a todos los seres. Soy el Progenitor y también el Destructor del cosmos entero. 6

Cómo el Creador sostiene la creación

¡Oh Arjuna!, nada hay superior a Mí ni más allá de Mí. Todas las cosas (criaturas y objetos) se hallan a Mí enlazadas como las gemas de un collar ensartadas en un hilo. 7

¡Oh hijo de Kunti! (Arjuna), Yo soy la fluidez de las aguas; Yo soy el resplandor de la luna y del sol; Yo soy el *Om (Pranava)* de todos los Vedas, el sonido del éter y el valor del hombre. 8

Yo soy la saludable fragancia que emana de la tierra; soy la luminosidad del fuego, la vida de todas las criaturas y la autodisciplina de los anacoretas. 9

Comprende que soy la eterna simiente de todas las criaturas, ¡oh hijo de Pritha! (Arjuna). Soy el entendimiento del inteligente, el radiante esplendor de los seres animados. 10

Entre los poderosos, ¡oh el mejor de los Bharatas (Arjuna)!, soy el poder que está libre de cualquier anhelo y apego. En el hombre, soy aquel deseo que se halla en armonía con el *dharma* (la rectitud). 11

Has de saber que todas las manifestaciones de *sattva* (el bien), *rajas* (la actividad) y *tamas* (el mal) emanan de Mí. Aunque ellas están en Mí, Yo no estoy en ellas. 12

La hipnosis cósmica *(maya)* y cómo trascenderla

El mundo de los seres mortales se encuentra engañado por el triple aspecto de la Naturaleza y por eso no me percibe, pues Yo soy inmutable y estoy más allá de todas las cualidades. 13

Difícil es, en verdad, trascender la influencia de mi divina hipnosis cósmica, imbuida de las tres cualidades. Sólo aquellos que toman refugio en Mí (el Hipnotizador Cósmico) logran liberarse del poder del engaño. 14

Carentes del discernimiento que *maya* (la ilusión) les ha arrebatado,

los hombres inferiores, que hacen el mal y actúan erradamente a causa de su insensatez, siguen la senda de los seres demoníacos y no toman refugio en Mí. 15

Los afligidos, los que van en pos de la sabiduría, los que anhelan el poder aquí y en el más allá[1] y los sabios, ¡oh Arjuna!, constituyen cuatro clases de hombres justos que me buscan. 16

Entre ellos sobresale el sabio, que permanece siempre fiel y concentrado en la devoción; Yo soy sumamente amado por el sabio, y él es sumamente amado por Mí. 17

Todos ellos (los hombres que pertenecen a las cuatro clases) son nobles, pero al sabio le considero, en verdad, como mi propio Ser. Él se halla firmemente establecido sólo en Mí como su meta suprema. 18

Después de numerosas encarnaciones, el sabio toma plena conciencia de esta verdad: «el Señor es omnipresente», y de ese modo llega a Mí. No es fácil encontrar un hombre dotado de semejante iluminación. 19

¿A qué «dios» debe adorarse?

Impulsado por sus propias inclinaciones, anulado su discernimiento a causa de este o aquel anhelo, y siguiendo este o aquel precepto de algún particular culto, el hombre busca a los dioses menores. 20

Cualquiera que sea la personificación (una encarnación divina, un santo o una deidad) que el devoto se esfuerce fielmente en adorar, soy Yo quien torna inquebrantable su devoción. 21

Absorto en esa devoción y concentrado en adorar esa personificación divina, el devoto obtiene así los frutos de sus anhelos. Sin embargo, soy únicamente Yo quien en verdad le concede esos logros. 22

Mas los hombres de escaso entendimiento (que adoran a los dioses inferiores) reciben resultados limitados. Quienes adoran a las deidades son atraídos hacia ellas; en cambio, mis devotos vienen a Mí. 23

Los hombres que carecen de sabiduría imaginan que Yo —el

[1] *Artharthi* significa, literalmente, «aquel que siente un poderoso deseo de alcanzar su meta u objetivo»; es decir, aquel que anhela contar con el poder para lograr sus metas en el presente y en el más allá.

Inmanifestado— me encarno (como un ser mortal que toma forma), pues no comprenden mi insuperable estado trascendental, mi indescriptible naturaleza inmutable. 24

Cómo percibir el Espíritu oculto tras las oníricas sombras de la Naturaleza

Aparentemente eclipsado por mi propia *Yoga-Maya* (la ilusión que surge de las tres cualidades de la Naturaleza), permanezco invisible para el hombre. Este desconcertado mundo no me conoce a Mí, el Ser sin origen, el Imperecedero. 25

¡Oh Arjuna!, Yo conozco a todas las criaturas del pasado, del presente y del futuro; sin embargo, nadie me conoce a Mí. 26

¡Oh descendiente de Bharata, Fulminador de los enemigos! (Arjuna), al momento de nacer, todas las criaturas se hunden en la ilusoria ignorancia *(moha)* a causa del engaño originado por los pares de opuestos que surgen del deseo y de la aversión. 27

Pero los hombres virtuosos, expiados ya sus pecados y libres de la ilusión nacida de los pares de opuestos, me adoran incesantemente. 28

Quienes aferrados a Mí buscan liberarse de la decrepitud y de la muerte conocen a Brahman (el Absoluto), la omnipresencia del *Adhyatma* (el alma como manifestación del Espíritu) y todos los secretos relativos al karma. 29

Aquellos que, con el corazón unido al alma, me perciben en el *Adhibhuta* (lo físico), el *Adhidaiva* (lo astral) y el *Adhiyajna* (lo espiritual) continúan percibiéndome incluso en la hora de la muerte. 30

Om, Tat, Sat.

En el Upanishad del sagrado Bhagavad Guita *—el discurso del Señor Krishna a Arjuna, que es la escritura del yoga y la ciencia de la unión con Dios—, éste es el séptimo capítulo, denominado: «El Yoga del conocimiento y de la sabiduría discernidora».*

CAPÍTULO VIII

El Absoluto Imperecedero: más allá de los ciclos de creación y destrucción

Las manifestaciones del Espíritu en el macrocosmos y en el microcosmos

Arjuna dijo:

¡Oh el mejor de los Purushas (Krishna)!, te ruego me digas, ¿qué es Brahman (el Espíritu)? ¿Qué es el *Adhyatma* (la Conciencia *Kutastha* que subyace a toda manifestación y existe en forma de almas en todos los seres del cosmos)? ¿Y qué es el Karma (las acciones cósmicas y meditativas que surgen de *Om*)? ¿Qué es el *Adhibhuta* (la conciencia inmanente en las criaturas físicas y en el cosmos físico)? ¿Y qué es el *Adhidaiva* (la conciencia que se manifiesta en los cuerpos astrales y en el cosmos astral)? 1

¡Oh Destructor del demonio Madhu! (Krishna), ¿qué es el *Adhiyajna* (el Supremo Espíritu Omnisciente y Creador), y de qué modo está el *Adhiyajna* presente (como el alma) en este cuerpo? ¿Y cómo, a la hora de la muerte, podrá conocerte el hombre que se ha disciplinado? 2

El Bendito Señor respondió:

El Espíritu Supremo e Indestructible es Brahman. Su manifestación indiferenciada (como *Kutastha Chaitanya* y como el alma individual) se denomina *Adhyatma*. El *Om* (la Vibración Cósmica o el *Visarga*) que da lugar al nacimiento, preservación y destrucción de los seres y sus diversas naturalezas se llama Karma (la acción cósmica). 3

¡Oh Supremo entre los seres encarnados (Arjuna)!, el *Adhibhuta* es el fundamento de la existencia física, el *Adhidaiva* es el fundamento de la existencia astral; y Yo, el Espíritu que mora en el cuerpo y en el cosmos,

soy el *Adhiyajna* (el Origen Causal, el Gran Inmolador, el Hacedor y Conocedor de todo). 4

La experiencia del yogui en el momento de la muerte

Finalmente, se une a mi Ser quien a la hora de su muerte, al abandonar el cuerpo, piensa sólo en Mí. Ésta es una verdad fuera de toda duda. 5

¡Oh hijo de Kunti! (Arjuna), el pensamiento que una persona abriga en el momento de morir y abandonar el cuerpo determina —por la prolongada fijeza en él— su próximo estado de existencia. 6

Por consiguiente, ¡recuérdame siempre y lucha en la batalla de la actividad! ¡Entrégame tu mente y tu intelecto! De esa manera, sin duda alguna, vendrás a Mí. 7

Alcanza al Supremo Señor Resplandeciente, ¡oh Partha (Arjuna)!, aquel cuya mente, estabilizada por el yoga, permanece de manera inamovible con el pensamiento fijo en Él. 8

En el momento de la muerte, el yogui alcanza al Supremo Señor Resplandeciente si, por medio del amor y el poder del yoga, hace que su fuerza vital penetre por completo en el entrecejo (el asiento del ojo espiritual) y fija la mente de manera inalterable en el Ser que, trascendiendo todo engaño ocasionado por la oscuridad, resplandece como el sol —el Uno cuya forma es inconcebible, más sutil que el átomo más diminuto, el Sostenedor de todo, el Gran Soberano, eterno y omnisciente. 9-10

El método para alcanzar al Supremo

Te relataré brevemente el método para alcanzar Aquello que los videntes védicos llaman «el Inmutable», Aquello que obtienen los renunciantes libres de todo apego, Aquello que desean y para cuyo logro llevan una vida de autodisciplina. 11

Aquel que cierra las nueve puertas del cuerpo[1], que confina la mente

[1] *Sarvadvārāṇi deham,* «todas las puertas del cuerpo». En la estrofa V:13 se indica que son nueve: «la ciudad corporal dotada de nueve puertas». Éstas son: los dos ojos, los dos oídos, los dos orificios nasales, el órgano de excreción, el de procreación y la boca.

en el centro del corazón, que fija en el cerebro toda la fuerza vital y que, de ese modo, se entrega a la continua práctica del yoga, se establece en el *Om* —la Sagrada Palabra de Brahman— y se acuerda de Mí (el Espíritu) en el momento de abandonar finalmente el cuerpo, ése alcanza la Meta Suprema. 12-13

¡Oh Partha (Arjuna)!, me encuentra sin dificultad el yogui que es sincero, que me recuerda a diario, y sin cesar, con la mente concentrada por completo en Mí. 14

Habiendo llegado a Mí (el Espíritu), mis nobles devotos han alcanzado el éxito supremo y no están sujetos a nuevos renacimientos en este mundo de pesar y transitoriedad. 15

Los ciclos de la creación cósmica

Los yoguis que aún no se han liberado del mundo regresan de nuevo (al mundo), incluso desde la elevada esfera de Brahma (la unión con Dios en el estado de *samadhi*). Pero los que se unen a Mí (el Espíritu trascendental) ya no experimentan renacimientos, ¡oh hijo de Kunti! (Arjuna)[2]. 16

Son verdaderos conocedores del «día» y de la «noche» aquellos que comprenden qué es el Día de Brahma, cuya duración es de mil ciclos *(yugas)*, y la Noche de Brahma, que también dura mil ciclos. 17

En el amanecer del Día de Brahma, toda la creación renace y emerge del estado inmanifestado; en el crepúsculo de la Noche de Brahma, toda la creación se sumerge en el sueño de lo inmanifestado. 18

Una y otra vez, ¡oh hijo de Pritha! (Arjuna), la misma multitud de hombres renace irremediablemente. Su serie de encarnaciones concluye con el advenimiento de la Noche y comienza de nuevo con el amanecer del Día. 19

No obstante, más allá de lo inmanifestado (los estados inmanifestados

[2] El término sánscrito *lokas*, que se ha traducido en esta estrofa con el sentido de «seres humanos» (es decir, aquellos que aún poseen conciencia mortal), también puede adquirir el significado de «mundos». Con esa interpretación, la estrofa se traduce como sigue e introduce los versos posteriores:

«Todos los mundos, desde la elevada esfera de Brahma (hasta la densa tierra), están sujetos a (la ley finita de) la recurrencia. No obstante, aquellos devotos, ¡oh Arjuna!, que se funden en Mí se liberan del renacimiento».

de la existencia fenoménica) impera el verdadero Inmanifestado, el Inmutable, el Absoluto, que permanece invulnerable ante los ciclos de la disolución cósmica. 20

A dicho Inmanifestado, el Absoluto Inmutable, se le denomina la Meta Suprema —mi estado más excelso—. Quienes la alcanzan jamás renacen. 21

Por medio de una sincera devoción, ¡oh hijo de Pritha! (Arjuna), se alcanza al Supremo Inmanifestado. Sólo Él, el Omnipresente, es la Morada de todas las criaturas. 22

El camino para liberarse de los ciclos de renacimiento

Te daré a conocer ahora, ¡oh el mejor de los Bharatas (Arjuna)!, el sendero que, al transitarse en el momento de la muerte, le confiere al yogui la libertad; y asimismo te mostraré el sendero que conduce al renacimiento[3]. 23

Los que conocen a Dios van a Dios si, en el momento de partir, siguen el sendero del fuego, de la luz, del día, de la mitad luminosa del mes lunar y de los seis meses que dura el curso septentrional del sol. 24

Obtiene sólo la luz lunar y retorna de nuevo a la tierra el que sigue el sendero del humo, de la noche, de la mitad oscura del mes lunar y de los seis meses que dura el curso austral del sol. 25

Estos dos senderos para abandonar el mundo se consideran eternos. El camino de la luz conduce a la emancipación; el camino de la oscuridad conduce al renacimiento. 26

Ningún yogui que conozca ambos senderos caerá jamás en el engaño (de seguir el camino de la oscuridad). Por lo tanto, ¡oh Arjuna!, mantente siempre firme en la práctica del yoga. 27

Quien conoce la verdad acerca de estos dos senderos obtiene el mérito que trasciende cualquiera de los beneficios implícitos en el estudio de las

[3] Como se explica en el amplio comentario que aparece en el libro *God Talks With Arjuna*, las estrofas 23 a 28 constituyen referencias profundamente simbólicas a la ciencia del yoga y no pueden comprenderse a través de una lectura literal.

escrituras, o en la realización de sacrificios, o en la práctica de penitencias, o en el ofrecimiento de dádivas. Ese yogui alcanza su Origen Supremo. 28

Om, Tat, Sat.

En el Upanishad del sagrado Bhagavad Guita *—el discurso del Señor Krishna a Arjuna, que es la escritura del yoga y la ciencia de la unión con Dios—, éste es el octavo capítulo, denominado: «La unión con el Espíritu Absoluto».*

CAPÍTULO IX

El conocimiento regio y el misterio regio

La percepción directa de Dios mediante los métodos del Yoga «fáciles de practicar»

El Bendito Señor dijo:

A ti, que no expresas crítica alguna, te revelaré el misterio sublime (la naturaleza inmanente y trascendental del Espíritu). Por medio de la realización intuitiva de esta sabiduría, lograrás escapar del mal. 1

La realización intuitiva es la reina de las ciencias, el secreto regio, el purificador inigualable, la esencia del *dharma* (el deber moralmente correcto del hombre); es la experiencia directa de la verdad —la iluminación imperecedera— que se alcanza a través de métodos (del yoga) muy fáciles de practicar. 2

Los hombres que no abrigan fe en este *dharma* (faltos de devoción a las prácticas que confieren la unión con Dios) no llegan a Mí, ¡oh Fulminador de los enemigos (Arjuna)! Una y otra vez transitan ellos por el sendero del *samsara* (la sucesión de renacimientos), oscurecido por la muerte. 3

Cómo el Señor impregna la creación entera y, sin embargo, permanece trascendente

Yo, el Inmanifestado, impregno el universo entero. Todas las criaturas moran en Mí, pero Yo no moro en ellas. 4

Contempla mi Divino Misterio en el que aparentemente ningún ser se halla en Mí, ni mi Ser mora en ellos; y no obstante, ¡sólo Yo soy su Creador y Preservador! 5

Compréndelo de este modo: así como el aire se mueve libremente en la infinitud del espacio *(akasha)* y tiene su ser en el espacio (pero el aire no es el espacio), así también tienen su ser en Mí todas las criaturas (pero no son Yo). 6

Al final de un ciclo *(kalpa)*, ¡oh hijo de Kunti! (Arjuna), todos los seres retornan al estado inmanifestado de mi Naturaleza Cósmica (Prakriti). Al comienzo del siguiente ciclo, los hago surgir de nuevo. 7

Al dar nueva vida a Prakriti —emanación de mi propio Ser—, una y otra vez genero esta miríada de criaturas, sujetas todas a las leyes finitas de la Naturaleza. 8

Pero estas acciones no me confinan en forma alguna, ¡oh Conquistador de la riqueza (Arjuna)!, pues permanezco por encima de ellas, distante y desapegado. 9

¡Oh hijo de Kunti! (Arjuna), es sólo mi presencia fecundante la que ocasiona que la Madre Naturaleza dé a luz lo animado y lo inanimado. Es por Mí (a través de Prakriti) que los mundos giran en ciclos alternantes (de creación y disolución). 10

Los hombres ignorantes, que olvidan mi naturaleza trascendental como el Hacedor de todas las criaturas, niegan también mi presencia dentro de la forma humana. 11

Tales hombres desprovistos de entendimiento, cuyos deseos, pensamientos y acciones son totalmente vanos, poseen la naturaleza engañosa de los malvados y los demonios. 12

En cambio, los *mahatmas* («grandes almas»), ¡oh hijo de Pritha! (Arjuna), en cuya naturaleza se expresan las cualidades divinas, me rinden culto con la mente imperturbable y me conocen como la Fuente Imperecedera de toda vida. 13

Constantemente absortos en Mí, reverenciándome con adoración, firmes y resueltos en alcanzar su noble anhelo, ellos me veneran y alaban por siempre mi nombre. 14

También otros, que llevan a cabo el *yajna* del conocimiento, me adoran a Mí —el Señor de Cuerpo Cósmico— de diversas maneras: primero, como el Múltiple y, después, como el Uno. 15

Yo soy el rito, el sacrificio, la oblación a los antepasados, la hierba

medicinal, el canto sacro, la mantequilla derretida, el fuego sagrado y la ofrenda. 16

Yo soy el Padre de este mundo, la Madre, el Ancestro, el Preservador, el Santificador, el Objeto Omnicomprensivo del Conocimiento, el *Om* Cósmico y también la sabiduría védica. 17

Yo soy la Meta Suprema, el Sustentador, el Maestro, el Testigo, el Protector, el Refugio y el Amigo Único. Soy el Origen, la Destrucción, el Fundamento, el Reservorio Cósmico y la Semilla Indestructible. 18

Yo prodigo el calor solar, ¡oh Arjuna!, y concedo o retengo la lluvia. La Inmortalidad soy, y también la Muerte; soy el Ser *(Sat)* y el No Ser *(Asat)*. 19

El método correcto de venerar a Dios

Quienes son adeptos a los rituales védicos y se purifican de pecado mediante el rito del *soma* me adoran a través del *yajna* (sacrificio); con ello satisfacen su deseo de entrar al cielo. Allí, en el reino sagrado de las deidades astrales, esos devotos disfrutan de los sutiles placeres celestiales. 20

Mas, después de deleitarse en las gloriosas regiones elevadas, tales seres regresan a la tierra cuando se agota su buen karma. Al acatar así las prescripciones de las escrituras y desear los goces (las recompensas celestiales que las escrituras prometen), transitan por la senda cíclica (entre el cielo y la tierra). 21

A quienes meditan en Mí, considerándome lo más amado, y se mantienen siempre unidos a Mí a través de su adoración incesante, Yo compenso sus deficiencias y hago permanentes sus logros. 22

¡Oh hijo de Kunti! (Arjuna), incluso los devotos de otros dioses, a los cuales les ofrecen sacrificios con fe, me veneran tan sólo a Mí, aunque no de manera correcta. 23

En verdad soy el Señor Único de todos los sacrificios y sólo Yo los disfruto. Pero ellos (los que veneran mis formas menores) no perciben mi verdadera naturaleza y, por lo tanto, caen. 24

Los devotos de las deidades astrales a ellas van; quienes adoran a los

ancestros a los manes van; a los espíritus de la naturaleza van aquellos que los buscan; en cambio, mis devotos vienen a Mí. 25

La ofrenda reverente de una hoja, una flor, una fruta o agua que se me hace con intención pura es una oblación devocional que Yo acepto. 26

Sean cuales sean las acciones que realices, ¡oh hijo de Kunti! (Arjuna), bien se trate de comer, o cumplir los ritos espirituales, u ofrecer dádivas, o practicar la autodisciplina, conságralas todas como ofrendas a Mí. 27

De esta manera, ninguna de tus acciones podrá encadenarte por medio del buen o mal karma. Con tu Ser inquebrantablemente anclado a Mí por el yoga y la renunciación, lograrás la liberación y vendrás a Mí. 28

Soy imparcial con todos los seres. A nadie desprecio y a nadie prefiero. Pero quienes me dan a Mí el amor de su corazón están en Mí, como Yo estoy en ellos. 29

Incluso un malhechor consumado que se aparta de todo para adorarme exclusivamente a Mí puede contarse entre los hombres buenos a causa de su virtuosa resolución. 30

Rápidamente se convertirá en un hombre justo y obtendrá paz sin fin. ¡Oh Arjuna, asegúrales a todos que mi devoto jamás perece! 31

Al buscar refugio en Mí, todos los seres pueden alcanzar la Suprema Plenitud, bien sean los que han nacido en el pecado o las mujeres o los *vaisyas* o los *sudras*. 32

¡Cuán fácilmente, entonces, pueden obtenerme los santos *brahmines* (conocedores de Dios o Brahman) y los piadosos sabios regios *(rajarishis)*! Tú que has entrado a este efímero y desdichado mundo, adórame sólo a Mí (el Espíritu). 33

Fija en Mí tu mente y sé mi devoto; en adoración incesante, inclínate con reverencia ante Mí. Habiéndote así unido a Mí como la Meta Suprema, tú serás Mío. 34

Om, Tat, Sat.

En el Upanishad del sagrado Bhagavad Guita *—el discurso del Señor Krishna a Arjuna, que es la escritura del yoga y la ciencia de la unión con Dios—, éste es el noveno capítulo, denominado: «La unión por medio del conocimiento regio y del misterio regio».*

CAPÍTULO X

Las infinitas manifestaciones del Espíritu Inmanifestado

El Ser No Nacido y Sin Principio que existe más allá de toda forma y concepción

El Bendito Señor dijo:

¡Oh Guerrero de brazos poderosos (Arjuna)!, oye otra vez mis supremas palabras. Para tu más elevado bien, continuaré hablándote a ti que gozosamente me escuchas. 1

Ni la multitud de los ángeles ni los grandes sabios conocen mi Naturaleza Increada, ya que hasta los *devas* y *rishis* (son seres creados y por lo tanto) tienen su origen en Mí. 2

Pero aquel que me percibe como el Ser No Nacido y Sin Principio, y también como el Señor Soberano de la Creación, ese hombre ha conquistado la ilusión y ha alcanzado el estado libre de pecado, aun cuando todavía se halle revestido por un cuerpo mortal. 3

Las diversas transformaciones de la naturaleza de Dios

El discernimiento, la sabiduría, la ausencia de engaño, la misericordia, la verdad, el control de los sentidos, la paz mental, el gozo, la aflicción, el nacimiento, la muerte, el temor, el valor, la mansedumbre, la ecuanimidad, la serenidad, la autodisciplina, la caridad, el prestigio y la infamia: todos estos diversos estados de los seres surgen únicamente de Mí como transformaciones de mi naturaleza. 4-5

Los siete Grandes Rishis, los Cuatro Primigenios y los (catorce) Manus son también expresiones de mi naturaleza. Todos ellos provienen de

mi pensamiento y se hallan dotados de poderes (creativos) como los Míos. De estos progenitores emanan todas las criaturas vivientes de la tierra. 6

Aquel que, mediante la práctica del yoga, toma plena conciencia de la verdad de mis prolíficas manifestaciones y del poder creativo y demoledor de mi divino Yoga se encuentra inalterablemente unido a Mí; de esto no cabe duda alguna. 7

Soy la Fuente de todo: de Mí emerge la creación entera. Dotados de este conocimiento, los sabios, maravillados, me adoran. 8

Con el pensamiento absorto en Mí, con todo el ser entregado a Mí, iluminándose mutuamente, proclamando por siempre mi nombre, mis devotos se hallan satisfechos y gozosos. 9

A quienes siempre piensan en Mí, reverenciándome con amor, les imparto esa sabiduría discernidora *(buddhi yoga)* mediante la cual logran conocerme por completo. 10

Por infinita compasión, Yo, el Divino Morador, enciendo en ellos la radiante lámpara de la sabiduría, que disipa las tinieblas provenientes de la ignorancia. 11

El devoto implora oír de labios del Señor mismo una respuesta a la pregunta: «¿Cuáles son tus numerosos aspectos y formas?»

Arjuna dijo:

¡Tú eres el Supremo Espíritu, el Supremo Refugio, la Suprema Pureza! Todos los grandes sabios, el divino vidente Narada, así como Asita, Devala y Vyasa, te han descrito como el Ser Eterno que ha surgido de Sí mismo, la Deidad Original, omnipresente y sin causa. Y ahora, ¡Tú mismo me lo confirmas! 12-13

¡Oh Keshava (Krishna)!, considero como verdad eterna todo cuanto me has revelado. En realidad, ¡oh mi Señor!, ni los *devas* (dioses) ni los *danavas* (titanes) conocen las infinitas modalidades de tus manifestaciones. 14

¡Oh Divino Purusha, oh Origen de los seres, oh Señor de todas las criaturas, oh Dios de dioses, oh Sostenedor del universo!, verdaderamente, sólo Tú te conoces a Ti mismo por Ti mismo. 15

Por lo tanto, te ruego me describas exhaustivamente tus divinos poderes y cualidades por medio de los cuales tu omnipresencia sostiene el cosmos. 16

¡Oh Gran Yogui (Krishna)!, ¿cómo debo siempre meditar a fin de conocerte en verdad? ¿En qué aspectos y formas, ¡oh Bendito Señor!, te podré concebir? 17

¡Oh Janardana (Krishna)!, háblame más y con todo detalle acerca de tus poderes yóguicos y tus manifestaciones, pues jamás me sacio de escuchar el néctar de tus palabras. 18

«Te hablaré de mis manifestaciones fenoménicas»

El Bendito Señor dijo:

Sí, en efecto, ¡oh el mejor de los príncipes (Arjuna)!, te hablaré de mis manifestaciones fenoménicas, pero sólo mencionaré las más sobresalientes, pues mi diversidad no tiene fin. 19

¡Oh Conquistador del sueño (Arjuna)!, Yo soy el Ser que mora en el corazón de todas las criaturas: Yo soy su Origen, su Existencia y su Final. 20

Entre los Adityas (doce seres resplandecientes), Yo soy Vishnu; entre las luminarias, soy el radiante sol; entre los Maruts (los cuarenta y nueve dioses del viento), soy Marichi; entre los cuerpos celestiales, soy la luna. 21

Entre los Vedas, Yo soy el *Sama Veda;* entre los dioses, soy Vasava (Indra); entre los sentidos, soy la mente *(manas);* en las criaturas, soy la inteligencia. 22

De los Rudras (once seres radiantes), Yo soy (su líder) Shankara («el que desea el bien de los demás»); de los *yakshas* y *rakshasas* (semiduendes astrales), soy Kubera (el Señor de las riquezas); de los Vasus (ocho seres vitalizadores), soy Pavaka (el dios del fuego, el poder purificador); y de las cumbres de las montañas, soy Meru. 23

Y, ¡oh hijo de Pritha! (Arjuna), comprende que Yo soy Brihaspati, el sumo sacerdote; entre los generales, soy Skanda; entre las extensiones de agua, soy el océano. 24

Entre los *maharishis* (sabios poderosos), Yo soy Bhrigu; entre las palabras, soy la sílaba *Om;* entre los *yajnas* (ceremonias sagradas), soy el *japa-yajna* (el canto supraconsciente y silencioso); entre los objetos inmóviles, soy el Himalaya. 25

Entre todos los árboles, Yo soy Ashvattha (la higuera sagrada); entre los *devarishis* (sabios divinos), soy Narada; entre los *gandharvas* (semidioses), soy Chitraratha; entre los *siddhas* (seres liberados), soy el *muni* (santo) Kapila. 26

Has de saber que entre los corceles, Yo soy Uchchaihshravas, el que surgió del néctar; entre los elefantes, soy Airavata, el elefante blanco de Indra; y entre los hombres, soy el emperador. 27

Entre las armas, Yo soy el rayo; entre los bovinos, soy Kamadhuk (la vaca celestial que satisface todos los deseos). Soy Kandarpa (la conciencia creativa personificada), la causa de todos los nacimientos; y soy Vasuki entre las serpientes. 28

Yo soy Ananta («el eterno») entre las serpientes Naga; soy Varuna (el dios del océano) entre las criaturas que habitan en las aguas; soy Aryama entre los *pitris* (progenitores ancestrales); soy Yama (el dios de la muerte) entre todos los seres que ejercen control. 29

Entre los *daityas* (demonios y gigantes), Yo soy Prahlada; entre todo aquello que mide, soy el tiempo; entre los animales, soy el rey de las bestias (el león); y entre las aves, soy Garuda («el señor de los cielos», el vehículo de Vishnu). 30

Entre todo lo que purifica, Yo soy la brisa; entre quienes blanden armas, soy Rama; entre las criaturas acuáticas, soy Makara (el vehículo del dios del océano); entre las corrientes fluviales, soy Jahnavi (el Ganges). 31

De todas las manifestaciones, ¡oh Arjuna!, Yo soy el principio, el medio y el fin. Entre todas las ramas del conocimiento, soy la sabiduría del Ser; entre los que debaten, soy la lógica discernidora *(vada).* 32

Entre todas las letras, Yo soy la letra «A»; en todas las palabras compuestas, soy *dvandva* (el elemento copulativo). Soy el Tiempo Inmutable; soy el Creador Omnipresente (el ubicuo Portador del Destino), cuyo rostro mira hacia todos lados. 33

Yo soy la Muerte, que todo lo extingue; soy el Nacimiento, el origen de todo cuanto existirá. De las manifestaciones femeninas (las cualidades

de Prakriti), soy la fama, la prosperidad, la fuerza iluminadora del habla, la memoria, la inteligencia discernidora, la facultad perceptiva de la intuición y la inquebrantable paciencia divina. 34

Entre los Samas (himnos), Yo soy el Brihat-Saman; entre los metros poéticos, soy el Gayatri; entre los meses, soy Margasirsha (un mes auspicioso del invierno); entre las estaciones, soy Kusumakara, la que trae las flores (la primavera). 35

Yo soy el juego de apuestas de los truhanes; soy el esplendor de lo esplendente; soy la victoria y el poder del esfuerzo; y de lo bueno, soy la cualidad *sattva*. 36

Entre los Vrishnis, Yo soy Vasudeva (Krishna); entre los Pandavas, soy Dhananjaya (Arjuna); entre los *munis* (santos), soy Vyasa; entre los sabios, soy el sabio Ushanas. 37

Yo soy la vara de los que imparten disciplina; soy la estrategia de quienes buscan la victoria; soy también el silencio de todas las cosas ocultas y la sabiduría de todos los sabios. 38

Además, Yo soy aquello que constituye la semilla reproductiva de todos los seres. No hay nada, ¡oh Arjuna!, ya sea móvil o inmóvil, que pueda existir sin Mí. 39

¡Oh Fulminador de los enemigos (Arjuna)!, ilimitadas son las manifestaciones de mis divinos atributos. Mi concisa exposición es apenas una vislumbre de mis gloriosos y prolíficos poderes. 40

Has de saber que todo ser que obra milagros, que posee la verdadera prosperidad y que está dotado de grandes poderes es la manifestación de una chispa de mi esplendor. 41

Mas ¿qué necesidad tienes de conocer, ¡oh Arjuna!, los múltiples detalles de esta sabiduría? (Comprende simplemente que) Yo, el Inmutable y Eterno, sostengo y penetro el cosmos entero ¡con sólo un fragmento de mi Ser! 42

Om, Tat, Sat.

En el Upanishad del sagrado Bhagavad Guita *—el discurso del Señor Krishna a Arjuna, que es la escritura del yoga y la ciencia de la unión con Dios—, éste es el décimo capítulo, denominado:* «Vibhuti Yoga *(las Manifestaciones Divinas)*».

CAPÍTULO XI

La Visión de visiones: el Señor revela su Forma Cósmica

Arjuna dijo:

Con gran compasión, Tú me has revelado la sabiduría secreta sobre el verdadero Ser y de esa manera se ha desvanecido mi engaño. 1

¡Oh Tú, el de los ojos de loto! (Krishna), me has hablado detalladamente acerca del principio y final de todos los seres, así como de tu eterna soberanía. 2

¡Oh Grandioso Ser!, en verdad te has descrito a Ti mismo. Sin em-

Dios en su aspecto de Ishvara: el Soberano del Cosmos

Las escrituras hindúes hacen referencia a Dios mediante un millar de nombres distintos, cada uno de los cuales expresa un diferente matiz de significado filosófico. Purushottama (XI:3), o «Espíritu Supremo», es la denominación de la Deidad en su aspecto más elevado: el Señor Inmanifestado que se encuentra más allá de la creación. Ishvara (XI:3) es Dios en su aspecto de Soberano Cósmico (de la raíz verbal *īś,* gobernar). Ishvara es Aquel por cuya voluntad se crean, se preservan y se disuelven, en ciclos ordenados, todos los universos.

Aun cuando Arjuna acepta plenamente la verdad de que el Señor es Purushottama, su corazón humano anhela contemplarle en su aspecto de Ishvara, el Divino Soberano cuyo cuerpo es el universo. [...]

El Señor no posee forma alguna, pero, en su aspecto de Ishvara, Él puede adoptar cualquier forma. En virtud de su Poder Yóguico supremo, el Inmanifestado se convierte en el visible milagro del universo.

bargo, ¡oh Purushottama!, mi anhelo es verte en tu Divina Manifestación Soberana (tu Forma como Ishvara). 3

¡Oh Maestro, oh Señor de los yoguis!, si me consideras capaz de verlo, ¡muéstrame tu Ser Infinito! 4

El Bendito Señor dijo:

Contempla, ¡oh hijo de Pritha! (Arjuna), por cientos y por millares, mis formas divinas, ¡multicolores y polimorfas! 5

¡Mira a los Adityas, los Vasus, los Rudras, los gemelos Ashvins, los Maruts e incontables maravillas hasta ahora desconocidas! 6

Aquí y ahora, ¡oh Conquistador del sueño (Arjuna)!, contempla reunidos en mi Cuerpo Cósmico la totalidad de los mundos —todo cuanto es móvil o inmóvil— y todo cuanto desees ver. 7

Mas no puedes percibirme con tus ojos mortales. Te concedo, por lo tanto, la visión divina. ¡Contempla mi supremo poder yóguico! 8

Sanjaya dijo (al rey Dhritarashtra):

Con estas palabras, Hari (Krishna), el grandioso Señor del Yoga, reveló a Arjuna la Manifestación Suprema, su Cuerpo Cósmico, su Forma como Ishvara. 9

Arjuna vio las infinitas formas de la maravillosa Presencia de la Deidad, omnipresente y omnipotente, resplandeciendo en cada dirección del espacio, engalanada con incontables mantos celestes, guirnaldas y ornamentos, blandiendo armas celestiales, ungida con toda aromática fragancia, sus bocas y ojos presentes por doquier. 10-11

Si un millar de soles aparecieran simultáneamente en el cielo, ¡su fulgor apenas se asemejaría al esplendor de aquel Ser que todo lo ha creado! 12

Allí, reposando dentro de la Forma Infinita del Dios de dioses, Arjuna contempló el universo entero con todas sus diversificadas manifestaciones. 13

Luego, el Conquistador de la riqueza (Arjuna), lleno de asombro, con el cabello erizado y las palmas de las manos unidas en actitud de oración, inclinó la cabeza con temor reverencial ante la presencia del Señor y se dirigió a Él: 14

Arjuna dijo: 15-34

Bienamado Señor,
¡adorado de los dioses!,
en tu cuerpo contemplo reunidos
a la suma de cuantos residen en la carne,
a los sabios excelsos
y a las múltiples huestes
de los ángeles divinos, de los dioses angélicos.
Y habitando en lo hondo de una cueva misteriosa,
la Serpiente[1] que encarna las enérgicas ansias de la Naturaleza,
aunque fiera y sutil, está ahora domada
y su juego mortal ha olvidado.
Y el Soberano Brahma, Dios de dioses,
se halla cómodamente asentado en su trono de loto.

Grandioso Señor de los mundos, cuyo cuerpo es el cosmos,
¡oh, yo te contemplo una y otra vez,
en todo y en todas partes,
con tus incontables brazos y torsos y bocas y ojos!
Pero, decaído y confuso, mi conocimiento me engaña
sobre tu origen, reinado y final aquí.

Este día,
¡oh abrasadora y radiante Llama!,
¡oh Rayo cegador!,
el fulgor concentrado de tu poder, tu Nombre[2],
se difunde por todas partes
hasta en los más oscuros rincones abismales.
Coronado con una diadema de estrellas
y empuñando la maza del poder soberano,

[1] *Uragan divyan:* «serpientes celestiales»; es una referencia a las fuerzas creativas que se originan en la *kundalini,* la energía vital enrollada en el centro inferior (situado en la base de la espina dorsal). Dicha energía vitaliza las facultades sensoriales cuando entra en el cuerpo, al fluir en forma descendente y hacia fuera, pero confiere iluminación cuando se la «doma» y eleva hacia los centros superiores de percepción espiritual.

[2] La luz vibratoria cósmica de *Om,* el sagrado «Nombre» de Dios.

¡oh ardiente Febo!, Tú pones en movimiento
el disco giratorio de la evolución.

Inmortal y Supremo Brahma,
Refugio Universal, Esencia del Saber,
fiel Custodio del Dharma Eterno,
¡siempre supe que nunca mueres!

¡Oh Ser sin nacimiento, incorpóreo e inmortal!,
veo tus incontables brazos en acción,
tus siempre vigilantes ojos —los soles, las lunas
y los cielos que miran fijamente—
y tu boca que arroja una vibrante llama[3]
cuando pronuncias *Om,* tu Nombre Cósmico.
El esplendor que emana de tu Ser protege de todo daño
y da calor, incluso en la distancia, a la creación entera.

¡Oh Alma Soberana!, en cada dirección,
desde la tierra hasta el hogar de los dioses,
penetras los suelos terrenales,
todas las moradas elevadas, todas las esferas circundantes,
tanto lo cercano como lo distante.
Con reverencial temor, los tres mundos adoran
tu maravillosa y aterradora forma.

En Ti los dioses hacen su entrada;
con las manos unidas en oración,
temerosos, algunos imploran refugio en Ti.
Los grandiosos profetas
y cuantos recorrieron con éxito el sendero del cielo
te veneran a Ti, y sólo a Ti,
con majestuosos cantos de «¡Paz!».

Las once lámparas del cielo;
los doce soles resplandecientes;
los ocho de plateada cabellera,
los grandes esplendores estelares;

[3] *Hutasha,* «fuego», y *vaktra,* «boca u órganos del habla», de *vach,* «voz, expresión».

los eremitas elevados;
los dioses protectores,
los agentes de los señores cósmicos;
los vigorosos príncipes gemelos,
cuyo valor se conoce de antaño;
la sutil energía de las cuarenta y nueve brisas,
que al átomo mantiene unido;
todos los espíritus guardianes desaparecidos largo tiempo atrás;
los semiduendes, los semidioses y los grandes demonios;
y los seres poderosos que hollan el sendero hacia el Espíritu[4],
todos son maravillados testigos de tu proclamada excelencia.

Te contemplo, ¡oh Ser de brazos colosales!,
con incontables mejillas y ojos cual estrellas,
con innumerables manos y piernas adornadas con pies de loto.
Tu abismal boca, cuyos dientes anuncian el juicio final,
al abrirse engulle los mundos que arriba y abajo se desvanecen,
y deja en mí una gozosa y sobrecogedora sensación:
¡todos estamos atónitos al contemplar tu grandeza!

Al ver las entrañas del profundo vacío llenas de Ti
—tu colosal boca y los diversos colores de tu abrasador y reluciente cuerpo—,
¡oh Vishnu, el de la mirada flameante!,
me anonadas por completo:
mi paz me ha abandonado y aterrorizado estoy.

Feroces dientes y mortíferos fuegos aúllan
en tus bocas amenazantes.

[4] *«Las once lámparas»:* los Rudras. *«Los doce soles»:* los Adityas. *«Los ocho de plateada cabellera»:* los Vasus. *«Los eremitas elevados»:* los *vishvedevas* (seres celestiales del Himalaya a los que se honra por sus austeridades). *«Los dioses protectores»:* los *sadhyas* (una categoría de deidades menores). *«Los príncipes gemelos»:* los Ashvins («médicos celestiales», dioses del crepúsculo matutino, que anuncian el alba; representan así la combinación de luz y oscuridad, la dualidad; como tales, fueron mitológicamente los padres de los príncipes pandavas Sahadeva y Nakula). *«Las cuarenta y nueve brisas»:* los Maruts. *«Los espíritus guardianes desaparecidos largo tiempo atrás»:* los manes *(ushmapas). «Los semiduendes, los semidioses y los grandes demonios»:* los *yakshas,* los *gandharvas* y los *asuras,* respectivamente. *«Seres poderosos que hollan el sendero hacia el Espíritu»:* los *siddhas* («seres perfeccionados»).

Los cuatro puntos cardinales han desaparecido;
¡ten compasión de mí! No encuentro la paz por mí mismo.
¡Oh Guardián Cósmico, Señor de los dioses!,
te ruego aceptes mis humildes palabras de súplica.

Los hijos de los sentidos avanzan desafiantes y llenos de orgullo regio,
junto con el ego, el hábito kármico y la atracción del mundo,
y aguardan para lanzarse sobre nuestros adalides de la sabiduría[5];
y sin embargo, todos ellos corren vertiginosamente hacia la muerte,
para caer y desaparecer por siempre en tu boca devoradora,
ornada con crueles y descomunales dientes demoledores.
Los victoriosos y los vencidos
(los justos y los impíos: ambos hijos tuyos)
aún habrán de reclamar tu amor;
pero algún día todos besarán el polvo
y dormirán bajo el mismo suelo de tierra.
De algunos se ven los cráneos hechos añicos,
al quedar atrapados entre tus ávidos dientes.

Así como las diversas e inquietas ondas de los afluentes fluviales
ansían imponer su curso por entre las abigarradas olas
para reunirse en la ancestral morada de Neptuno,
así también los heroicos torrentes de la vida
se precipitan, con pugna desenfrenada, para reunirse
en el espumeante y flamígero mar de tu boca,
donde las chispas de las vidas danzan todas en Ti.

Así como los insectos fascinados con el juego de la belleza
se arrojan en raudo vuelo e imprudentemente hacia las llamas,
así también los fuegos de la pasión que surgen de la bruma
simulan refulgir como si fuesen tu luz celestial
e incitan a los mortales a responder
al toque de clarín que a la muerte los conduce.

[5] *«Los hijos de los sentidos»:* los hijos del rey kuru Dhritarashtra (simbólicamente, la mente sensorial ciega y sus cien inclinaciones sensoriales dirigidas por el deseo material); *«el ego»:* Bhishma; *«el hábito kármico»:* Drona; *«la atracción del mundo»:* Karna (la atracción y el apego materiales). *«Los adalides de la sabiduría»:* los Pandavas (simbólicamente, las divinas fuerzas del discernimiento).

En tu boca en llamas se ven
las danzantes lenguas que lamen
la iracunda sangre de fuertes y débiles.
Dios Voraz, tu hambre es infinita.
¡Oh Vishnu!, con tu abrasadora antorcha omnipresente
incineras los mundos.

Te saludo, ¡oh el más excelso de los dioses!;
Primigenio Señor, ansío conocer
quién eres Tú en verdad,
ya que muestras un Aspecto Aterrador
y, sin embargo, eres tan benévolo y bondadoso.
¡Oh!, hazme saber tu Voluntad Soberana,
pues todavía la desconozco.

El Bendito Señor dijo entonces:

Bajo el disfraz de la Incesante Aniquilación,
vengo como el Tiempo avariento para atrapar,
en mis ardientes fauces, el temor de los débiles
y a todo ser perecedero
que habite en los mundos agobiados por los cambios mortales,
a fin de prodigarles mi néctar de vida
con el cual puedan emprender una nueva lucha,
mejor y más valerosa.
Aun cuando te abstuvieses de dar muerte
a tus malvados enemigos,
tanto ellos como todos los valientes guerreros alineados para el combate,
con total certeza y a su tiempo, habrán de caer,
¡ah!, en mis justos dientes que a la ley dan cumplimiento.

¡Levántate, despierta! ¡Levántate, despierta!
Lánzate sobre el enemigo, conquista la carne[6]
y alcanza la gloria del vencedor
en este juego de luchar y cazar;

[6] Se hace referencia a la batalla de Kurukshetra como una alegoría de la lucha entre las fuerzas del bien y del mal, no sólo en el macrocosmos sino en el cuerpo y la conciencia del hombre.

¡trae la riqueza del Rey de la Paz
y el reino del cielo!
Yo ya conozco todos los sucesos
que el místico futuro deparará;
y he aquí que tanto a tus enemigos como a muchos leales guerreros
les quité la vida largo tiempo atrás,
antes de que tu mano actúe de agente aniquilador
(que Yo guiaré para que tus enemigos caigan
en las sombrías playas de la muerte).
¡Compréndelo ya!

¡Oh!, tú eres mi agente;
y así es como, mediante diversos instrumentos,
llevo a cabo mis planes: el universo.
Soy Yo quien dio muerte al séquito de los sentidos[7]
y continuaré haciéndolo
a través de ti y de otros que han existido y existirán:
¡mis sensatos soldados!

Sanjaya dijo (al rey Dhritarashtra):

Después de escuchar las palabras de Keshava (Krishna, el que trasciende *maya*), aquel que estaba ceñido con una diadema (Arjuna, nimbado con la visión cósmica), temblando y sobrecogido de asombro, uniendo las manos en actitud de súplica y veneración, mostró de nuevo humilde reverencia a Krishna y se dirigió a él con voz trémula. 35

Arjuna dijo:

¡Oh Hrishikesha (Krishna), con toda justicia, los mundos están orgullosos y felices de irradiar tu gloria! Los demonios, aterrados, buscan su seguridad en la lejanía; mientras que las multitudes de *siddhas* (seres perfectos) se postran para adorarte. 36

¿Y por qué no habrían de rendirte homenaje, ¡oh Inmensurable Espíritu!? Pues eres mayor que Brahma el Creador, quien surgió de Ti. ¡Oh Ser Infinito, oh Dios de dioses, oh Refugio del Universo!, Tú eres el

[7] *«El séquito de los sentidos»:* referencia a «Drona, Bhishma, Jayadratha (el apego a la existencia mortal), Karna y otros». (Véase la explicación de la alegoría en las páginas 45 ss.).

Imperecedero: el Manifestado, el Inmanifestado y Aquello que está más allá (el Misterio Supremo). 37

¡Tú eres el Dios Primigenio, el Espíritu Prístino, el Refugio Final de los mundos, el Conocedor y lo Conocido, la Plenitud Suprema! Tu Omnipresencia resplandece en el universo, ¡oh Tú, el de la Forma Inagotable! 38

¡Oh Fluente Vida de las Corrientes Cósmicas (Vayu), oh Rey de la Muerte (Yama), oh Dios de las Llamas (Agni), oh Soberano del Mar y del Cielo (Varuna), oh Señor de la Noche (la Luna), oh Padre Divino de Incontables Descendientes (Prajapati), oh Ancestro de Todos! ¡Loado seas, loado seas sin cesar! ¡Te reverencio un millar de veces! 39

¡Oh Inagotable Poder, oh Omnipresencia Omnisciente e Invencible, oh Todo en Todos! ¡Me inclino ante Ti al frente y atrás, me inclino ante Ti a la izquierda y a la derecha, me inclino ante Ti arriba y abajo, me inclino ante Ti que por doquier me envuelves! 40

Al desconocer tu Gloria Cósmica y considerarte como un compañero habitual, a menudo me atreví a saludarte dirigiéndome a Ti como «Amigo», «Krishna» y «Yadava». Por todas esas palabras pronunciadas, ya fuera con negligencia o con afecto, 41

y por toda actitud irreverente, ¡oh Señor Inmutable!, que yo te haya mostrado de forma despreocupada al comer, al caminar, mientras estaba sentado o reposando, hallándome a solas Contigo o en presencia de otros, por todas esas ofensas involuntarias, ¡oh Señor Inconmensurable!, te imploro perdón. 42

La Visión de visiones: una traducción poética

A través de los portales de este canto de alabanza, he entrado a menudo en el Templo Cósmico para rendir culto ante el altar del Señor Manifestado. Hace muchos años, después de una de tales experiencias en la conciencia cósmica, escribí «La Visión de visiones», una versión poética de estas estrofas [15 a 34] entrelazada con una interpretación de su significado. Ofrezco aquí dicha versión, en vez de una traducción literal estrofa por estrofa, de estructura más rígida, con la convicción de que la singular viveza de sentimientos que caracteriza a la poesía es el medio apropiado para expresar la elocuencia de este sagrado canto de las escrituras sánscritas.

¡Eres Tú el Padre de Todo: lo animado y lo inanimado! Sólo Tú eres digno de ser venerado, ¡oh Gurú Sublime! Siendo inigualable en los tres mundos, ¿quién puede superarte, ¡oh Señor de Poder Incomparable!? 43

Por ello, ¡oh Ser Adorable!, me arrojo a tus pies para rendirte homenaje e implorar tu gracia. ¡Oh Señor!, perdóname como el padre a su hijo, como el amigo a su amigo más íntimo, como el amante a su bienamada. 44

Rebosante de gozo me encuentro por haber contemplado una visión nunca antes vista; sin embargo, mi mente no está libre de terror. Ten misericordia de mí, ¡oh Señor de los dioses, oh Refugio de los mundos! Muéstrame sólo tu forma de Deva (como el benévolo Vishnu). 45

Ansío verte como antes, en la forma de Vishnu con sus cuatro brazos, ceñida la diadema y asiendo la maza y el disco. Muéstrate nuevamente a mí bajo ese mismo aspecto, ¡oh Tú, que posees mil brazos y cuyo cuerpo es el universo! 46

El Bendito Señor dijo:

Por mi gracia he ejercido mi propio Poder Yóguico a fin de revelarte, ¡a ti, oh Arjuna, y a nadie más!, mi Suprema Forma Primigenia, el Cosmos Infinito y Radiante. 47

Ningún ser mortal, excepto tú, ¡oh Gran Héroe de los Kurus!, puede ver mi Forma Universal. Esta visión no se obtiene ni por los sacrificios, ni por las dádivas, ni por las obras, ni por las austeridades severas, ni por el estudio de los Vedas. 48

No tengas miedo ni te turbes al ver mi Aspecto Terrible. Disipa todo temor y, lleno de gozo el corazón, ¡contempla de nuevo mi forma habitual! 49

Sanjaya dijo (al rey Dhritarashtra):

Después de hablar así, Vasudeva, «el Señor del Mundo», asumió otra vez la forma de Krishna; y el Alma Grandiosa, al aparecer en su aspecto afable ante Arjuna, consoló a su devoto, que se hallaba sobrecogido por el temor. 50

Arjuna dijo:

¡Oh Otorgador de todo deseo (Krishna)!, al verte de nuevo en tu benigna forma humana, mi mente se encuentra calmada y siento que he vuelto a mi estado natural. 51

El Bendito Señor dijo:

Muy difícil es contemplar la Visión Universal como tú lo has hecho. Incluso los dioses ansían verla. 52

Mas no es revelada mediante la penitencia o el conocimiento de las escrituras o las obras de caridad o la adoración formal. ¡Oh Fulminador de los enemigos sensoriales (Arjuna)!, sólo a través de una inquebrantable devoción (reuniendo por medio del yoga todos los pensamientos en una Percepción Divina Única) es posible verme en mi Forma Cósmica, como tú lo has hecho, y reconocerme en verdad y unirse finalmente a Mí. 53-54

Aquel que trabaja sólo para Mí, que me convierte en su meta, que amorosamente se entrega a Mí, que no está apegado (a mis engañosos mundos de ensueño cósmico), que no alberga mala voluntad hacia nadie (al verme a Mí en todos), ese devoto llega a Mí, ¡oh Arjuna! 55

Om, Tat, Sat.

En el Upanishad del sagrado Bhagavad Guita *—el discurso del Señor Krishna a Arjuna, que es la escritura del yoga y la ciencia de la unión con Dios—, éste es el undécimo capítulo, denominado: «La visión de la Forma Cósmica».*

CAPÍTULO XII

Bhakti Yoga: la unión por medio de la devoción

¿Debe el yogui rendir culto al Inmanifestado o a un Dios personal?

Arjuna dijo:

Entre los devotos que con plena y constante dedicación te adoran a Ti y los que adoran al Indestructible, al Inmanifestado, ¿cuáles de ellos están más versados en el yoga?[1] 1

El Bendito Señor dijo:

Aquellos que, con la mente fija en Mí, me adoran y con devoción suprema se hallan siempre unidos a Mí son, ante mis ojos, perfectos conocedores del yoga. 2

Pero quienes veneran al Indestructible, Indescriptible, Inmanifestado, Omnipresente, Inconcebible, Inmutable, Inamovible e Inalterable, y han subyugado todos los sentidos, y poseen ecuanimidad bajo toda circunstancia, y se dedican a hacer el bien a todos los seres, en verdad, ellos también llegan a Mí. 3-4

Aquellos cuya meta es el Inmanifestado incrementan sus dificultades; pues arduo es el sendero hacia el Absoluto para los seres encarnados. 5

[1] En este verso, Arjuna se refiere al devoto que se describió en la última estrofa del undécimo capítulo (aquel que piensa en Dios como el Señor dotado de Cuerpo Cósmico —inmanente en todas las manifestaciones— y que, por lo tanto, trabaja para Él sin apego personal alguno, sin sentir enemistad hacia nadie, venerando a Dios como su Meta suprema). Arjuna también hace alusión al devoto que adora a Dios como Espíritu sin forma e inmanifestado (pues considera que Dios y la Naturaleza son dos entidades separadas). ¿Cuál de ambos devotos está más familiarizado con la técnica para unir el alma y el Espíritu?

Mas para quienes me veneran ofreciéndome todas sus actividades (al considerarme el Único Hacedor) y me contemplan con firme determinación mediante el yoga —permaneciendo de ese modo absortos en Mí—, ciertamente, ¡oh hijo de Pritha! (Arjuna), para tales devotos cuya conciencia está fija en Mí, pronto me convierto en su Redentor a fin de alejarlos del mar de los nacimientos mortales. 6-7

Los niveles de la práctica espiritual y las etapas de la realización

Conserva la mente absorta sólo en Mí; concentra en Mí tu percepción discernidora y, sin sombra de duda, morarás eternamente en Mí. 8

¡Oh Dhananjaya (Arjuna)!, si no eres capaz de fijar por completo la mente en Mí, procura entonces alcanzarme por medio de la práctica constante del yoga. 9

Pero si tampoco te es posible persistir en la práctica del yoga, ejecuta tus acciones a conciencia y pensando en Mí. Incluso si sólo me ofreces tus actividades, alcanzarás el supremo éxito divino. 10

Si aun esto eres incapaz de hacer, permanece entonces apegado a Mí, considerándome tu Refugio, y renuncia a los frutos de todas las acciones a la vez que continúas esforzándote por alcanzar el dominio de tu Ser[2]. 11

En verdad, la sabiduría (que proviene de la práctica del yoga) es superior a la práctica (mecánica) del yoga; la meditación es más deseable que la posesión de sabiduría (teórica); y renunciar a los frutos de las acciones es mejor que (los estados iniciales de) la meditación. Tras la renuncia a los frutos de las acciones, la paz interior se presenta de inmediato. 12

Las cualidades del devoto que atraen a Dios

Aquel que está libre de odio hacia toda criatura, que es amistoso y bondadoso con todos, que se encuentra desprovisto del deseo de posesión y del sentido egoísta de identidad con el «yo»; que es compasivo, que mantiene la ecuanimidad tanto en el sufrimiento como en el gozo y que

[2] *Yata-ātma-vān:* literalmente, «como aquel que se ha dominado a sí mismo». Es decir, debes emular a quienes han logrado el dominio del Ser y continuar esforzándote por alcanzar esa meta.

se halla siempre satisfecho; que es constante en la práctica del yoga, que por medio del yoga procura continuamente conocer el Ser y unirse con el Espíritu, que posee firme determinación y me ha entregado su mente y discernimiento, ése es mi devoto, amado por Mí. 13-14

La persona que no perturba al mundo y que no puede ser perturbada por el mundo, que no se exalta ante el gozo, que se halla libre de celos, temor y preocupación, ésa es también amada por Mí. 15

Aquel que está libre de expectativas mundanas, que es puro en cuerpo y mente, que siempre está dispuesto a trabajar, que no se preocupa ni aflige por las circunstancias, que ha renunciado a toda obra instigada por el ego y los deseos, ése es mi devoto, amado por Mí. 16

Aquel que no siente regocijo ni aversión ante los aspectos placenteros o tristes (de la vida fenoménica), que se halla libre de deseos y pesares, que ha extinguido la conciencia relativa del bien y del mal, que me busca con fervorosa devoción, ése es amado por Mí. 17

Aquel que permanece igualmente sereno ante amigos y enemigos, al recibir adoración e insulto, y al experimentar calor y frío, placer y dolor, y que ha renunciado al apego y considera por igual el vituperio y la alabanza, que es calmado y encuentra la satisfacción con facilidad, que no se apega al hogar y tiene una actitud tranquila y devota, es una persona amada por Mí. 18-19

Pero aquellos que con adoración profesan esta religión imperecedera *(dharma)* como hasta aquí ha sido expuesta, saturados de devoción y absortos por completo en Mí, tales devotos son sumamente amados por Mí. 20

Om, Tat, Sat.

En el Upanishad del sagrado Bhagavad Guita *—el discurso del Señor Krishna a Arjuna, que es la escritura del yoga y la ciencia de la unión con Dios—, éste es el duodécimo capítulo, denominado:* «Bhakti Yoga *(la unión por medio de la devoción)*».

CAPÍTULO XIII

El Campo y el Conocedor del Campo

Las fuerzas divinas que crean el cuerpo, el campo donde se siembran y cosechan el bien y el mal

Arjuna dijo:

¡Oh Keshava (Krishna)!, ansío saber qué es Prakriti (la Madre Naturaleza inteligente) y qué es Purusha (el Dios Padre trascendental); qué es *kshetra* («el campo» corporal) y qué es *kshetrajna* (el alma, la cual conoce y perfecciona el campo corporal); qué es el conocimiento y qué es Aquello que debe conocerse. Prefacio[1]

«Ansío saber...»

Después de escuchar las palabras de Krishna relativas a la unión del alma y el Espíritu por medio de la devoción, Arjuna se siente desconcertado sobre el modo en que habitan en él los diversos elementos en conflicto pertenecientes a la mente (*manas,* la conciencia sensorial) y al discernimiento (*buddhi,* la divina inteligencia pura) y sobre la manera en que su mutuo enfrentamiento obstaculiza la unión divina. El devoto que busca a Dios anhela comprender el misterio de la Naturaleza Cósmica, que tiende hacia lo externo (lo material), y de la atracción del Espíritu trascendente, que tiende hacia lo interno; asimismo, anhela comprender el misterio concerniente al campo del cuerpo *(kshetra)* —identificado con los sentidos y la Naturaleza— y al alma *(kshetrajna)* —identificada con el Espíritu—. Arjuna ansía saber todo acerca de ellos, así como del Espíritu en su estado no manifestado, que es el objeto supremo del conocimiento.

[1] Esta estrofa introductoria no se incluye en ciertas versiones del *Guita.* En otras, en cambio, aparece como la primera estrofa. Lo más común es que se incluya sin asignarle un número, para que, de acuerdo con la tradición, el total de estrofas sea 700, en lugar de 701.

El Bendito Señor respondió:

¡Oh hijo de Kunti! (Arjuna), para quienes conocen la verdad, a este cuerpo se le denomina *kshetra* («el campo» donde se siembran y cosechan el buen y el mal karma); asimismo, a aquello que conoce el campo se le denomina *kshetrajna* (el alma). 1

¡Oh Descendiente de Bharata! (Arjuna), también has de saber que Yo soy el *Kshetrajna* (el Perceptor) que reside en todos los *kshetras* (los cuerpos surgidos del principio cósmico creativo y de la Naturaleza). Comprender qué es *kshetra* y qué es *kshetrajna* constituye lo que considero verdadera sabiduría. 2

La verdadera naturaleza de la materia y del Espíritu, del cuerpo y del alma

Escucha lo que te expondré brevemente acerca del *kshetra*, sus atributos, su principio de causa y efecto y sus influencias distorsionadoras; y también sobre quién es Él (el *Kshetrajna*) y la naturaleza de sus poderes —verdades que los *rishis* han proclamado con claridad de diversas maneras: en varios cantos de los Vedas, así como en los análisis razonados y concluyentes de los aforismos referidos a Brahman. 3-4

Descrito de forma sucinta, el *kshetra* y sus modificaciones se hallan constituidos por lo Inmanifestado (Mula Prakriti, la Naturaleza indiferenciada), los cinco elementos cósmicos, los diez sentidos y la mente sensorial, la inteligencia (el discernimiento), el egoísmo, los cinco objetos de los sentidos; el deseo, el odio, el placer, el dolor, el agregado (el cuerpo, que es una combinación de diversas fuerzas), la conciencia y la persistencia. 5-6

Las características de la sabiduría

(Las características del sabio son:) La humildad, la falta de hipocresía, la no violencia, la misericordia, la rectitud, el servicio al gurú, la pureza de mente y cuerpo, la tenacidad, el dominio de sí mismo;

la indiferencia a los objetos de los sentidos, la ausencia de egoísmo, la comprensión del dolor y de los males (inherentes a la vida mortal): nacimiento, enfermedad, vejez y muerte;

el desapego, la no identificación de su verdadero ser con los hijos, el cónyuge o el hogar; la constante ecuanimidad ante las circunstancias deseables e indeseables;

la inquebrantable devoción hacia Mí mediante la práctica del yoga que trasciende toda separación, la inclinación a frecuentar parajes solitarios y a evitar la compañía de personas mundanas;

la perseverancia en conocer el alma; y la percepción meditativa del objeto de todo conocimiento —su esencia verdadera o significado oculto—; todas estas cualidades forman parte de la sabiduría, y las opuestas no son más que ignorancia. 7-11

El Espíritu tal como lo conoce el sabio

Te expondré Aquello que debe conocerse, pues tal conocimiento confiere la inmortalidad. Escucha lo que te diré acerca del Supremo Espíritu, el cual no tiene principio y del que se afirma que no es existente *(sat)* ni inexistente *(asat)*. 12

Él reside en el mundo y envuelve todo por doquier; sus manos y pies están presentes en todas partes, al igual que sus ojos, oídos, bocas y cabezas;

resplandece en todas las facultades sensorias y, sin embargo, trasciende los sentidos; permanece desapegado de la creación y, no obstante, es el Fundamento de todo; está libre de las *gunas* (modalidades de la naturaleza) y, sin embargo, disfruta de todas ellas.

Él está dentro y fuera de todo cuanto existe —animado e inanimado—; es cercano y a la vez lejano; es imperceptible por ser tan sutil.

Él, el Indivisible, se manifiesta en forma de incontables seres; Él los conserva y los destruye, y de nuevo los crea.

La Luz de todas las Luces, más allá de las tinieblas; el Conocimiento mismo, Aquello que debe conocerse y la Meta de todo saber, Él mora en el corazón de todos. 13-17

Te he descrito brevemente el Campo, la naturaleza de la sabiduría y el Objeto de la sabiduría. Al comprender todas estas verdades, mi devoto entra en mi Ser. 18

Purusha y Prakriti (el Espíritu y la Naturaleza)

Has de saber que ni Purusha ni Prakriti tienen principio; y has de saber también que todas las modificaciones y cualidades *(gunas)* dimanan de Prakriti. 19

Se dice que Prakriti es la causa de la creación del efecto (el cuerpo) y del instrumento (los sentidos); asimismo, se dice que Purusha es la causa de la experiencia del gozo y de la aflicción. 20

Al asociarse con Prakriti, Purusha experimenta las *gunas,* las cuales se originan en la Naturaleza. El apego a las tres cualidades de Prakriti da lugar a que el alma se encarne en vientres maternos buenos o nocivos. 21

El Supremo Espíritu, que es trascendental y que existe en el cuerpo, es el Observador imparcial, el Consentidor, el Sostenedor, el Experimentador, el Grandioso Señor y también el Supremo Ser. 22

Cualquiera que sea su modo de vida, quien de esta manera perciba a Purusha y la naturaleza triple de Prakriti no habrá de padecer de nuevo el renacimiento. 23

A fin de contemplar el Ser en el ser (el ego purificado) por medio del ser (la mente iluminada), hay quienes siguen el sendero de la meditación; algunos, el sendero del conocimiento; y otros, el sendero de la acción desinteresada. 24

Algunos hombres desconocen los tres senderos principales, pero escuchan las instrucciones del gurú. Al seguir la senda de la adoración y considerar las antiguas enseñanzas como el Refugio Supremo, tales hombres también alcanzan la inmortalidad. 25

La liberación: distinguir entre el Campo y su Conocedor

¡Oh el mejor de los Bharatas (Arjuna)!, comprende que todo cuanto existe —cada ser, cada objeto, lo animado y lo inanimado— procede de la unión del *Kshetra* y el *Kshetrajna* (la Naturaleza y el Espíritu). 26

Posee verdadera visión quien percibe al Supremo Señor presente por igual en todas las criaturas: el Imperecedero en medio de lo perecedero. 27

Aquel que es consciente de la omnipresencia de Dios no permite que el ser ofenda al Ser. Ese hombre alcanza la Meta Suprema. 28

Aquel que advierte que sólo Prakriti, y no el Ser, es quien ejecuta absolutamente todas las acciones percibe, sin duda alguna, la verdad. 29

Cuando un hombre es capaz de percibir que todos los distintos seres existen en el Ser Único —el cual se ha expandido para manifestarse como múltiple—, entonces se sumerge en Brahman. 30

¡Oh hijo de Kunti! (Arjuna), puesto que este Supremo Ser —el Inmutable— carece de comienzo y se halla libre de atributos, Él no ejecuta acciones ni éstas le afectan, aun cuando resida en el cuerpo. 31

Así como el omnipresente éter está más allá de toda contaminación por ser tan sutil, de igual manera, aunque el Ser mora en cada rincón del cuerpo, permanece siempre inmaculado. 32

¡Oh Bharata (Arjuna)!, así como un único sol ilumina el mundo

Estrofa 34: Cómo se abre el ojo de la sabiduría por medio del yoga

El ojo espiritual de la sabiduría, que todo lo ve, se abre en el devoto durante la meditación, en el estado de *samadhi,* por medio del método correcto del yoga —la unión divina—. Cuando así ocurre, todo el conocimiento acumulado de la verdad se convierte en realización: la percepción intuitiva o unidad con la Realidad.

A través de este ojo omnisciente, el yogui contempla el ir y venir de seres y universos como el funcionamiento de las relatividades de la *maya* ilusoria de Prakriti, que se superpone a la conciencia cósmica única del Espíritu. El yogui se libera de todos los impedimentos y conceptos erróneos de la ilusión cósmica al disolver sucesivamente, en la luz del «Sol Único» de la Conciencia Cósmica, las etapas evolutivas por las que Prakriti atraviesa al avanzar desde la materia hasta el Espíritu.

El alma liberada, identificada con el puro e inmutable *Kshetrajna* (Aquel que conoce y hace evolucionar la Naturaleza y su ámbito material), puede, a voluntad, soñar conscientemente junto con Prakriti las metamorfosis de la conciencia en «el campo» de la materia *(kshetra)* o, por propia elección, permanecer totalmente despierta en el Espíritu, libre de todas las pesadillas inherentes a *maya* y su reino de opuestos en pugna.

entero, así también el Señor del Campo (Dios y su reflejo como alma) ilumina el campo entero (la Naturaleza y la «pequeña naturaleza» corporal). 33

Alcanzan la unión con el Supremo aquellos que ven con el ojo de la sabiduría la diferencia que existe entre el *Kshetra* y el *Kshetrajna* y que además conocen el método con el que los seres se liberan de Prakriti. 34

Om, Tat, Sat.

En el Upanishad del sagrado Bhagavad Guita —el discurso del Señor Krishna a Arjuna, que es la escritura del yoga y la ciencia de la unión con Dios—, éste es el decimotercer capítulo, denominado: «La unión por medio del discernimiento entre el Campo y el Conocedor del Campo».

CAPÍTULO XIV

Cómo trascender las *gunas*

Las tres cualidades *(gunas)* inherentes a la Naturaleza Cósmica

El Bendito Señor dijo:

Te hablaré de nuevo de esa sabiduría suprema que trasciende todo conocimiento y mediante la cual todos los sabios, al final de la vida, han alcanzado la Perfección absoluta. 1

Al abrazar esta sabiduría y establecerse en mi Ser, los sabios no renacen, ni aun al comienzo de un nuevo ciclo de la creación, ni se ven afectados cuando llega la disolución universal. 2

Mi matriz es la Gran Prakriti (Mahat Brahma) en la cual deposito Yo la semilla (de mi Inteligencia); y ésta es la causa del nacimiento de todos los seres. 3

¡Oh hijo de Kunti! (Arjuna), la Gran Prakriti es la matriz original (la Madre) de todas las formas engendradas en cualquier tipo de matriz, y Yo soy el Padre que provee la semilla. 4

¡Oh Guerrero de brazos poderosos (Arjuna)!, las *gunas* inherentes a Prakriti —*sattva, rajas* y *tamas*— aprisionan en el cuerpo al Morador Imperecedero. 5

¡Oh alma impecable (Arjuna)!, de estas tres *gunas,* la inmaculada *sattva* confiere iluminación y salud. No obstante, ella ata al hombre mediante el apego a la felicidad y el apego al conocimiento. 6

¡Oh hijo de Kunti! (Arjuna), comprende que la activadora *rajas* se encuentra saturada de pasión y da lugar al deseo y el apego; ella ata fuertemente al alma encarnada al hacer que se aferre a las acciones. 7

¡Oh Bharata (Arjuna)!, debes saber que *tamas* surge de la ignorancia y engaña a todos los seres encarnados. Ella los ata mediante las ideas erróneas, la pereza y el sueño. 8

Sattva impulsa al hombre a apegarse a la felicidad; *rajas,* a la actividad; y *tamas* —eclipsando el poder de discernimiento—, a la comprensión errónea. 9

La mezcla de bien y mal en la naturaleza humana

A veces, *sattva* es predominante y supera a *rajas* y *tamas;* a veces, predomina *rajas,* mas no *sattva* ni *tamas;* y a veces, *tamas* oscurece a *sattva* y *rajas.* 10

Se puede saber que *sattva* predomina si la luz de la sabiduría resplandece a través de todas las puertas sensoriales del cuerpo. 11

La preponderancia de *rajas* ocasiona codicia, actividad, ansia de emprender nuevas obras, inquietud y deseo. 12

Cuando *tamas* es la *guna* preponderante, origina oscuridad, pereza, incumplimiento de los deberes y engaño. 13

Si al morir predominan en un hombre las cualidades propias de *sattva,* éste se eleva a las inmaculadas regiones en las que moran los conocedores del Más Excelso. 14

Cuando a la hora de la muerte prevalece *rajas,* la persona renace entre quienes se hallan apegados a la actividad. El que muere inmerso en *tamas* entra en la matriz (medio ambiente, familia, estado de conciencia) de aquellos que están profundamente engañados. 15

Dicen (los sabios) que el fruto de las acciones sáttvicas es la armonía y la pureza, que el fruto de las acciones rajásicas es el sufrimiento y que el fruto de las acciones tamásicas es la ignorancia. 16

La sabiduría proviene de *sattva;* la codicia, de *rajas;* la indolencia, el engaño y la ignorancia, de *tamas.* 17

Los que se han establecido en *sattva* ascienden; los rajásicos moran en una región intermedia; y aquellos que se encuentran absortos en *tamas,* la *guna* inferior, descienden. 18

La naturaleza del *jivanmukta:* aquel que trasciende las cualidades de la Naturaleza

Cuando el sabio no percibe (en la creación) agente alguno, excepto las tres modalidades, y conoce Aquello que es superior a las *gunas,* se funde en mi Ser. 19

Habiendo trascendido las tres modalidades de la Naturaleza —las cuales dan lugar a la encarnación física—, el hombre se libera de los sufrimientos inherentes al nacimiento, la vejez y la muerte: él alcanza la inmortalidad. 20

Arjuna dijo:

¡Oh Señor!, ¿cuáles son las características del hombre que ha trascendido las tres modalidades? ¿Cómo se comporta? ¿Cómo supera las tres cualidades? 21

El Bendito Señor dijo:

¡Oh Pandava (Arjuna)!, el que no detesta la presencia de las *gunas* —iluminación, actividad e ignorancia— ni deplora su ausencia; 22

que no se siente preocupado ni afectado por las tres modalidades —al comprender que sólo ellas operan en la creación—; que no permite que su mente oscile, sino que se mantiene siempre centrado en el Ser; 23

que permanece inalterable ante el gozo y el pesar, ante la alabanza y el vituperio; que considera por igual un trozo de arcilla, un guijarro y una pepita de oro; que adopta la misma actitud ante lo desagradable o lo placentero (ya sean personas o experiencias); que posee una mente firme; 24

que no se deja influir por el respeto ni por el insulto; que trata de igual manera al amigo y al enemigo; y que ha abandonado todo engaño de considerarse el autor de sus propias acciones: ¡ése es el devoto que ha trascendido las tres cualidades! 25

Quien me sirve con devoción inquebrantable trasciende las *gunas* y está preparado para fundirse en Brahman. 26

Pues Yo soy el fundamento del Infinito, del Inmortal, del Indestructible y, también, del Dharma eterno y de la Dicha absoluta. 27

Om, Tat, Sat.

En el Upanishad del sagrado Bhagavad Guita *—el discurso del Señor Krishna a Arjuna, que es la escritura del yoga y la ciencia de la unión con Dios—, éste es el decimocuarto capítulo, denominado: «La unión que se alcanza al trascender las tres cualidades de la Naturaleza».*

CAPÍTULO XV

Purushottama: el Ser Supremo

El eterno Ashvattha: el árbol de la vida

El Bendito Señor dijo:

Ellos (los sabios) hablan de un eterno árbol *ashvattha,* con las raíces arriba y las ramas abajo, cuyas hojas son himnos védicos. Quien comprende la esencia de este árbol de la vida es un conocedor de los Vedas. 1

Sus ramas se extienden hacia arriba y hacia abajo, alimentadas por las *gunas;* sus brotes son los objetos sensoriales; y dirigidas hacia abajo, al mundo de los hombres, se extienden sus raicillas, que impulsan al ser humano a la acción. 2

El hombre común no conoce la auténtica naturaleza de este árbol, ni su origen, ni su final, ni sus modos de continuidad. En cambio, el sabio que ha destruido el firmemente arraigado árbol *ashvattha* con la poderosa hacha del desapego, y que piensa: «Me refugio en el Purusha Primigenio, el único origen del que emanan los inmemoriales procesos de la creación», busca la Meta Suprema. Habiendo alcanzado esa Meta, jamás regresa a la existencia fenoménica. 3-4

La morada del Inmanifestado

Sin ansia de honores, libre de ilusión y de pernicioso apego, exento de todo deseo, desligado del par de opuestos —el placer y el dolor— y constantemente establecido en el Ser, aquel que se ha emancipado del engaño alcanza el estado de inmutabilidad. 5

Donde ni el sol ni la luna ni el fuego resplandecen, allí se encuentra

mi Suprema Morada. Una vez que ha llegado a ella, el hombre jamás renace. 6

Cómo el Espíritu se manifiesta en forma de alma

Una parte eterna de mi Ser, que se manifiesta como alma viviente en el mundo de los seres, atrae hacia sí los seis sentidos, incluyendo la mente, los cuales se apoyan en Prakriti. 7

Cuando el Señor, en la forma de *jiva,* adquiere un cuerpo, trae Consigo la mente y los sentidos. Y al abandonar ese cuerpo, también se los lleva Consigo, de igual manera que la brisa lleva por el aire los aromas desde sus lugares de procedencia (las flores). 8

Presidiendo la mente y los sentidos del oído, la vista, el tacto, el gusto y el olfato, Él disfruta del mundo sensorial. 9

Quienes viven en el engaño no perciben al Señor mientras Él habita, abandona o experimenta el mundo de las *gunas;* pero aquellos que tienen abierto el ojo de la sabiduría sí que le ven. 10

Los yoguis que se esfuerzan por alcanzar la liberación ven que Él existe en ellos; pero los impuros e indisciplinados son incapaces de percibirle, aun cuando se empeñen en hacerlo. 11

Has de saber que el esplendor que se manifiesta en la luz del sol —la cual ilumina el mundo entero—, en la luz de la luna y en la luz del fuego procede de Mí. 12

Penetrando la tierra con mi refulgencia, soy Yo quien sostiene a todos los seres; habiéndome convertido en la acuosa luna —que rige los fluidos—, hago crecer todas las especies de plantas. 13

Al haberme convertido en *Vaishvanara* (el poder ígneo), Yo existo en el cuerpo de las criaturas vivientes; y actuando a través de *prana* y *apana,* digiero los alimentos, que se ingieren de cuatro diferentes maneras. 14

Asimismo, Yo resido en el corazón de todo ser; de Mí dimanan la memoria y el conocimiento, y también la pérdida de ambos. En verdad, soy Aquello que debe conocerse a través de los Vedas; de hecho, soy el Conocedor de los Vedas y el Autor del Vedanta. 15

El Espíritu Supremo: más allá de lo perecedero y lo imperecedero

Existen dos Seres (Purushas) en el cosmos: el destructible y el indestructible. Las criaturas son el destructible, y el *Kutastha* es el indestructible. 16

Pero hay Otro, el Ser Más Elevado, al que se designa como «el Espíritu Supremo»: el Señor Eterno, que impregna los tres mundos y, de este modo, los sostiene. 17

Yo (el Señor) trasciendo lo perecedero (Prakriti) y también soy superior a lo imperecedero *(Kutastha)*. Por ello, en los mundos y en el Veda (la percepción intuitiva de las almas que se han emancipado del engaño) se me proclama como Purushottama, el Ser Supremo. 18

Aquel que, liberado ya de la ilusión, me conoce como el Espíritu Supremo lo conoce todo, ¡oh descendiente de Bharata! (Arjuna); él me adora con todo su ser. 19

Así pues, ¡oh alma impecable (Arjuna)!, te he enseñado la más profunda sabiduría. El hombre que la comprende se convierte en sabio, en un ser que ha cumplido exitosamente sus deberes y, sin embargo, continúa llevando a cabo las acciones prescritas por el deber. 20

Om, Tat, Sat.

En el Upanishad del sagrado Bhagavad Guita *—el discurso del Señor Krishna a Arjuna, que es la escritura del yoga y la ciencia de la unión con Dios—, éste es el decimoquinto capítulo, denominado: «La unión con el Espíritu Supremo».*

CAPÍTULO XVI

Abrazar lo divino y rechazar lo demoníaco

Las cualidades del alma que hacen al ser humano semejante a Dios

El Bendito Señor dijo:

La ausencia de temor, la pureza de corazón, la perseverancia en adquirir la sabiduría y en practicar el yoga, la caridad, el dominio de los sentidos, la realización de los ritos sagrados, el estudio de las escrituras, la autodisciplina, la rectitud; 1

la no violencia, la veracidad, el estar libre de ira, la renunciación, la serenidad, el no difamar, la compasión por todas las criaturas, la ausencia de codicia, la amabilidad, la modestia, la ausencia de inquietud; 2

el esplendor de carácter, la misericordia, la paciencia, la pulcritud, el no odiar, la ausencia de vanidad: estas cualidades constituyen la riqueza de una persona inclinada hacia lo divino, ¡oh descendiente de Bharata! (Arjuna). 3

La naturaleza y destino de las almas que rechazan lo divino

El orgullo jactancioso, la arrogancia, la soberbia, la ira, la crueldad y la ignorancia son los rasgos distintivos del hombre que ha nacido con una naturaleza demoníaca, ¡oh hijo de Pritha! (Arjuna). 4

Las cualidades divinas confieren la liberación; los rasgos demoníacos conducen a la esclavitud. Mas no temas, ¡oh Pandava (Arjuna)!, tú estás dotado con las cualidades divinas. 5

Existen dos clases de hombres en el mundo: los divinos y los demoníacos. Te he descrito extensamente las cualidades divinas; escucha ahora

lo que te digo acerca de los rasgos demoníacos, ¡oh hijo de Pritha! (Arjuna). 6

Los hombres demoníacos no conocen el sendero correcto de la acción ni saben cuándo abstenerse de actuar. Carecen de pureza, veracidad y conducta apropiada. 7

Ellos afirman: «El mundo no tiene fundamento moral, no hay en él verdad perdurable, ni Dios, ni Soberano alguno; no habiendo sido creado por un orden causal y sistemático, su única función es satisfacer la concupiscencia, ¿o qué otra cosa?». 8

Con su escaso intelecto, tales hombres degenerados se aferran a sus creencias erróneas y cometen numerosas atrocidades. Son los enemigos del mundo y se dedican a destruirlo. 9

Entregados a los deseos insaciables, llenos de hipocresía, vanidad e insolencia, abrigando ideas perversas a causa del engaño, todas sus acciones están motivadas por intenciones impuras. 10

En la creencia de que la satisfacción de los deseos corporales es el ideal supremo del hombre, y confiando en que este mundo lo es «todo», dichas personas permanecen absortas en los cuidados y preocupaciones terrenales hasta el momento de su muerte. 11

Atados con cientos de cadenas de anhelos y expectativas egoístas, esclavizados por la ira y la pasión, amasan riquezas de modo deshonesto en un esfuerzo denodado por disponer de aquello que fomente sus placeres físicos. 12

«Esto he adquirido hoy; ahora satisfaré un nuevo deseo. Ésta es mi fortuna actual; sin embargo, aún poseeré más. 13

»He matado a este enemigo y aniquilaré también a mis demás adversarios. Soy soberano entre los hombres; disfruto de todas las posesiones; soy afortunado, poderoso y feliz. 14

»Soy rico y de ilustre cuna; ¿quién podría compararse a mí? De forma ostentosa, ofreceré limosnas y llevaré a cabo sacrificios formales y me regocijaré». Así se expresan ellos, descarriados por su falta de sabiduría. 15

Abrigando pensamientos que les crean confusión, atrapados en la red del engaño, anhelando sólo placeres sensuales, se hunden en un fétido infierno. 16

Vanidosos, obstinados y embriagados por el orgullo de poseer riquezas, ofrecen sacrificios de manera hipócrita y sin acatar los preceptos espirituales. 17

Ególatras, dominantes, altivos, licenciosos y predispuestos a la cólera, estos hombres perversos me desprecian a Mí, que resido en ellos y en todos los seres. 18

A estos perpetradores del mal, crueles y llenos de odio —los peores de los hombres—, Yo los arrojo, una y otra vez, en vientres demoníacos, en las esferas de la transmigración. 19

Al entrar en el estado de existencia de los *asuras,* sumidos en el engaño nacimiento tras nacimiento e incapaces de alcanzarme, descienden, de este modo, a los más bajos abismos. 20

La lujuria (la sensualidad), la ira y la codicia constituyen las tres puertas de acceso al infierno, las cuales conducen a la destrucción del bienestar del alma. Por lo tanto, el hombre debe apartarse de las tres. 21

¡Oh hijo de Kunti! (Arjuna), al alejarse de esas tres entradas, que llevan a la región de las tinieblas, el hombre se comporta de acuerdo con su bien más elevado y, por lo tanto, alcanzará al Supremo. 22

La comprensión correcta de la guía que ofrecen las escrituras sobre el comportamiento en la vida

Aquel que ignora los mandamientos de las escrituras y se guía por sus propios deseos insensatos no encuentra la felicidad, ni la perfección, ni la Meta Infinita. 23

Por consiguiente, acógete a la guía de las escrituras para determinar qué deberías hacer y qué deberías evitar. Cumple alegremente con tus deberes en el mundo apoyándote siempre en la comprensión intuitiva de los preceptos que se exponen en las sagradas escrituras. 24

Om, Tat, Sat.

En el Upanishad del sagrado Bhagavad Guita *—el discurso del Señor Krishna a Arjuna, que es la escritura del yoga y la ciencia de la unión con Dios—, éste es el decimosexto capítulo, denominado: «La unión con el Espíritu que se alcanza al abrazar lo divino y rechazar lo demoníaco».*

CAPÍTULO XVII

Las tres clases de fe

Tres maneras de adoración

Arjuna dijo:

¿Cuál es la condición, ¡oh Krishna!, de aquellos que hacen caso omiso de las normas de las escrituras pero llevan a cabo sacrificios con devoción? ¿Son ellos de naturaleza sáttvica, rajásica o tamásica? 1

El Bendito Señor dijo:

Los seres encarnados poseen por naturaleza tres clases de fe: sáttvica, rajásica o tamásica. Escucha lo que te diré acerca de ellas. 2

La devoción de cada persona se encuentra en consonancia con su naturaleza innata. Su inclinación determina su forma de ser; según es su fe, así es él en verdad. 3

El hombre sáttvico rinde homenaje a los *devas;* el rajásico, a los *yakshas* y a los *rakshasas;* y el tamásico, a los *pretas* y a las miríadas de *bhutas.* 4

Debes saber que son de naturaleza asúrica aquellos que practican terribles austeridades que las escrituras no aprueban. Hipócritas y egoístas —poseídos por la lujuria, el apego y las ansias de poder—, insensatamente torturan el cuerpo y me ofenden también a Mí, que resido en todo. 5-6

Tres categorías de alimentos

Asimismo, cada una de las tres clases de hombres prefiere una de las tres categorías de alimentos; e igual sucede con sus *yajnas,* penitencias y dádivas. Escucha en qué consisten tales distinciones. 7

Las personas de mente pura (sáttvicas) gustan de alimentos que fomentan la longevidad, la vitalidad, la fortaleza, la salud, la alegría y el buen apetito y que, además, son sabrosos, no irritantes, sustanciosos y agradables al cuerpo. 8

Los hombres rajásicos prefieren los alimentos amargos, ácidos, salados, excesivamente calientes, acres, irritantes y picantes; tales alimentos ocasionan dolor, aflicción y enfermedades. 9

Las personas tamásicas apetecen los alimentos carentes de valor nutritivo, insípidos, pútridos, rancios, residuales e impuros. 10

Tres grados de prácticas espirituales

El *yajna* (sacrificio o cumplimiento del deber) sáttvico es aquel que ofrecen los hombres que no desean el fruto de la acción y que se lleva a cabo sólo por amor a la rectitud y en conformidad con las escrituras. 11

Debes saber, ¡oh el mejor de los Bharatas (Arjuna)!, que es de naturaleza rajásica el *yajna* que se lleva a cabo de manera ostentosa y con la esperanza de obtener una recompensa. 12

El reprobable *yajna* tamásico es aquel que se realiza sin tener en consideración los preceptos de las escrituras, sin ofrendar alimentos ni oblaciones como muestra de gratitud[1], sin elevar oraciones ni cantos sagrados y sin devoción (a Dios). 13

El venerar a los *devas,* a los nacidos dos veces, a los gurús y a los sabios, así como practicar la pureza, la rectitud, la continencia y la no violencia, se considera la penitencia o austeridad del cuerpo. 14

La comunión con nuestro verdadero Ser durante la meditación, así

[1] Una parte de la tradición del *yajna* consagrado, o adoración formal, consiste en la distribución de alimentos *(srishta anna)* y en la entrega de un presente *(dakshina),* en señal de agradecimiento, al gurú o al oficiante que preside la ceremonia. La ofrenda de alimentos a los huéspedes, a los pobres o a los *brahmines* (sacerdotes, renunciantes y otras personas santas que han consagrado sus vidas a servir a Dios) es símbolo de un corazón caritativo que comparte sus bendiciones, lo cual constituye el deber del ser humano para con sus semejantes. Las donaciones u «honorarios» espiritualmente preceptivos que se ofrendan al gurú o al sacerdote oficiante expresan la gratitud debida hacia aquel de quien se ha recibido un servicio espiritual y muestran el reconocimiento del valor de tal instrucción.

como el pronunciar palabras que no ocasionan inquietud, que son veraces, agradables y beneficiosas, se denomina austeridad del habla. 15

La claridad mental que expresa calma y satisfacción, la bondad, el silencio, el autocontrol y la pureza de carácter constituyen la austeridad de la mente. 16

Estas tres austeridades, cuya naturaleza es sáttvica, las practican los hombres perseverantes que poseen gran devoción y que no desean fruto alguno de sus acciones. 17

Se afirma que las austeridades son rajásicas, inestables y efímeras cuando se practican por ostentación y con la finalidad de recibir el reconocimiento, los honores y el homenaje de los hombres. 18

Las austeridades tamásicas son aquellas que se basan en la ignorancia o en la insensatez, así como las que se llevan a cabo para torturarse o dañar a otras personas. 19

Tres clases de dádivas

La dádiva pura o sáttvica es la que se hace por amor a la rectitud, sin esperar retribución alguna, y que se concede a quien lo merece, en el momento y lugar apropiados. 20

Se considera rajásica la dádiva que se ofrece con renuencia, o con el propósito de recibir algo a cambio o de lograr algún mérito. 21

La dádiva tamásica es aquella que se da con desdén o sin buena voluntad, a quien no la merece, en el lugar y momento inadecuados. 22

Om-Tat-Sat: Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo

Se considera que «*Om-Tat-Sat*» es la denominación de los tres aspectos de Brahman (Dios). Mediante este poder fueron creados, en el principio, los *brahmines* (los que conocen a Brahman), los Vedas y los ritos sacrificiales. 23

Por lo tanto, las acciones de quienes siguen a Brahman —los sacrificios, las ofrendas y las austeridades que se realizan según prescriben las escrituras— se comienzan siempre con el canto de «*Om*». 24

Quienes buscan la liberación llevan luego a cabo los diversos ritos de

sacrificio, el ofrecimiento de dádivas y la práctica de austeridades, concentrándose en «*Tat*» y sin desear resultado alguno. 25

La palabra «*Sat*» designa la Realidad Suprema (que existe más allá de la creación) y el bien (que surge de dicha Realidad en la creación entera). «*Sat*» también se refiere a las formas superiores de actividad espiritual. 26

El estado de estabilidad inherente a las formas superiores del rito sacrificial, de la autodisciplina y de la ofrenda devocional se denomina «*Sat*» (la comunión con Dios en su aspecto de Conciencia Cósmica trascendental). De hecho, la misma acción espiritual relacionada con «*Tat*» (la percepción de Dios en su aspecto inmanente en la creación) también se llama «*Sat*». 27

¡Oh Partha (Arjuna)!, cualquier sacrificio, ofrenda o austeridad que se realiza sin fe (devoción) se conoce como «*asat*», y carece de mérito tanto aquí como en el más allá. 28

Om, Tat, Sat.

En el Upanishad del sagrado Bhagavad Guita *—el discurso del Señor Krishna a Arjuna, que es la escritura del yoga y la ciencia de la unión con Dios—, éste es el decimoséptimo capítulo, denominado: «La unión por medio de las tres clases de fe».*

CAPÍTULO XVIII

«En verdad Yo te prometo que tú llegarás a Mí»

La renunciación: el arte divino de actuar en el mundo sin egoísmo ni apego

Arjuna dijo:

¡Oh Hrishikesha, oh Señor de brazos poderosos, oh Destructor de (el demonio) Keshi!, deseo conocer el verdadero significado de *sannyasa* (la renunciación) y también el de *tyaga* (la renuncia a los frutos de la acción) y, asimismo, en qué se diferencian entre sí. 1

El Bendito Señor dijo:

Los sabios llaman «*sannyasa*» a la renunciación a todas las acciones que se llevan a cabo con algún deseo, y declaran que «*tyaga*» es la renuncia a los frutos de las acciones. 2

Algunos filósofos sostienen que todo trabajo se ha de abandonar por ser impuro. Otros afirman que no debe prescindirse de las actividades que implican *yajna* (rito sagrado del fuego), *dana* (filantropía) y *tapas* (autodisciplina). 3

Por consiguiente, aprende de Mí la verdad suprema acerca de la renunciación, ¡oh el mejor de los Bharatas (Arjuna)!, pues se ha dicho que existen tres clases de renunciación, ¡oh Tigre entre los hombres! 4

Los actos vinculados con *yajna*, *dana* y *tapas* indiscutiblemente deben llevarse a cabo y no hay que abandonarlos, pues el rito sagrado del fuego, y la filantropía, y la autodisciplina santifican al sabio. 5

Pero incluso estas actividades han de ejecutarse, ¡oh Partha (Arjuna)!,

sin apego a ellas y sin desear sus frutos. Éste es mi supremo e irrefutable dictamen. 6

Es incorrecto abandonar las acciones prescritas por el deber. La renunciación a dichas acciones a causa del engaño se dice que es tamásica (maligna). 7

Quien desiste de la acción por considerarla intrínsecamente difícil, o por temor a los dolorosos problemas que pudiera ocasionar al cuerpo, practica la renunciación rajásica y será incapaz de alcanzar la recompensa proveniente de la renuncia. 8

¡Oh Arjuna!, cuando las acciones prescritas por el deber se realizan por el solo hecho de que es menester llevarlas a cabo, sin apego a ellas ni a sus frutos, tal renunciación se considera sáttvica. 9

El renunciante absorto en *sattva*, dotado de sereno entendimiento y libre de toda duda, no aborrece las acciones desagradables ni se deleita con las agradables. 10

Para un ser encarnado, es en verdad imposible abandonar por completo las acciones; pero a quien renuncia a los frutos de la acción se le considera un renunciante. 11

Los tres frutos de la acción —buenos, nocivos y mixtos— surgen, después de la muerte, en quienes no son renunciantes, pero jamás emergen en el renunciante. 12

Las raíces de la acción y la consumación de la acción (la liberación)

¡Oh Guerrero de brazos poderosos (Arjuna)!, aprende de Mí lo que te expondré acerca de las cinco causas que conducen al desarrollo de toda acción y que se hallan descritas en la sabiduría más elevada (el Sankhya), donde toda acción culmina. 13

El cuerpo humano; el pseudoagente que mora en él; sus múltiples instrumentos (los sentidos, la mente y la inteligencia); sus diversas y variadas funciones; y finalmente el quinto factor, la deidad que los preside, el destino: 14

éstas son las cinco causas de todas las acciones —correctas o

erróneas— que el hombre lleva a cabo por medio del cuerpo, la mente y la palabra. 15

Siendo esto así, aquel que, con una conciencia distorsionada y un entendimiento no esclarecido del Ser, se considera el exclusivo hacedor de las acciones no ve realmente la verdad. 16

Quien posee una inteligencia libre de impurezas y ha superado la obsesión del egoísmo, aun cuando dé muerte a estas personas (prestas para la batalla en Kurukshetra), en verdad, ni mata ni está sujeto a las consecuencias de tal acto. 17

El conocedor, el conocimiento y lo conocido constituyen el triple estímulo de la acción. El agente, el instrumento y la actividad son los tres cimientos de la acción. 18

Los tres grados del conocimiento, de la acción y del carácter

En la filosofía Sankhya, se afirma que el conocimiento, la acción y el agente pueden ser de tres clases, conforme a las diferencias de las tres *gunas*. Escucha con atención lo que te diré sobre esto. 19

¡Oh Arjuna!, has de saber que es de naturaleza sáttvica aquel conocimiento por medio del cual se percibe en todos los seres al único e indestructible Espíritu, al indiviso en lo dividido. 20

Mas comprende que es de naturaleza rajásica aquel conocimiento que, en la totalidad del mundo de los seres, percibe múltiples y variadas entidades distintas entre sí. 21

Y se considera tamásico el conocimiento que, además de ser trivial y elemental, se concentra en un solo efecto como si fuese el todo, sin tomar en consideración el motivo ni ceñirse a los principios de la verdad. 22

Se dice que es sáttvica la acción de origen divino y que se realiza en un estado de completo desapego, sin experimentar atracción ni aversión y sin desear sus frutos. 23

Se afirma que es rajásica la acción inspirada por el anhelo de satisfacer deseos personales o la que se lleva a cabo con egoísmo y enorme esfuerzo. 24

La acción tamásica es aquella que se origina en la ignorancia espiritual;

quien la ejecuta desconoce sus propias capacidades y no considera las consecuencias: la pérdida de la salud, de la riqueza y de la influencia, así como el daño que pudiera ocasionar a otras personas. 25

Se conoce como sáttvico al agente que se encuentra desprovisto de todo egoísmo o apego, que permanece inmutable ante el éxito o el fracaso y que se halla dotado de valor y entusiasmo. 26

Se denomina rajásico a aquel instrumento de la acción, o agente, que está lleno de apego, y lleno de deseo por obtener los frutos de las acciones, y lleno de codicia, impureza e inclinaciones crueles, y que se regocija o deprime con facilidad. 27

El agente tamásico vacila sin cesar en cuerpo y mente, carece de escrúpulos, posterga sus deberes y es inconsciente, perezoso, arrogante, malintencionado y quejumbroso. 28

La inteligencia *(buddhi)*, la fortaleza *(dhriti)* y la felicidad *(sukham)*: sus expresiones superiores e inferiores

¡Oh Conquistador de la riqueza (Ajuna)!, te explicaré ampliamente y por separado en qué consisten, de acuerdo con las *gunas*, las tres modalidades distintas de la inteligencia y la fortaleza. Te ruego que escuches. 29

El intelecto sáttvico, ¡oh Partha (Arjuna)!, es aquel que discierne acertadamente los senderos de la acción motivada por el deseo y de la renunciación, de lo que no debe hacerse y de lo que debe hacerse, como causas respectivas del miedo y de la ausencia de temor, del cautiverio y de la salvación. 30

¡Oh Partha (Arjuna)!, el intelecto rajásico es aquel que hace al hombre percibir de forma sumamente distorsionada lo correcto *(dharma)* y lo incorrecto *(adharma)*, lo que debe hacerse y lo que no debe hacerse. 31

¡Oh Partha (Arjuna)!, el intelecto tamásico es aquel que, hallándose envuelto en tinieblas, considera la irreligiosidad como religión y juzga todas las cosas de manera pervertida. 32

Se denomina fortaleza *(dhriti)* sáttvica, ¡oh Partha (Arjuna)!, a la inquebrantable perseverancia por la cual se controlan las funciones de la mente, del *prana* y de los sentidos, mediante la práctica del yoga, a fin de evitar que se degraden (que fluctúen caprichosamente). 33

¡Oh Partha (Arjuna)!, la *dhriti* rajásica es la firme paciencia interior por la cual el hombre mantiene la mente aferrada al *dharma* (el deber religioso), al deseo y a las riquezas, de cuyos frutos anhela gozar a causa del apego. 34

¡Oh Partha (Arjuna)!, la *dhriti* tamásica es aquella por la cual el hombre necio no abandona el dormir excesivo, el temor, el pesar, la desesperación y la arrogante vanidad. 35

¡Oh Toro perseverante de la realización divina (Arjuna)!, te ruego escuchar lo que ahora te diré acerca de las tres clases de felicidad: La felicidad trascendental (la dicha suprema), que se alcanza mediante el recogimiento reiterado de la mente[1] y en la cual se experimenta la extinción de todo sufrimiento, 36

aquella que surge del claro discernimiento inherente a la realización del Ser, se denomina felicidad sáttvica. Al comienzo, se asemeja al veneno, pero luego es néctar. 37

La felicidad que proviene del contacto de los sentidos con la materia se conoce como rajásica. Al comienzo, se asemeja al néctar, pero al final es veneno. 38

Aquella felicidad elusiva que se origina y concluye en el autoengaño, y que proviene del dormir en exceso, de la pereza y de la falta de entendimiento, se considera tamásica. 39

Cómo discernir el deber que nos corresponde en la vida de acuerdo con la voluntad divina

No existe ningún ser en el mundo, o entre las deidades del cielo astral, que se encuentre exento de estas tres cualidades, las cuales provienen de Prakriti (la Naturaleza Cósmica, creada por Dios). 40

¡Oh Fulminador de los enemigos (Arjuna)!, los deberes de los *brahmines*, de los *kshatriyas*, de los *vaisyas* y también de los *sudras* se determinan

[1] *Abhyāsād ramate:* proviene de *abhyāsā*, que literalmente significa «el esfuerzo continuo para mantener la mente en su estado sáttvico puro», y de *ram*, literalmente, «disfrutar», «aquietar, hacer descansar» —es decir, alcanzar la felicidad trascendente—. Cuando la mente se halla recogida en su estado sáttvico puro, se aquieta el tumulto de los sentidos y se manifiesta la suprema y trascendente bienaventuranza del alma.

de acuerdo con las *gunas* (cualidades) que surgen de la propia naturaleza de cada uno de ellos. 41

El dominio de la mente y de los sentidos, la autodisciplina, la pureza, la misericordia, la honradez, la sabiduría, la realización del Ser y la fe en el más allá constituyen los deberes de los *brahmines* y surgen de su propia naturaleza. 42

La valentía, el esplendor, la determinación de resistir con firmeza, la destreza, el no huir del combate, la munificencia y las dotes de mando constituyen los deberes naturales de los *kshatriyas*. 43

El cultivo de la tierra, la cría de ganado y el comercio son los deberes naturales de los *vaisyas*. Las labores de servicio constituyen los deberes naturales de los *sudras*. 44

Cada hombre que se consagra a su propio deber logra el éxito más elevado. Escucha de qué modo, al dedicarse a su deber innato, alcanza la victoria. 45

El hombre logra la perfección al venerar, mediante sus dones naturales, a Aquel que es omnipresente y el origen de todos los seres. 46

Es preferible llevar a cabo nuestro propio *dharma* (deber), aun cuando carezca de mérito (al ser un tanto imperfecto), que efectuar a la perfección el *dharma* de otra persona. Quien desempeña el deber que decreta su naturaleza innata no incurre en pecado alguno. 47

¡Oh descendiente de Kunti! (Arjuna), es preciso no abandonar el deber innato, aunque éste posea cierta imperfección, pues toda tarea está oscurecida por alguna mancha, de igual modo que la llama lo está por el humo. 48

Resumen del mensaje del *Guita:* cómo se alcanza la realización divina

Obtiene la perfección suprema —el estado de realización que se encuentra libre de la acción y se logra mediante la renuncia— aquel que en todo momento conserva su intelecto desapegado de las ataduras munda-

nas y de las pasiones[2], que reconquista con éxito su alma y que no abriga deseo alguno. 49

¡Oh hijo de Kunti! (Arjuna), te explicaré de manera concisa cómo aquel que ha alcanzado la aludida perfección encuentra a Brahman, la culminación suprema de la sabiduría. 50

Concentrado con intensidad en el intelecto completamente purificado, subyugando el cuerpo y los sentidos mediante una inquebrantable paciencia, abandonando (tanto como es posible) los sonidos y los demás enredos sensoriales, desechando el apego y la repulsión; 51

permaneciendo en un lugar retirado, comiendo con luminosa frugalidad y controlando el cuerpo, la mente y la palabra; siempre absorto en la meditación divina y en el yoga de la unión espiritual; dotado de desapasionamiento; 52

manteniéndose apacible, y renunciando al egoísmo, al poder, a la vanidad, a la lujuria, a la ira, a las posesiones y a la identificación con «yo y lo mío»: ese devoto está preparado para volverse uno con Brahman. 53

Al sumergirse en Brahman, con el alma serena, sin lamentar ni ansiar nada y contemplando ecuánimemente a todos los seres, logra una suprema devoción por Mí. 54

Por medio de esa suprema devoción, me percibe a Mí y percibe mi naturaleza —qué y quién soy—; después de conocer estas verdades, enseguida se une a Mí. 55

Además de que realiza fielmente todos sus deberes y se refugia en Mí, es por mi voluntad que el devoto obtiene el estado eterno e inmutable. 56

Dedicando mentalmente todas tus acciones a Mí, considerándome como la Meta Suprema y haciendo uso de *buddhi yoga* (la unión por medio de la sabiduría y el discernimiento), mantén sin cesar tu corazón absorto en Mí. 57

[2] *Asaktabuddhi:* literalmente, «[...] aquel que en todo momento conserva su intelecto desapegado». Cuando *buddhi,* la facultad de discernimiento del alma, se mantiene pura y libre de las distorsiones causadas por la influencia de *manas* (la mente sensorial), revela la verdad y lleva la conciencia hacia su estado innato e inherente al verdadero Ser, el alma.

Con el corazón absorto en Mí, y por mi gracia, superarás todos los obstáculos; mas si a consecuencia del egotismo haces caso omiso de mis palabras, encontrarás la destrucción. 58

Si, aferrándote al ego, dijeses: «No lucharé», ¡vana será tu decisión!, pues Prakriti, tu naturaleza innata, te obligará a combatir. 59

¡Oh descendiente de Kunti! (Arjuna), encadenado por el karma inherente a tu naturaleza, aquello que por causa del engaño quisieras no hacer, te verás obligado irremediablemente a llevarlo a cabo. 60

¡Oh Arjuna!, el Señor mora en el corazón de todas las criaturas y, a través de su engaño cósmico *(maya)*, hace a todos los seres girar como si estuviesen sujetos a la rueda de un mecanismo. 61

¡Oh descendiente de Bharata! (Arjuna), con toda el ansia de tu corazón refúgiate en Él. Por su gracia lograrás la paz suprema y el Refugio Eterno. 62

De este modo, te he impartido la sabiduría, el más secreto de todos los secretos. Después de reflexionar exhaustivamente sobre ella, actúa conforme lo desees. 63

Escucha de nuevo mi suprema enseñanza, la más secreta de todas. Puesto que te amo profundamente, por tu bien te la revelaré. 64

Sumerge tu mente en Mí; conviértete en mi devoto; renuncia por Mí a todas las cosas; inclínate ante Mí. Eres amado por Mí y, por eso, en verdad Yo te prometo que tú llegarás a Mí. 65

Abandonando todos los otros *dharmas* (deberes), concéntrate sólo en Mí[3]; Yo te liberaré de todos los pecados (que hayas podido cometer debido al incumplimiento de aquellos deberes menores). ¡No te lamentes! 66

Jamás confíes estas verdades a quien carezca de autocontrol o devoción, ni a quien no preste ningún servicio o no desee escuchar, ni a quien hable mal de Mí. 67

Quienquiera que imparta a mis devotos el supremo conocimiento secreto, con profunda devoción hacia Mí, sin duda alguna llegará a Mí.

[3] *Mām ekaṁ śaraṇaṁ vraja:* literalmente, «toma *(vraja)* refugio (*śaraṇaṁ,* "protección" —de la ilusión—) en la unidad *(ekaṁ)* Conmigo *(mām)*». «Mantén por siempre tu conciencia en mi protectora Presencia»; es decir, «concéntrate sólo en Mí».

Nadie entre los hombres puede ofrecerme un servicio más preciado ni habrá alguien en el mundo a quien Yo ame tanto. 68-69

Aquel que estudie y conozca (perciba intuitivamente) este sagrado diálogo entre tú y Yo me estará venerando mediante el sacrificio *(yajna)* de la sabiduría. Ésta es mi sagrada declaración. 70

Incluso aquella persona que, llena de devoción y desprovista de desdén, simplemente escuche este diálogo sagrado y lo tenga en cuenta se liberará del karma terrenal y llegará a residir en los benditos mundos de los seres virtuosos. 71

Concluye el diálogo entre el alma y el Espíritu

¡Oh Partha (Arjuna)!, ¿has escuchado esta sabiduría con todo tu corazón? ¡Oh Dhananjaya!, ¿ha sido tu ignorancia, nacida del engaño, finalmente destruida? 72

Arjuna dijo:

¡Mi engaño se ha disipado! He recobrado la memoria (de mi alma) mediante tu gracia, ¡oh Achyuta (inigualable Krishna)! Mi determinación es firme; mis dudas se han desvanecido. Actuaré conforme a tu palabra. 73

Sanjaya dijo:

Así he oído este maravilloso diálogo entre Vasudeva (Krishna) y el noble Partha (Arjuna). Al escucharlo, se me ha erizado el cabello por el enorme gozo que me embarga. 74

Por la gracia de Vyasa, me ha sido revelado este supremo Yoga secreto, el cual Krishna mismo, ¡el Señor del Yoga!, manifestó directamente en mi conciencia. 75

¡Oh rey Dhritarashtra!, cada vez que recuerdo el extraordinario y sagrado diálogo que tuvo lugar entre Keshava (Krishna) y Arjuna, mi alma se desborda de gozo una y otra vez. 76

Y, ¡oh rey Dhritarashtra!, cada vez que recuerdo y vuelvo a recordar

la colosal manifestación[4] de Hari (Krishna), inmenso es mi asombro y mi gozo se renueva sin cesar. 77

Ésta es mi convicción: dondequiera que se manifieste Krishna, el Señor del Yoga, y dondequiera que esté presente Partha (Arjuna, un verdadero devoto), diestro en manejar el arco del autocontrol, allí también prevalecerán el éxito, la victoria, la consecución de poderes y la infalible ley de la autodisciplina (la cual conduce a la liberación). 78

Om, Tat, Sat.

En el Upanishad del sagrado Bhagavad Guita *—el discurso del Señor Krishna a Arjuna, que es la escritura del yoga y la ciencia de la unión con Dios—, éste es el decimoctavo capítulo, denominado: «La unión por medio de la renunciación y la liberación».*

[4] *Vishvarupa,* la forma cósmica.

Conclusión

«¡Levántate! Ante ti se abre el sendero regio»

Las palabras del Señor Krishna a Arjuna en el *Bhagavad Guita* son, al mismo tiempo, una profunda escritura acerca de la ciencia del yoga —la unión con Dios— y un manual que puede aplicarse en la vida cotidiana. El estudiante es conducido paso a paso, junto con Arjuna, desde el estado de duda espiritual y de flaqueza propios de la conciencia mortal a la sintonía divina y la resolución interior. El mensaje universal y atemporal del *Guita* abarca todos los aspectos de la verdad. El *Guita* enseña al hombre cuáles son sus deberes legítimos en la vida y cómo cumplirlos con la ecuanimidad que le salvará del dolor y fomentará la sabiduría y el éxito. Los enigmas de la creación se van resolviendo al comprender la naturaleza de la materia. Uno a uno se rasgan los velos de misterio que ocultan al Espíritu Infinito, hasta revelar a un Dios bienamado cuya impresionante omnipotencia se atempera con el tierno amor y la compasión con los que Él responde prontamente al llamado sincero de sus devotos.

La sublime esencia del *Bhagavad Guita* puede resumirse del siguiente modo: la acción correcta, la ausencia de apego al mundo y a los placeres sensoriales que éste ofrece, y la unión con Dios mediante la práctica del yoga más elevado —la meditación *pranayama,* aprendida de un gurú iluminado— constituyen el sendero regio para alcanzar a Dios.

La técnica de *Kriya Yoga,* enseñada por Krishna a Arjuna y mencionada en los capítulos IV:29 y V:27-28 del *Guita,* es la suprema ciencia espiritual de la meditación yóguica. Este yoga indestructible, mantenido en secreto durante las eras materialistas, fue resucitado para el hombre moderno por Mahavatar Babaji y enseñado por los gurús de *Self-Realization Fellowship/Yogoda Satsanga Society of India.* Fue Babaji mismo quien me

encomendó la tarea de difundir esta sagrada ciencia de la unión divina. Gracias a las bendiciones de Bhagavan Krishna y Mahavatar Babaji, a quienes contemplo en el Espíritu como uno solo, y las de mi gurú y paramgurú, Swami Sri Yukteswar y Lahiri Mahasaya, ofrezco al mundo esta interpretación del *Guita* tal como me ha sido divinamente revelada. Todo devoto que emule a Arjuna —la personificación del discípulo ideal— y cumpla con sus legítimos deberes sin apego y perfeccione su práctica de la meditación yóguica mediante una técnica como la de *Kriya Yoga* atraerá, al igual que él, las bendiciones y la guía de Dios y alcanzará la victoria de la realización del Ser.

Así como Dios habló con Arjuna, así también Él hablará contigo. Así como elevó el espíritu y la conciencia de Arjuna, así también te elevará a ti. Así como concedió a Arjuna la suprema visión espiritual, así también te conferirá a ti la iluminación.

En el *Bhagavad Guita*, hemos visto la historia del viaje de regreso del alma hacia Dios —un viaje que todos hemos de realizar—. ¡Oh alma divina!, al igual que Arjuna, «desecha de tu corazón esa mezquina flaqueza (de la conciencia mortal). ¡Levántate!». Ante ti se abre el sendero regio.

EPÍTETOS SÁNSCRITOS DEL SEÑOR KRISHNA Y DE ARJUNA UTILIZADOS EN EL BHAGAVAD GUITA

El Señor Krishna:

Achyuta: inmutable; inigualable
Anantarupa: el de la Forma Inagotable
Aprameya: Señor Inconmensurable
Apratimaprabhava: Señor de Poder Incomparable
Arisudana: Destructor de los enemigos
Bhagavan: Bendito Señor
Deva: Señor
Devesha: Señor de los dioses
Govinda: Jefe de los vaqueros; aquel que gobierna y controla las «vacas» de los sentidos
Hari: «Ladrón» de corazones
Hrishikesha: Señor de los sentidos
Isham Idyam: Ser Adorable
Jagannivasa: Guardián Cósmico (Refugio de los mundos)
Janardana: Aquel que le concede al hombre sus oraciones
Kamalapattraksha: el de los ojos de loto
Keshava, Keshinisudana: Destructor del demonio Keshi; Destructor del mal
Madhava: Dios de la fortuna
Madhusudana: Destructor del demonio Madhu, es decir, Destructor de la ignorancia
Mahatman: Alma Soberana
Mahabaho: [Señor] de brazos poderosos
Prabhu: Señor o Maestro
Prajapati: Padre Divino de Incontables Descendientes
Purushottama: Espíritu Supremo
Sahasrabaho: el que posee mil brazos
Varshneya: descendiente del clan Vrishni
Vasudeva: Señor del Mundo; el Señor como Creador/Preservador/Destructor

Vishnu: el Preservador que todo lo penetra
Vishvamurte: Aquel cuyo cuerpo es el universo
Yadava: descendiente de Yadu
Yogeshvar: Señor del Yoga

Arjuna:

Anagha: alma impecable
Bharata: descendiente del rey Bharata
Bharatashreshtha: el mejor de los Bharatas
Bharatarishabha: Toro de los Bharatas, es decir, el mejor o más excelente de los descendientes de la dinastía Bharata
Bharatasattama: el mejor de los Bharatas
Dehabhritan Vara: Supremo entre los seres encarnados
Dhananjaya: Conquistador de la riqueza
Gudakesha: Conquistador del sueño («siempre alerta, despierto, vencedor del engaño»)
Kaunteya: hijo de Kunti
Kiritin: ceñido con una diadema
Kurunandana: el orgullo o hijo predilecto de la dinastía Kuru
Kurupravira: Gran Héroe de los Kurus
Kurusattama: Flor (el mejor) de los Kurus
Kurushreshtha: el mejor de los príncipes kurus
Mahabaho: [Guerrero] de brazos poderosos
Pandava: descendiente de Pandu
Parantapa: Fulminador de los enemigos
Partha: hijo de Pritha
Purusharishabha: Flor entre los hombres (literalmente, «toro» o caudillo entre los hombres)
Purushavyaghra: Tigre entre los hombres
Savyasachin: aquel que maneja el arco con cualquiera de las manos

RESEÑA DEL AUTOR

«En la vida de Paramahansa Yogananda, el ideal de amor a Dios y servicio a la humanidad se manifestó en su plenitud. [...] Aunque la mayor parte de su existencia transcurrió fuera de la India, podemos contarle entre nuestros grandes santos. Su obra continúa prosperando y refulgiendo cada vez más, atrayendo hacia la senda espiritual a personas de todas las latitudes».

Palabras de homenaje que el gobierno de la India dedicó a Paramahansa Yogananda con motivo de la emisión de un sello postal conmemorativo en su honor, al cumplirse el vigesimoquinto aniversario de su fallecimiento.

Paramahansa Yogananda nació en la India, el 5 de enero de 1893, y dedicó su vida a ayudar a personas de todas las razas y credos a tomar plena conciencia de la hermosura, la nobleza y la verdadera divinidad del alma humana, y a manifestar estas cualidades de manera más perfecta en sus vidas.

Después de graduarse en la Universidad de Calcuta, en 1915, Sri Yogananda hizo sus votos como monje de la venerable Orden de los Swamis de la India. Dos años más tarde, inició la obra a la que consagraría su vida entera, con la fundación de una escuela para niños cuyo programa educativo —basado en sus principios de «el arte de vivir»— integraba los temas académicos tradicionales con la disciplina del yoga y la enseñanza de principios espirituales. Desde entonces, el número de escuelas ha aumentado y existen en el presente veintiún establecimientos educacionales diseminados por toda la India. En 1920 fue invitado, como representante de la India, a un Congreso Internacional de Religiosos Liberales celebrado en Boston (Estados Unidos). Su conferencia en el Congreso, y las que ofreciera posteriormente en la costa oriental de este país, recibieron una entusiasta acogida; en 1924 emprendió una gira por Estados Unidos, dando conferencias en las numerosas ciudades que visitó.

En las tres décadas siguientes, Paramahansaji contribuyó extensamente al desarrollo, en Occidente, de una mayor comprensión y valoración de la sabiduría espiritual de Oriente. Paramahansa Yogananda estableció en Los Ángeles (California) la sede internacional de *Self-Realization*

Fellowship: la institución religiosa, no sectaria, que había fundado en 1920. Mediante sus escritos y sus prolongadas giras dando conferencias, así como por medio de la creación de numerosos templos y centros de meditación de *Self-Realization Fellowship*, él dio a conocer a miles de buscadores de la Verdad la antigua ciencia y filosofía del yoga y sus métodos de meditación de aplicación universal.

La obra espiritual y humanitaria que inició Paramahansa Yogananda continúa actualmente bajo la dirección de una de sus más antiguas y cercanas discípulas, Sri Daya Mata, presidenta desde 1955 de *Self-Realization Fellowship/Yogoda Satsanga Society of India*. Además de la publicación de las conferencias, escritos y charlas informales de Paramahansaji (entre los cuales se incluye una serie completa de lecciones que se estudian en el hogar), la sociedad supervisa las actividades de los templos, retiros y centros de meditación con que cuenta en todo el mundo, y se encuentra también a cargo de supervisar las comunidades monásticas de la Orden de *Self-Realization* y el funcionamiento del «Círculo mundial de oraciones».

En un artículo sobre la vida y obra de Sri Yogananda, el Dr. Quincy Howe, Jr., profesor de lenguas antiguas en la Universidad de Scripps, escribió lo siguiente: «Paramahansa Yogananda trajo a Occidente no sólo la promesa eterna de la India de que es posible lograr la unión con Dios, sino también un método práctico mediante cuya aplicación los buscadores de la Verdad de cualquier origen social pueden acercarse rápidamente a esa meta. El legado espiritual de la India —valorado originalmente en Occidente sólo en el nivel más eminente y abstracto— se encuentra en la actualidad a disposición, como práctica y experiencia, de cuantos anhelan conocer a Dios, no en el más allá, sino en el aquí y ahora. [...] Yogananda ha puesto al alcance de todas las personas los métodos de contemplación más elevados».

La vida y enseñanzas de Paramahansa Yogananda se describen en el libro Autobiografía de un yogui (véase la página 184).

PARAMAHANSA YOGANANDA: UN YOGUI EN LA VIDA Y EN LA MUERTE

Paramahansa Yogananda entró en *mahasamadhi* (el abandono definitivo del cuerpo físico, realizado en forma voluntaria y consciente por un yogui) el 7 de marzo de 1952, en Los Ángeles (California), luego de haber concluido su discurso en un banquete ofrecido en honor de S. E. Binay R. Sen, Embajador de la India.

El gran maestro universal demostró, tanto en la vida como en la muerte, el valor del yoga (conjunto de técnicas científicas utilizadas para alcanzar la comunión con Dios). Semanas después de su deceso, su rostro inmutable resplandecía con el divino fulgor de la incorruptibilidad.

El señor Harry T. Lowe, director del cementerio de Forest Lawn Memorial Park de Glendale (en el cual reposa provisionalmente el cuerpo del gran maestro), remitió a *Self-Realization Fellowship* una carta certificada ante notario, de la cual se han extractado los párrafos siguientes:

«La ausencia de cualquier signo visible de descomposición en el cuerpo de Paramahansa Yogananda constituye el caso más extraordinario de nuestra experiencia. [...] Incluso veinte días después de su fallecimiento, no se apreciaba en su cuerpo desintegración física alguna. [...] Ningún indicio de moho se observaba en su piel, ni existía desecación visible en sus tejidos. [...] Este estado de perfecta conservación de un cuerpo es, hasta donde podemos colegir de acuerdo con los anales del cementerio, un caso sin precedentes. [...] Cuando se recibió el cuerpo de Yogananda en el cementerio, nuestro personal esperaba observar, a través de la cubierta de vidrio del féretro, las manifestaciones habituales de la descomposición física progresiva. Pero nuestro asombro fue creciendo a medida que transcurrieron los días sin que se produjera ningún cambio visible en el cuerpo bajo observación. El cuerpo de Yogananda se encontraba aparentemente en un estado de extraordinaria inmutabilidad. [...]

»Nunca emanó de él olor alguno a descomposición. [...] El aspecto físico de Yogananda instantes antes de que se colocara en su lugar la cubierta de bronce de su féretro, el 27 de marzo, era exactamente igual al que presentaba el 7 del mismo mes, la noche de su deceso; se veía tan fresco e incorrupto como entonces. No existía razón alguna para afirmar, el 27 de marzo, que su cuerpo hubiera sufrido la más mínima desintegración aparente. Debido a estos motivos, manifestamos nuevamente que el caso de Paramahansa Yogananda es único en nuestra experiencia».

RECURSOS ADICIONALES RELACIONADOS CON LA CIENCIA DEL KRIYA YOGA QUE ENSEÑÓ PARAMAHANSA YOGANANDA

Self-Realization Fellowship se halla consagrada a ayudar desinteresadamente a los buscadores de la verdad en el mundo entero. Si desea información acerca de los ciclos de conferencias y clases que se imparten a lo largo del año, los oficios inspirativos y de meditación que se celebran en nuestros templos y centros alrededor del mundo, el calendario de retiros y otras actividades, le invitamos a visitar nuestro sitio web o ponerse en contacto con nuestra Sede Internacional:

www.yogananda-srf.org

Self-Realization Fellowship
3880 San Rafael Avenue
Los Angeles, CA 90065
(323) 225-2471

LAS LECCIONES DE SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

Guía e instrucciones personales de Paramahansa Yogananda sobre las técnicas yóguicas de meditación y los principios de la vida espiritual

Si se siente atraído hacia las verdades espirituales descritas en *El Yoga del Bhagavad Guita,* le invitamos a suscribirse a las *Lecciones de Self-Realization Fellowship.*

Paramahansa Yogananda creó esta serie de lecciones, aptas para su estudio en el hogar, con el fin de brindar a los buscadores sinceros la oportunidad de aprender y practicar las antiguas técnicas yóguicas de meditación presentadas en este libro —incluida la ciencia del *Kriya Yoga*—. Las *Lecciones* ofrecen también los prácticos consejos de Paramahansa Yogananda para lograr un equilibrado bienestar físico, mental y espiritual.

Las *Lecciones de Self-Realization Fellowship* están disponibles mediante una cuota simbólica (destinada a cubrir los gastos de impresión y de envío). A todos los estudiantes se les brinda, de forma gratuita, orientación personal sobre sus prácticas, por parte de monjes y monjas de *Self-Realization Fellowship.*

Para más información...

Hallará una explicación detallada acerca de las *Lecciones de Self-Realization Fellowship* en el folleto gratuito *Un mundo de posibilidades jamás soñadas.* Si desea recibir un ejemplar de dicho folleto y una solicitud de suscripción a las *Lecciones,* le sugerimos visitar nuestro sitio web o ponerse en contacto con la Sede Central de SRF.

Publicada también por Self-Realization Fellowship...

AUTOBIOGRAFÍA DE UN YOGUI

Paramahansa Yogananda

Esta célebre obra autobiográfica presenta un fascinante retrato de una de las figuras espirituales más ilustres de nuestro tiempo. Con cautivadora sinceridad, elocuencia y buen humor, Paramahansa Yogananda narra la inspirativa historia de su vida: las experiencias de su extraordinaria infancia; los encuentros que mantuvo con numerosos santos y sabios durante la búsqueda que emprendió en su juventud, a través de toda la India, en pos de un maestro iluminado; los diez años de entrenamiento que recibió en la ermita de un venerado maestro de yoga, así como también los treinta años en los que vivió y enseñó en Estados Unidos. Además, relata las ocasiones en que se reunió con Mahatma Gandhi, Rabindranath Tagore, Lutero Burbank, Teresa Neumann (la santa católica estigmatizada) y otras renombradas personalidades espirituales tanto de Oriente como de Occidente.

Autobiografía de un yogui no es sólo el relato hermosamente escrito de una vida excepcional, sino también una introducción profunda a la milenaria ciencia del yoga y su tradición inmemorial de la práctica de la meditación. El autor expone claramente las leyes sutiles, aunque bien definidas, que rigen tanto los sucesos comunes de la vida cotidiana como los acontecimientos extraordinarios que generalmente se consideran milagros. La subyugante historia de su vida constituye el trasfondo que permite apreciar y absorber de inolvidable manera los más hondos misterios de la existencia humana.

Considerada como una obra clásica de la literatura espiritual moderna, *Autobiografía de un yogui* ha sido traducida a más de veinte idiomas y se emplea como libro de texto y de consulta en un gran número de universidades. Desde su publicación, hace más de sesenta años, esta obra ha constituido un *bestseller* permanente, que ha sido acogido con entusiasmo por millones de lectores en el mundo entero.

«Un relato excepcional». —THE NEW YORK TIMES
«Un estudio fascinante expuesto con claridad». —NEWSWEEK
«Nunca antes se había escrito, ya sea en inglés u otra lengua europea, algo semejante a esta exposición del Yoga». —COLUMBIA UNIVERSITY PRESS

OTRAS OBRAS DE PARAMAHANSA YOGANANDA

Los libros mencionados a continuación se pueden adquirir en diversas librerías o solicitar a:

Self-Realization Fellowship
3880 San Rafael Avenue • Los Angeles, California 90065-3219, EE.UU.
Tel.: (323) 225-2471 • Fax: (323) 225-5088
www.yogananda-srf.org

La búsqueda eterna

El volumen I de la antología de charlas y ensayos de Paramahansa Yogananda contiene 57 artículos que cubren numerosos aspectos de sus enseñanzas sobre «el arte de vivir». Explora aspectos poco conocidos y rara vez explicados de temas como la meditación, la vida después de la muerte, la naturaleza de la creación, la salud y la curación, los poderes ilimitados de la mente humana y la eterna búsqueda humana que sólo en Dios encuentra su plena satisfacción.

El Amante Cósmico

Constituye el volumen II de la antología de charlas y ensayos de Paramahansa Yogananda. Entre su amplia variedad de temas, se incluyen los siguientes: *Cómo cultivar el amor divino; Cómo armonizar los métodos físicos, mentales y espirituales de curación; Un mundo sin fronteras; Cómo controlar tu destino; El arte yóguico de superar la conciencia mortal y la muerte; El Amante Cósmico; Cómo encontrar el gozo en la vida.*

El viaje a la iluminación

El volumen III de la antología de charlas y ensayos de Paramahansa Yogananda presenta una combinación única de sabiduría, compasión, guía práctica y aliento en docenas de temas fascinantes, por ejemplo: *Cómo acelerar la evolución humana; Cómo manifestar juventud eterna;* y *Cómo percibir a Dios en la vida diaria.*

El Yoga de Jesús: *Claves para comprender las enseñanzas ocultas de los Evangelios*

Este conciso libro, una selección de textos provenientes de una obra profusamente elogiada de Paramahansa Yogananda y publicada en dos volúmenes, *The Second Coming of Christ* [La Segunda Venida de Cristo],

confirma que Jesús —al igual que los antiguos sabios y maestros de Oriente— no sólo conocía los fundamentos del yoga, sino que enseñó a sus discípulos esta ciencia universal cuya finalidad es alcanzar la unión con Dios. Sri Yogananda muestra que el mensaje de Jesús no promueve las divisiones sectarias; se trata más bien de un sendero unificador por medio del cual los buscadores de todas las religiones tienen la posibilidad de entrar en el reino de Dios.

Donde brilla la luz: *Sabiduría e inspiración para afrontar los desafíos de la vida*

Gemas de sabiduría ordenadas por temas; una extraordinaria guía que los lectores podrán consultar rápidamente para obtener un tranquilizador sentido de orientación en momentos de incertidumbre o de crisis, o para lograr una renovada conciencia del siempre presente poder de Dios, al que podemos recurrir en nuestra vida diaria.

Vive sin miedo: *Despierta la fuerza interior de tu alma*

Paramahansa Yogananda nos enseña el camino para romper los grilletes del temor y nos revela el modo de vencer nuestros propios impedimentos psicológicos. *Vive sin miedo* es un testimonio de la transformación interior que podemos lograr si sólo abrigamos fe en la divinidad de nuestro verdadero ser: el alma.

Por qué Dios permite el mal y cómo superarlo

Paramahansa Yogananda ofrece fortaleza y solaz para afrontar los períodos de adversidad al esclarecer los misterios de la *lila* o drama de Dios. A través de este libro, el lector llegará a comprender el motivo por el cual la naturaleza de la creación es dual —la interacción divina entre el bien y el mal— y recibirá orientación sobre la forma de superar las más desafiantes circunstancias.

Triunfar en la vida

En este libro extraordinario, Paramahansa Yogananda nos muestra cómo alcanzar las metas superiores de la vida al manifestar el ilimitado potencial que se halla en nuestro interior. Él nos ofrece consejos prácticos para lograr el éxito, describe métodos definidos para crear felicidad perdurable y nos explica cómo podemos sobreponernos a la negatividad y la inercia al poner en acción el poder dinámico de nuestra voluntad.

Susurros de la Eternidad

Selección de oraciones y de las experiencias espirituales que Paramahansa Yogananda alcanzaba en elevados estados de conciencia durante la meditación. Expresadas con ritmo majestuoso y extraordinaria belleza poética, sus palabras revelan la inagotable variedad de la naturaleza de Dios y la infinita dulzura con la que Él responde a aquellos que le buscan.

La ciencia de la religión

En cada ser humano —escribe Paramahansa Yogananda— existe un íntimo e ineludible deseo: superar el sufrimiento y alcanzar la felicidad imperecedera. En esta obra, él explica cómo es posible satisfacer estos anhelos, examinando la efectividad relativa de las diferentes vías que conducen a dicha meta.

La paz interior: *El arte de ser calmadamente activo y activamente calmado*

Una guía práctica e inspiradora que ha sido recopilada de las charlas y escritos de Paramahansa Yogananda, la cual nos muestra cómo podemos permanecer «activamente calmados» al crear la paz interior mediante la meditación, y a estar «calmadamente activos» al concentrarnos en la serenidad y gozo de nuestra naturaleza esencial, a la vez que vivimos una vida dinámica, plena de satisfacciones y espiritualmente equilibrada.

En el santuario del alma: *Cómo orar para obtener la respuesta divina*

Esta recopilación de textos, extraídos de las obras de Paramahansa Yogananda, constituye un inspirador compañero, pleno de devoción, que nos revela cómo hacer de la oración una fuente diaria de amor, fortaleza y consejo.

Cómo conversar con Dios

Al explicar ambos aspectos de la naturaleza de Dios: el trascendente, como Espíritu universal; y el íntimo y personal, como Padre, Madre, Amigo y Amante de todos, Paramahansa Yogananda señala cuán cerca de cada uno de nosotros está el Señor y cómo podemos persuadirle a «romper su silencio» y respondernos de un modo tangible.

Meditaciones metafísicas

Más de 300 meditaciones, oraciones y afirmaciones que elevan el espíritu y pueden ser aplicadas para desarrollar e incrementar la salud y la vitalidad, la creatividad, la confianza en nosotros mismos y la calma, además de ayudarnos a vivir más plenamente en la conciencia de la gozosa presencia de Dios.

Afirmaciones científicas para la curación

Paramahansa Yogananda presenta en esta obra una profunda explicación de la ciencia de las afirmaciones, exponiendo con claridad por qué las afirmaciones surten efecto y cómo utilizar el poder de la palabra y del pensamiento, no sólo para lograr la curación sino también para realizar los cambios deseados en cada aspecto de nuestra vida. El libro incluye además una amplia variedad de afirmaciones.

Máximas de Paramahansa Yogananda

Selección de máximas y sabios consejos que reflejan la sinceridad y amor que Paramahansa Yogananda expresaba al responder a cuantos acudían a solicitar su guía. Las anécdotas que aparecen en este libro —relatadas por sus discípulos más próximos— proporcionan al lector la oportunidad de participar, en cierto modo, en las situaciones que ellos vivieron con el Maestro.

La ley del éxito

Explica los principios dinámicos que nos permiten alcanzar nuestras metas en la vida y compendia las leyes universales que conducen al éxito y la realización, tanto en el ámbito personal y profesional como en el espiritual.

GRABACIONES CON LA VOZ DE PARAMAHANSA YOGANANDA

(Sólo en inglés)

- *Awake in the Cosmic Dream*
- *Be a Smile Millionaire*
- *Beholding the One in All*
- *Follow the Path of Christ, Krishna, and the Masters*
- *In the Glory of the Spirit*
- *One Life Versus Reincarnation*
- *Removing All Sorrow and Suffering*
- *Self-Realization: The Inner and the Outer Path*
- *Songs of My Heart*
- *The Great Light of God*
- *To Make Heaven on Earth*

OTRAS PUBLICACIONES DE SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

La ciencia sagrada *Swami Sri Yukteswar*

El gozo que buscas está en tu interior: Consejos para elevar el nivel espiritual de la vida diaria *Sri Daya Mata*

Sólo amor: Cómo llevar una vida espiritual en un mundo cambiante *Sri Daya Mata*

La intuición: Guía del alma para tomar decisiones acertadas *Sri Daya Mata*

En la quietud del corazón *Sri Daya Mata*

Mejda: La familia, niñez y juventud de Paramahansa Yogananda *Sananda Lal Ghosh*

El matrimonio espiritual *Hermano Anandamoy*

FOLLETO INFORMATIVO GRATUITO: *Un mundo de posibilidades jamás soñadas*

Las técnicas científicas de meditación que enseñó Paramahansa Yogananda —entre las que se incluye el *Kriya Yoga*—, así como su guía sobre la manera de llevar una vida espiritual equilibrada, se describen en las *Lecciones de Self-Realization Fellowship*. Si desea recibir mayor información al respecto, sírvase solicitar el folleto gratuito *Un mundo de posibilidades jamás soñadas.*

Contamos con un catálogo de las publicaciones y grabaciones de audio y vídeo realizadas por Self-Realization Fellowship, que se encuentra a disposición de quienes lo soliciten.

METAS E IDEALES
de
Self-Realization Fellowship

Según los estableció su fundador, Paramahansa Yogananda
Presidenta: Sri Daya Mata

Divulgar en todas las naciones el conocimiento de técnicas científicas definidas, mediante cuya aplicación el hombre puede alcanzar una experiencia personal y directa de Dios.

Enseñar a los hombres que el propósito de la vida humana consiste en expandir, a través del esfuerzo personal, nuestras limitadas conciencias mortales, hasta que éstas lleguen a identificarse con la Conciencia Divina. Establecer con este objetivo templos de *Self-Realization Fellowship* en todo el mundo, destinados a la comunión con Dios y a estimular a los hombres a erigir templos individuales al Señor, tanto en sus hogares como en sus propios corazones.

Revelar la completa armonía, la unidad básica existente entre las enseñanzas del cristianismo y las del yoga, tal como fueran expresadas originalmente por Jesucristo y por Bhagavan Krishna respectivamente; y demostrar que las verdades contenidas en dichas enseñanzas constituyen los fundamentos científicos comunes a toda religión verdadera.

Destacar la única autopista divina en la cual convergen finalmente las sendas de todas las creencias religiosas verdaderas: la gran vía de la práctica diaria, científica y devocional de la meditación en Dios.

Liberar a la humanidad del triple sufrimiento que la agobia: las enfermedades físicas, las desarmonías mentales y la ignorancia espiritual.

Fomentar la práctica de la «simplicidad en el vivir y nobleza en el pensar»; y difundir un espíritu de confraternidad entre todos los pueblos, a través de la enseñanza del eterno principio que los une: su común filiación divina.

Demostrar la superioridad de la mente sobre el cuerpo y del alma sobre la mente.

Dominar el mal con el bien, el sufrimiento con el gozo, la crueldad con la bondad y la ignorancia con la sabiduría.

Armonizar la ciencia y la religión, a través de la comprensión de la unidad existente entre los principios básicos de ambas.

Promover el entendimiento cultural y espiritual entre Oriente y Occidente, estimulando el mutuo intercambio de las más nobles cualidades de ambos.

Servir a la humanidad, considerándola como nuestro propio Ser universal.

ÍNDICE ALFABÉTICO

Abhimanyu, 43 s., 67
acción(ones), 85 ss.
    cinco causas de las, 165 s.
    consagrar, a Dios, 124
    correcta/prescrita, 80 s.
    frutos de las, apego a los, 80 s., 94, 100, 101, 105, 142, 164 s.
    frutos de las, renuncia a los, 142, 164 s.
    tres cimientos de la, 166
    tres clases de, 166 s.
actitud correcta, 89 s.
Adhibhuta, lo físico, 115, 116
Adhidaiva, lo astral, 115, 116
Adhiyajna, lo espiritual, 115, 116 s.
Adhyatma, 115, 116. Véase también *kshetrajna* y *Ser/alma.*
Adityas, 127, 134 n.
agentes, tres clases de, 167
Agni, 138
Airavata, 128
alimentos, 86, 155
    tres categorías de, 160 s.
alma. Véase *Ser/alma.*
amor, 117
Ananta, 128
apana, 95, 102 s., 104, 155
apego, 105. Véase también *desapego.*
    material, y desapasionamiento, 38
    renuncia al, 94, 100, 164 s.
árbol de la vida, 154
arios, 74
Arjuna, 10 s., 30 s.
    desaliento de, 70
    epítetos de, utilizados en el *Bhagavad Guita,* 177
    rehúsa combatir, 71 ss.
Aryama, 128
asana, postura para la meditación, 40 s., 106
Ashvattha, 128, 154
Ashvatthaman, 68
Ashvins, 134 n.
Asita, 126
asmita, ego, 46 ss. Véase también *ego.*
asuras, 134 n., 159
atman, el ser como alma, 55
austeridades, 57, 160, 161 s.
autocontrol, 30 s.
avatares, encarnaciones divinas, 9 s., 93
avidya, ilusión (engaño) individual, 26, 28

Babaji, Mahavatar, *IX,* 61, 175
Bhagavad Guita, VII ss., 3, 174 s.
    mensaje del, 13, 15, 21
    propósito del primer capítulo, 16
Bhakti Yoga, X, 141 ss.
bhava, ánimo espiritual, 43
Bhima, 31, 50
Bhishma, 46, 47 s., 68, 135 n.
Bhrigu, 128
Bhurishravas, hijo de Somadatta, 68
bhutas, 160
Biblia, 61
bien y mal, 21, 143
Brahma, 86 s., 118, 132, 133
    Día de, 118
    Noche de, 118
brahmacharya, autocontrol, 106, 107. Véase también *virya.*
Brahman, Espíritu, 115, 116, 162, 170. Véase también *Espíritu.*
    boca de, 96
Brahmanirvana, 84
Brahmasthiti, estado de, 84
brahmines, 124, 162
    deberes de los, 169

Brihaspati, 127
Brihat-Saman, 129
Brindaban, 11
buddhi, discernimiento, 19 s., 41, 51, 144
buddhi yoga, 126, 170
bulbo raquídeo, 25

calma, 31 s.
«campo» del cuerpo. Véase *kshetra.*
caracolas, simbolismo de las, 68 s.
castas, 72, 93, 168 s.
celibato, 35 s., 107
chakras, 25, 26 s., 30 ss., 56, 69
Chekitana, 36, 67
Chitraratha, 128
chitta, «corazón» o poder del sentimiento, 34, 94, 106, 108
cielo, 77. Véase también *mundo astral.*
ciencia, 33
ciencia sagrada, La, Swami Sri Yukteswar, 4, 97
codicia, 159
concepción, 21, 25
Conciencia Cósmica, 10
Conciencia Crística, 9
conocimiento, tres clases de, 166
corazón, centro del, 118. Véase también *chitta.*
creación, 35, 118, 121 s.
    sostenida por el Creador, 113
Cristo, Jesús. Véase *Jesucristo.*
    «Cristo», título, 9
Cuatro Primigenios, los hijos de Brahma, 125
cuerpo astral, poderes sutiles del, 25 n.
cuerpo causal, 25 n.
cuerpo físico, 28
    como carruaje, 20 s.
    nueve puertas del, 117
    verdadera naturaleza del, 135

dados, juego de, 14
dádivas, 120, 160
    tres clases de, 162
daityas, demonios, 128
dana, filantropía, 164
danavas, gigantes, 126
deber, 77, 168 s.
deidades, 123
desapasionamiento, 38
desapego, 81, 140, 154, 164 s. Véase también *apego* y *renunciación.*
    y deber, 88 s.
deseo(s), 24 n., 37, 48 s., 83, 90
Devala, 126
devas, 86, 125, 126, 160, 161
devoción, 34 s., 140, 146
    al aspecto personal de Dios en contraposición a su aspecto impersonal, 141 s.
devotos
    clases de, 114
    cualidades de los, 142 s. (Véase también *sabios, cualidades de los*).
dharana, concentración, 43
dharma, 21, 77, 93, 169
Dharmakshetra, 16 s., 18
Dhrishtadyumna, 69
Dhrishtaketu, 39, 67
Dhritarashtra, 8, 16 ss., 66
dhriti, fortaleza, tres clases de, 167 s.
dhyana, meditación, 43. Véase también *meditación.*
Día de Brahma, 118
dieta, 96
Dios, 117, 119. Véase también *Espíritu.*
    adoración a, 114
    método correcto de venerar a, 123 s.
    naturaleza trascendente de, 121 s., 125, 130
    se manifiesta en los avatares, 10
    servicio a, 152

discípulo(s), 9 s.
Draupadi, 44
hijos de, 44
Drona, 51 s., 68, 135 n.
Drupada, 38, 44, 44 n., 67
dualidad, 143, 154
Duhshasana, 90
Duryodhana, 50, 52, 67
representa el deseo material, 24 n.
representa *kama* (la sensualidad), 48 s.
usurpa el reino de los Pandavas a través de un juego de dados, 14, 24
y su hermano Duhshasana, 90
dvandva, elemento copulativo, 128

ecuanimidad, 76, 78, 101, 141, 142, 146, 152
es yoga, 80
ego. Véase también *asmita*.
en contraposición a la fuerza vital, 50
grados del, 47 s.
seis defectos del, 46
y Ser/alma, 24 ss., 52 s., 54 ss., 62 s., 105 s., 147 s.
egotismo, 49, 171
emperador, 128
enfermedad, 28
entregarse a Dios, 117, 126
escrituras, 5 s., 57 s., 159
estudio de las, 6, 57 s., 119 s.
Espíritu, 101, 147. Véase también *Dios*.
manifestaciones del, 116 s., 122 s., 125 s., 127 ss., 155 s.
naturaleza del, 115, 146
estudio de las escrituras, 6, 57 s., 119 s.
evolución, 29
éxtasis. Véase *samadhi*.

«familia», destrucción de la, 71 ss.
fe, 35
tres clases de, 160 ss.
felicidad, 28
tres clases de, 168
formación reticular, 19 n.
fortaleza, tres clases de, 167 s.
Frawley, David, citado, *XII*
frutos de las acciones
apego a los, 80 s., 94, 100, 101, 105
renuncia a los, 142, 164 s.
fuego, ceremonia o rito del, 87, 95 s.

gandharvas, 128, 134 n.
Ganges, 128
Garuda, 128
Gayatri, 129
gopis, 11 s.
guerra, 77 s.
Guiana Yoga, *X*, 57, 59, 95, 99
gunas, las tres cualidades o atributos de la Naturaleza, 79, 80, 85, 89, 113, 146, 147, 167 ss.
trascender las, 150 ss.
y el árbol de la vida, 154
y reencarnación, 151
gurú, 9 s., 89 s.
definición de, 97
escuchar las instrucciones del, 147
imparte sabiduría al discípulo, 96 s.
presentes para el, 161 n.
servicio al, 145
Guru Guita, 97

hábitos, 37, 51 s., 53, 78
como «familia», 71 ss.
habla, 162
Hatha Yoga, *X*
hijo(s) de Dios, 10
Himalaya, 128
hombres, dos clases de, 157
honor, 77

Ikshvaku, 92
India, civilización de la, 3 s.
Indra, 127
infierno, 72
tres puertas de acceso al, 159
inmortalidad, 76, 146, 147, 152
inquietud, 23
inteligencia, tres tipos de, 167
introspección, 16 ss., 23, 53
intuición, 6, 19, 32, 53, 62
ira, 81, 91, 159
Ishvara, 46, 130

Janaka, 88
Jayadratha, 68
Jesucristo, *XI* n., 8 s., 26 s., 61
jiva, 155
jivanmukta, «liberado en vida», 152 s.

kaivalya, liberación, 16. Véase también *liberación.*
kalpa, ciclo de creación, 122. Véase también *yugas, ciclos del mundo.*
kama, sensualidad/lujuria/deseo, 48 s., 159, 160
Kamadhuk, 128
Kandarpa, 128
Kapila, 128
karma, 21, 77, 88 n., 116
liberarse del, 93 ss.
Karma Yoga, X, 59, 85 ss., 99 s.
karman, acciones espirituales, 88
Karna, 68, 135 n.
karyam, acciones materiales, 88
Kashiraja, 37 s., 67
Kauravas, 4, 14
como tendencias sensoriales negativas, 8, 19, 45
Kevali Pranayama, 60 s.
klesha, problemas, 46
Kripa, 68
Krishna, Bhagavan, 8 ss.
alienta a Arjuna para que luche, 74
como el Ser/alma, 55
ejemplo que brinda su vida, 15
epítetos de, utilizados en el *Bhagavad Guita,* 176 s.
forma cósmica de, 130 ss.
papel de, en la guerra de Kurukshetra, 14
significado de, en el *Bhagavad Guita,* 32
sus consejos para practicar con éxito el yoga, 106 s.
vida de, 11 ss.
«Krishna», título, 9
Kriya Yoga, 26, 56, 87
y el *Bhagavad Guita, IX,* 59 ss., 96, 102 s., 174 s.
kshatriya, casta, 77
kshatriyas, deberes de los, 169
kshetra, cuerpo, «el campo», 144 s., 148
kshetrajna, alma, «conocedor del campo», 144 s., 147, 148, 149
Kubera, 127
kundalini, 26, 44, 132 n.
Kunti, 40 s.
Kuntibhoja, 40 s., 67
Kuru, 79 n.
Kurukshetra, 12 n., 18
Kurus. Véase *Kauravas.*
kusha, hierba, 106
Kusumakara, 129
Kutastha Chaitanya, 9, 116, 156

Lahiri Mahasaya, *IX,* 7, 59
león, 128
liberación
cualidades que conducen a la, 157
distinguir entre el Campo y su Conocedor, 147 ss.
liberarse de los renacimientos, 117 ss.
único propósito de los *munis,* 104

varios senderos para alcanzar la, 93
y autodisciplina, 173
y el verdadero rito del fuego, 87
y *Kriya Yoga,* 102 s.
y la «ruta espinal», 56
locus coeruleus, 19 n.
lokas, 118 n.
loto, hoja de, 100
«loto de mil pétalos», 25
lujuria. Véase *kama.*
luna, 127, 138

Mahabharata, 4 s., 6, 7, 17, 51
maharatha, gran guerrero de carros de combate, 67
Makara, 128
mal, 21, 91, 94, 124, 159
manas, mente sensorial, 19 s., 79, 127, 144
control de, 107 s., 109
interiorización de, 42 s.
y hábito, 51 s.
manes, «espíritus guardianes», 124, 134 n.
Mantra Yoga, X
Manu, 92
Manus, los catorce, 125
Margasirsha, 129
Marichi, 127
Maruts, 127, 134 n.
materia, 71 n.
maya, ilusión (engaño), 26, 148
trascender, 113 s.
meditación, 82, 106 s. Véase también *Kriya Yoga.*
el sexo incontrolado es un obstáculo para la, 36 n.
en *Om,* 69
postura para la, 41
y control de la mente, 107 s., 109
y evolución espiritual, 29
y *pranayama,* control de la fuerza vital, 30 s., 50
y *samyama,* autodominio, 43
memoria, 36, 82
mente. Véase *manas.*
Meru, 127
mes lunar, mitades luminosa y oscura, 119
mono, emblema del, 69
muerte, 77, 115
experiencia del yogui en el momento de la, 117
mujeres, 72, 124
Mula Prakriti, Naturaleza indiferenciada, 145
mundo astral, 71 n., 79, 84. Véase también *cielo.*
mundo causal, 71 n., 84
muni, 104

nacimiento, 22, 115
Nakula, 30
Narada, 126, 128
nirvana, 107
niyama, observancias religiosas, 40
Noche de Brahma, 118
nueve puertas del cuerpo, 101, 117

ojo espiritual
asiento de la Conciencia Crística, 25
descripción del, 102
y meditación, 26 s., 104, 106, 148
y muerte, 117
y *tapasya,* renunciación ascética, 59 s.
Om, 113, 116, 118, 128, 133
canto de, 162
meditar en, 69
Om-Tat-Sat, 162 s.

paciencia, 168
Pandavas, 4, 19, 29 ss., 44, 135 n.
son derrotados en el juego de dados, 14
viven ocultos un año, 37

Pandu, 8, 19
Pandus. Véase *Pandavas.*
paradharma, 90, 169
paramukta, 9
Patanjali, *Yoga Sutras* de, *VIII,* 8, 33 ss., 46
Pavaka, 127
pecado, 86, 97
pecadores, 124
penitencia, 120
perseverancia, 109 s.
personas demoníacas, 157 ss.
pitris, 128
postura para la meditación, 40 s., 106
Prahlada, 128
Prajapati, 86, 138
prajna, inteligencia discernidora, 37 s.
Prakriti, Naturaleza primordial, 89, 122, 129, 144, 147, 150
  Mula Prakriti, Naturaleza indiferenciada, 145
  naturaleza dual de, 112 s.
prana, fuerza vital, 26 s., 28, 155
  eslabón entre la materia y el Espíritu, 42
  y aliento, 36
  y Bhima, 31
  y *Kriya Yoga,* 60, 87, 95 s., 102 s., 104
Pranava, 69, 113. Véase también *Om.*
pranayama, control de la fuerza vital, 31, 42, 50
Pratyagatma, el alma, 10. Véase también *Ser/alma.*
pratyahara, interiorización, 42 s.
pretas, espíritus de los muertos, 160
puente de Varolio, 19
Puranas, 5
Purujit, 42 s., 67
Purusha, 144, 147
  dos Purushas en el cosmos, 156
Purushottama, Espíritu Supremo, 130, 154 ss.

Raja Yoga, X s., 56, 58 s., 60, 92 n.
rajas. Véase *gunas.*
rakshasas, 127, 160
Rama, 128
realización del Ser, 15 n., 62, 101, 169
  etapas de la, 142
  frente a los ritos externos, 80
  requisitos para la, 20 s.
  y celibato, 36 n.
  y *samadhi,* 50, 148
  y yoga, 18
realización divina, 169
reencarnación, 75, 77, 79, 119, 121, 151
  de yoguis, 110, 118 s.
renunciación, 13, 99 ss., 164 s.
  interna y externa, 59 s.
  tres clases de, 164 s.
  y meditación, 13, 15, 105
renunciantes, 117
respiración, 36, 102 s.
rishis, sabios, 92, 124
  siete grandes, 125
ritos, 80, 122. Véase también *yajna.*
  rito del *soma,* 123
Rudras, 127, 134 n.

sabiduría, 38, 112, 150
  características de la, 145 s.
  impartida por el gurú, 96 s.
sabios, 114
  cualidades de los, 81 ss., 122, 145 s., 152, 157, 169 s.
sacrificios, 120
sadhana, 89
sadhyas, 134 n.
Sahadeva, 30
salud, 28
salvación, 99
  doble sendero de, 85

Sama Veda, 127
samadhi, éxtasis, 37, 43, 47, 50, 79
samskara, 51 s.
samyama, autodominio, 43
Sanjaya, 16 s., 66, 67, 75, 172 s.
sankalpa, forjar planes egoístas, 105, 108
Sankhya, 74 ss., 99
sannyasa, renunciación, 164. Véase también *renunciación.*
sánscrito, *VII, VIII,* 4, 7
    epítetos del Señor Krishna y de Arjuna, 176 s.
santos, 86
sanyasin, 99
Sat, 162 s.
sattva. Véase *gunas.*
Satyaki, 69
Saubhadra, 43 s., 67
semen, 35
sensualidad. Véase *kama.*
sentidos, 8, 20 s., 42 s., 76 n., 78
    control de los, 82 s.
ser. Véase *ego.*
Ser/alma, 70, 101
    como *Adhiyajna,* 116 s.
    como *Adhyatma,* 115, 116
    como *kshetrajna,* «conocedor del campo», 144 s., 147, 148, 149
    como *Pratyagatma,* el alma, 10
    cualidades del, 157
    inviolabilidad del, 77
    naturaleza trascendental del, 75 ss.
    realización. Véase *realización del Ser.*
    su entrada en el cuerpo en el momento de la concepción, 21, 25
    verdadera naturaleza del, 145
    y Espíritu, 47, 155
    y meditación, 29
    y ser/ego, 24 ss., 52 s., 54 ss., 62 s., 105 s., 147 s.
serpientes Naga, 128
servicio, 58
    a Dios, 152
    al gurú, 145
sexo, 36 n.
Shaibya, 40, 67
Shankara, 127
Shantanu, 7
Shiva, 40
shraddha, fe/devoción, 35
siddha, 9, 128, 134 n.
Sikhandi, 69
Skanda, 127
smriti, recuerdo espiritual, 36, 82
sol, cursos septentrional y austral del, 119
soma, rito del, 123
sonidos astrales, 69
sudras, 124
    deberes de los, 169
sueño, 107
sukham, felicidad, tres clases de, 168
svadharma, 90, 169

tamas. Véase *gunas.*
tapas, autodisciplina, 164
tapasvin, asceta, 60
Tat, 162 s.
tattvas, elementos vibratorios, 30 n., 41
tivra-samvega, desapasionamiento extremo, 38
trabajo, 13, 15, 85
tyaga, renuncia a los frutos de la acción, 164. Véase también *frutos de las acciones.*

Uchchaihshravas, 128
Ushanas, 129
Uttamaujas, 35 s., 67

vaca lechera, 86
vada, lógica discernidora, 128
vairagya, desapasionamiento extremo, 38
vaishvanara, 155
vaisyas, 124
deberes de los, 169
Varuna, 128, 138
Vasuki, 128
Vasus, 127, 134 n.
Vedanta, 59
Vedas, 3, 79, 80, 145, 155, 162
como la «boca de Brahman», 96
el Espíritu como el *Om* de los, 113
el Espíritu como el *Sama Veda* de los, 127
Vyasa, el compilador de los, 5
venerar, tres maneras de, 160
verdad, 60 n., 158
Vibración Cósmica. Véase *Om.*
Vikarna, 68
Virata, 37, 67
virya, celibato, 35 s.
Visarga, 116
Vishnu, 127, 139
Vishvarupa, forma cósmica del Espíritu, 11
vishvedevas, 134 n.
vitatrones. Véase *prana.*
Vivasvat, 92
Vrishnis, 129
Vyasa, 5, 17, 61, 126, 129

Yadava, 9
yajna, rito sacrificial, 122, 123, 164, 172
japa-yajna, 128
tres grados de, 161
yajna verdadero, 86 s., 95 s.
yakshas, 127, 134 n., 160
Yama, 128, 138
yama, conducta moral, 39
yoga, 78 ss., 99 s., 142
consejos de Krishna para practicar con éxito el, 106 s.
definición del, 34
fundamento histórico del, 92
óctuple sendero del, 39 ss.
perseverancia en el, 109 s.
propósito del, 16, 32 ss.
tipos de, *X* s., *55* s.
y liberación, 56, 61, 117 s., 119 s.
y meditación, 52 s., 105 ss.
y sabiduría, 98
yoguis imperfectos, destino de los, 109 s.
Yudhamanyu, 41 s., 67
Yudhisthira, 31 s.
yugas, ciclos del mundo, 4. Véase también *kalpa.*
Yukteswar, Swami Sri, *IX,* 4, 6, 97
Yuyudhana, 34 s., 67