

YOGA, MEDITACIÓN Y SADHANA JAPA

por

Swami Krishnananda

The Divine Life Society
Ashram Sivananda, Rishikesh, India

(Edición Internet: Distribución gratuita)

Website: www.swami-krishnananda.org

PARTE I

YOGA Y MEDITACIÓN

FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS DEL YOGA

Me esforzaré por describir en términos simples, lo que podemos considerar como *el objetivo central de la vida humana*, y la posible metodología que se puede adoptar para cumplir este objetivo. Ustedes deben haber escuchado gran cantidad de cosas acerca de lo que es el 'yoga'. Igualmente muchos textos y disertaciones les habrán dado variada información sobre esta misteriosa técnica conocida como el 'arte del yoga'. En términos simples, sin tecnicismos, si se ha de definir el yoga, puede decirse que es el sistema de la *armonía*. Lo que ustedes significan con la palabra *armonía*, en sánscrito significa *yoga*. No es algo 'misterioso', ni que esté más allá del entendimiento humano. Armonía es lo que buscamos a diario en todos los campos de la vida; sin embargo no sabemos qué es armonía, y se hace necesario saber qué significa realmente. Al final, cuando lo esencial de ese simple hecho llamado armonía se haya embebido en nuestra conciencia, nuestra personalidad se va a estabilizar. Estabilidad de la personalidad, equilibrio de conciencia, armonía en los caminos de la vida, todo esto es *yoga*.

Armonía implica el ajuste de uno con un medio que es externo a uno mismo. Cuando no hay un ajuste apropiado de una cosa con otra, lo llamamos 'inarmónica'. Cuando hay ajuste apropiado entre un hecho, un objeto o una persona con otra, decimos que hay armonía. Ahora, la pregunta que podría presentarse es la siguiente: ¿por qué la armonía debe ser el *objetivo central*, por qué la armonía debe tenerse como lo *esencial* de la vida?

La razón es por la estructura del universo. El universo es un sistema de armonía. Nosotros, como individuos humanos, formamos parte de este universo; formamos parte de él, de una manera *integral*. Antes de seguir adelante, es bueno saber qué es estar *integralmente* relacionado con algo. Trataré de dar un ejemplo tomado de la experiencia común. Habrán visto un montículo de piedras. Un montículo de piedras es un grupo de pequeñas unidades de materia inanimada reunidas en un lugar. En este montículo de piedras probablemente cada una toca las otras. Aunque cada pieza de materia inorgánica llamada piedra, está en contacto con otra igual, no por eso podemos afirmar que cada piedra en particular está relacionada con las demás piedras del montículo de manera integral o vital: están *mecánica*, y no vitalmente relacionadas.

Hay una diferencia entre conexión mecánica, y conexión vital u orgánica. El contacto de una piedra con otra es mecánico; no hay vida en esa conexión. Si ustedes quitan una piedra del montón, las otras no se verán afectadas de ninguna manera; continuarán siendo como eran; no hay ninguna clase de daño para las otras piedras, ni habrá disminución en su estructura, por el hecho de que se retiren algunas del montón. Así que, 'grupo mecánico' es aquel en el cual las partes están

relacionadas de tal forma con el total, que si algunas unidades son removidas, las que quedan no se afectan. Esto es lo que significa 'relación mecánica'. Pero una relación vital, orgánica o integral, es algo diferente. Un ejemplo es nuestro cuerpo mismo. Saben muy bien que nuestro cuerpo físico está compuesto por diminutos organismos llamados células. Todas las células están conectadas entre sí, de tal manera que parecen ser una sola unidad llamada cuerpo; algo parecido al montículo de piedras. ¿Pero cuál es la diferencia? Mientras que retirar algunas piedras del montículo no afecta vitalmente a éste, si retiramos algunos miembros de nuestro cuerpo, éste se afectará en su totalidad. Sabemos lo que sucedería a un individuo, a un ser humano, si sus miembros fueran amputados; la misma existencia del cuerpo quedaría en peligro; la armonía del cuerpo sería perturbada. Por esta razón, cuando un miembro del cuerpo es separado, se sufre intenso dolor y agonía. Esto porque los miembros están *vitalmente* conectados como un ser vivo total en el sistema de nuestra personalidad.

Entonces ya conocemos la diferencia entre 'relación mecánica' y 'relación vital'. Lo que quiero decir es que estamos relacionados con el cosmos de una manera *vital* y no mecánica. Nuestra conexión con el universo exterior no es como la conexión de una piedra con el montón, de tal manera que pudiéramos hacer cualquier cosa sin afectar el universo. Eso no puede ser. Nuestra conexión, nuestra relación con el mundo exterior es tal, que puede compararse a la relación de los miembros con el cuerpo.

Para concebir lo que el universo podría ser, deben concebir lo que es un individuo humano. En la mitología védica, tenemos el concepto de '*purusha*', el 'Ser Supremo'. *Purusha* significa *hombre*, el individuo humano. Pero cuando los vedas hablan del *purusha* en el cosmos, quieren significar el concepto del universo como un solo individuo, un Individuo Cosmico cuya relación con las partes del cosmos es similar a la relación de un individuo ordinario y sus miembros. Cada uno de ustedes suponga que es la conciencia que anima el universo; ¿cómo podrían concebir esa posibilidad? Para eso, de nuevo, deben traer la analogía del cuerpo humano. ¿Saben ustedes que son una inteligencia o centro de conciencia? Pueden preguntar cómo lo sé. Puede saberse por un experimento. Cada uno de ustedes sabe que es un todo llamado '*señor tal*' o '*señora tal*'. Cuando ustedes dicen que son una persona así o asá, ¿qué quieren significar? ¿A qué se refieren? ¿A las manos, a los pies, a la nariz o cualquier otra parte del cuerpo, o a todas las partes juntas? ¿Qué quiere decir "*Yo*", o el individuo que cada uno de ustedes es? Examinando con cuidado la pregunta, se darán cuenta que cuando se refieren a ustedes mismos como alguien así o asá, no están tomando en consideración los miembros u órganos de su cuerpo, porque si una mano les fuera amputada, no dirían que una parte de su 'ser' se fue, sino que continuarían siendo un ser completo. Si se pierden las dos piernas por algún accidente, no obstante el ser humano continúa completo. El individuo nunca va a sentir que parte de su personalidad se ha ido. Va a sentir que una *parte de su cuerpo* se perdió, pero no una *parte de su ser*. Todavía seguirá pensando como un ser completo. De otra manera, si los miembros del cuerpo fueran una parte esencial de la personalidad, entonces, cuando se le amputaran las piernas a una persona, ésta en adelante pensaría en un porcentaje menor al que

inicialmente pensaba. Pensaría la mitad, o un cuarto, o un treinta por ciento menos, etc. Pero esto no sucede; el pensamiento continúa completo, así como el entendimiento; la conciencia completa se mantiene intacta a pesar del hecho de que algunos miembros se hayan amputado. Esto demuestra que ustedes no son la suma de los miembros del cuerpo. Son algo independiente de los miembros que constituyen su parte visible llamada cuerpo. Son una inteligencia o ser espiritual; un centro de conciencia que anima un cuerpo cuyos miembros, si se amputan, no afectan de ninguna manera su ser. Ustedes esencialmente son *conciencia*.

Ahora, el concepto de *virat-purusha* o *Ser Cósmico* de los Vedas que he mencionado, es solo una extensión de ese concepto de la conciencia individual al cosmos. ¿Pueden cerrar los ojos por un momento e imaginar que en lugar de un ser de conciencia que anima su pequeño cuerpo, son en cambio un ser que anima todo el universo? ¿Pueden expandir su imaginación hasta allá? ¿Cómo hacerlo? Puede hacerse con un poco de esfuerzo mental; les diré la técnica: La conciencia que ustedes son, aquella que anima cada parte de sus cuerpos, manos, pies, dedos, nariz, etc., esa conciencia que ustedes son, que habita dentro de sus cuerpos individuales, está uniformemente repartida en cada parte del cuerpo de tal forma que puede decirse que ustedes están presentes en cada parte de sus cuerpos. Ustedes están presentes en los dedos de las manos, de los pies, en la nariz y así sucesivamente. Ustedes como un todo completo, están presentes en cada parte de su cuerpo. Ahora, ¿pueden extender esa analogía o comparación a todo el universo? Solo imaginen que su conciencia no está meramente en un dedo, sino en la mesa, en la silla, en la montaña, en el sol y la luna, en la galaxia, etc.

Si pueden extender su imaginación de esta manera, si su conciencia puede exceder los límites de su persona corporal, y si extienden ese carácter penetrante de la conciencia más allá de la limitación de su personalidad corporal y la concentran en los demás objetos del mundo, cada uno de ustedes se convertirá en un Individuo Cósmico. Esto es '*Contemplación Yóguica*'; '*Meditación*' en el sentido más alto del término. Esa es la cúspide que alcanzarán después de muchas etapas de meditación.

Es una técnica difícil porque no serán capaces, ordinariamente, de extender su conciencia a otros objetos del mundo, pues tenemos un prejuicio, un viejo hábito de pensamiento, al creer que los objetos están por fuera de nosotros. Sin embargo, ¿creen que sus diez dedos están fuera ustedes? Ellos son objetos; pueden verlos tal como ven cualquier otro objeto en el mundo. Si esos diez dedos (objetos) pueden convertirse en parte de su personalidad, ¿por qué otros objetos del mundo no pueden convertirse en parte de su personalidad? No sucede, porque han limitado su conciencia por un viejo prejuicio del pensamiento. Un prejuicio es irracional, un prejuicio simplemente se afirma a sí mismo, sin tener en cuenta la razón. ¿Por qué limitar su conciencia a sus pequeños cuerpos? ¿Qué ganan? ¿Por qué no extenderlo a otras personas? ¿Por qué no sentir que toda la gente sentada aquí es parte de un individuo social más amplio (así como imaginan que ustedes son un individuo humano)? ¿Por qué limitar su conciencia a las personas sentadas aquí?, ¡vayan

más lejos, al vasto mundo e imaginen que son un *individuo universal!* Ese individuo universal es lo que la religión llama *Dios*.

La gente pregunta: ¿existe Dios? Esa es una pregunta sin sentido. Si el mundo existe, Dios existe. Dios debe existir porque Dios es solo un nombre que ustedes dan a la conciencia que subyace en todo el universo, así como la conciencia subyace su propia personalidad individual.

Pueden preguntar: “¿Cómo sabe que hay conciencia en todas partes?” Yo les pregunto: “¿Cómo saben que su amigo tiene conciencia?” Cada uno de ustedes sabe que tiene conciencia, pero no pueden ver la conciencia en su amigo. Sin embargo la infieren por la actividad inteligente que él demuestra. De manera similar, de la actividad del cosmos podemos inferir la presencia de una Inteligencia Cósmica.

Ahora, esta Inteligencia Cósmica que es inmanente en todos los objetos, es lo que llamamos Dios o Ser Supremo. Ustedes pueden llamarlo Absoluto, pues es Conciencia Completa y nada hay por fuera de ella. Cuando algo está por fuera se puede llamar conciencia relativa. Cuando nada está por fuera de ella y ella está en todo, penetrándolo todo, la llamamos Conciencia Absoluta.

Ahora, ustedes son parte de la Conciencia Absoluta porque son parte del universo. Ustedes son parte orgánica del universo y no una parte mecánica (como la piedra en el montículo). Están vitalmente relacionados con todo el cosmos, de tal manera que son una parte esencial de él.

De este análisis llegamos a la sorprendente conclusión de que todo el universo puede compararse a un vasto individuo. Esto es lo que los Vedas llaman *parama-purusha* o el Ser Supremo. Cuando usan estos términos en los textos, lo que quieren significar es que nuestra salvación radica en ser amistosos con el universo como un todo.

La salud de un dedo depende de la salud de todo el cuerpo. Supongamos que todo el cuerpo sufre de fiebre tifoidea, ¿puede el dedo estar sano? No, el dedo también estará afectado por la misma enfermedad, puesto que está vitalmente relacionado con el cuerpo. De similar manera, cualquier cosa que sea el universo, eso mismo son ustedes. El universo es un perfecto balance de fuerzas y en consecuencia entre más sean parte integral de ese balance perfecto de fuerzas que es el universo, más sabrán cómo conducirse en la vida, y no podrán permitirse violar la ley del universo. Deben vivir bajo la ley del cosmos, la cual es *samatva*, o igual distribución de actitud. El yoga está definido en el *Bhagavadgita* como *samatva*. Armonía es yoga. El Señor Krishna, el “Superman” de oriente, dice: *samatvan yoga uchyate* (Gita 2-48). Esta es una definición simple, sin ambigüedades y no sectaria del yoga. *Yoga es armonía, balance, equilibrio.*

¿Qué es armonía? Ajuste con el cosmos. Si ustedes están apropiadamente ajustados con el universo, se dice que están en armonía con el universo. Pero si hay un desajuste con el cosmos, serán arrojados. Ahora, el mismo hecho de que con sus

sentidos vean objetos fuera de ustedes, como si esos objetos fueran algo aparte de su personalidad, muestra que no están ajustados apropiadamente con el cosmos. Ustedes no ven una célula de su cuerpo como algo aparte, porque ella es una parte esencial de su misma existencia. De esta manera, si somos capaces por fuerza de voluntad o poder de concentración, de visualizar el cosmos como esencialmente relacionado con nuestra conciencia, automáticamente estaremos en estado de *meditación*.

La sustancia del mundo no es materia inorgánica. Hay un error entre la mayor parte de la gente acerca de que el mundo está hecho de materia inerte y por supuesto, no inteligente. No es así. Ustedes no pueden ver la conciencia con sus ojos. Tampoco pueden ver la inteligencia o conciencia en otras personas. ¿Cómo pueden ver la conciencia en el mundo exterior? Así como es posible inferir la conciencia en otro individuo por su actividad, también pueden inferir la presencia de conciencia en el universo por el análisis de una actividad peculiar llamada *percepción*.

El análisis del proceso de percepción de los objetos, les dará una indicación de que el universo está hecho de conciencia y no de materia. Es solo por inferencia que pueden llegar a esta conclusión, no por una percepción sensorial directa y visible.

Miren un objeto; por ejemplo, una montaña que está a una milla de distancia frente a ustedes y digan: “Veo la montaña”. Yo pregunto: “¿Qué quieren significar cuando dicen que ven la montaña?” Ustedes responderán: “Que los ojos están abiertos, que los rayos del sol caen sobre la montaña y luego viajan hasta impresionar mi retina, y entonces me hago una imagen de la existencia de la montaña”. Pero yo pregunto de nuevo: “¿La luz, es inteligente o no es inteligente?” Ustedes afirman que los rayos de luz no tienen conciencia, son inertes, así como la montaña es inerte. No obstante, un principio no inteligente no puede crear inteligencia, porque el principio de lógica demanda que *la causa debe ser al menos tan rica como el efecto*. La percepción de la montaña (efecto), es una actividad inteligente y consciente. Así que la causa, el movimiento de los rayos de luz, debe contener inherentemente conciencia o de otra manera, sería inferior al efecto. La conciencia no puede ser producida por un efecto inferior.

Tomemos otro aspecto de este problema. La montaña que está fuera, no salta a sus ojos. Está lejos. ¿Cómo pueden saber que la montaña está frente a ustedes? Sus ojos no tocan la montaña y la montaña no toca sus ojos. Ambos están lejos el uno del otro. Sin embargo, hay una conexión entre la montaña y sus ojos. Esa es la razón por la cual pueden saber que allí hay una montaña. ¿Pero cuál es ese elemento de conexión? Pueden decir que los rayos de luz; pero no, los rayos de luz son inertes. Lo inerte no puede producir una percepción inteligente, no podemos conceder que los rayos de luz, que son inertes, puedan ser el elemento de conexión. La conexión entre un objeto y la conciencia que ve, solamente puede ser una de dos cosas, porque solo hay dos cosas en este mundo: *conciencia* y *materia*, no hay nada más. Ahora, el vínculo que conecta la montaña y la conciencia que percibe, puede ser uno de las dos, conciencia o materia. Si ustedes dicen que algo material es el

vínculo que conecta la montaña con la conciencia, habrá un vacío entre la conciencia y el objeto, porque la conciencia no puede convertirse en materia y la materia no puede convertirse en conciencia, pues se caracterizan de forma diferente, así como la leche no puede convertirse en piedra y la piedra no puede convertirse en leche. Por esto, si el vínculo que los conecta es materia, habrá un vacío entre la materia y la conciencia y no habría conexión entre los dos, y no podrían saber que hay una montaña frente a ustedes. Esto no puede ser. Naturalmente, la otra alternativa es que el vínculo sea la conciencia. La conciencia puede mezclarse con la conciencia. Por esta inferencia llegamos a la conclusión de que la conciencia debe estar escondida aún dentro de los objetos materiales, de otra manera la percepción en sí misma sería imposible. Tal como inferimos la presencia de inteligencia en la gente por su actividad, inferimos la presencia de inteligencia en el mundo por el análisis de la actividad del individuo llamada percepción.

Hacia donde vamos con todo este análisis es a que el mundo, en últimas, es Conciencia y no materia. Ustedes tampoco son materia, porque todas sus personalidades permanecen inalteradas aún cuando los miembros sean amputados. Son conciencia, no un cuerpo; son mucho más que un cuerpo. Similarmente hay un principio inmanente de conciencia en todo el Cosmos. Esta conciencia inmanente es lo que se conoce como el Absoluto, o Brahman, o el *Atman*. Nosotros lo llamamos el Ser (Atman), porque siempre permanece escondido en el individuo como el principio que conoce y no como el conocido (porque la conciencia no se puede convertir en objeto conocido por los sentidos). De la misma forma, la Conciencia Universal, no apta para ser convertida en objeto, permanece siempre como sujeto, es decir como el SER. La Conciencia Suprema, que es el Absoluto, es el Ser en todas partes.

Si pueden retener por unos minutos ese estado mental de que el universo es un mar de conciencia y ustedes son como una onda en ese mar y que no hay nada como materia o relleno inorgánico en este mundo, eso se llama *percepción universal*, diferente de la *percepción individual* de los objetos. Eso es *meditación*.

TÉCNICAS PRÁCTICAS

Lo dicho hasta ahora es la base filosófica. Ahora enunciaré algunas claves prácticas, graduadas, para lograr el estado de meditación. De lo contrario la mente va a saltar de un objeto a otro porque está acostumbrada a pensar solamente en objetos. Para traer la mente al estado de conciencia de meditación, es indispensable la estabilidad o armonía en todos los aspectos de la vida. La armonía es de varios grados.

1. Deben ser armoniosos en su relación con las demás personas. Deben ser amistosos y no tener odios contra nadie. No deben causar daño a nadie; tampoco apropiarse de lo que no es suyo; no deben tener disgustos con ninguna persona o cosa; deben sentir afecto por todas las personas y cosas. Todo esto es armonía con el mundo exterior y la sociedad. No deberán tomar más del mundo de lo que ha entregado en servicio.
2. Debe haber armonía dentro de ustedes mismos. El ser humano con frecuencia carece de balance dentro de sí mismo. Deben cuidar de las exigencias mínimas del cuerpo, por ejemplo, el aseo; el alimento, solo en caso de tener hambre (si cuando ven un plato de comida, hay salivación); traten su cuerpo como un amigo, vivan en lugares ventilados, respiren aire fresco, pasen al menos dos horas al día al aire libre. Adopten un modo de vida simple y un pensamiento elevado.
3. Deben tener armonía en músculos y sistema nervioso. Siempre estamos inquietos y agitados, así que debemos practicar *asanas* o posturas físicas para estabilizar el cuerpo. Aunque para la salud del cuerpo es necesario practicar muchas *asanas*, en cuanto a la meditación, se necesita solo una *asana*; al reposar en una sola y confortable posición, se atrae armonía al sistema nervioso y muscular.

¿Por qué se prescribe esta postura de meditación? Porque cuando se está concentrado en meditación, el cuerpo genera una energía (pueden llamarla eléctrica), que se desperdicia si las extremidades están abiertas, así que el propósito de la postura es cerrar el circuito de la energía que recorre todo el cuerpo y aprovecharla. Igualmente, para prevenir el desperdicio se debe sentar en un sitio no conductor, como por ejemplo sobre un cuero o una manta y nunca sobre algo metálico (esto le causaría un corrientazo). Siéntense allí, asegurando los dedos de las manos y de los pies, y mantengan la columna, el cuello y la cabeza, rectos. Si al principio no pueden sentarse rectos, empiecen recostándose contra la pared.

4. Pongan el proceso de respiración, *Prana*, en armonía. El *Pranayama* es el estado de respiración normal. Usualmente no estamos en un estado normal de respiración, y no estamos felices cuando respiramos inarmónicamente. El *prana* se altera porque ustedes desean objetos en el mundo, y desear un objeto es estar fuera de sintonía con la ley del universo, porque el objeto no está por fuera de la ley del universo; el objeto es una parte vital e integral del cosmos. Así que cuando imaginan que algo está fuera, la conciencia está perturbada, agitada, infeliz. Así que la armonía se logra no solo por el

control de la respiración, sino también por la reducción de los deseos; si mantienen muchos deseos en su mente, el *pranayama* no les va a ser de mucha utilidad y tal vez pueda serles dañino. Una persona que no tenga control sobre los deseos no debe practicar *pranayama*; primero se debe tener una conducta ética y moral.

Al principio no practiquen técnicas (como respiración alternativa); solo practiquen inspiración y exhalación normales; inspiren despacio y profundo y exhale despacio. Generalmente se respira rápido y superficial.

El propósito del *pranayama* es reducir el ritmo de la respiración, y cuando el *prana* se calme por este proceso, la mente también se calma. El *prana* está conectado con la mente. Cuando el *prana* es reducido en su actividad, la mente igualmente se reduce en su actividad. Entre el *prana* y la mente están los sentidos. Los sentidos son el punto de encuentro entre el *prana* y la mente. Los sentidos se vuelven activos tanto si el *prana* trabaja, como si lo hace la mente.

5. La quinta armonía es el control de la actividad de los sentidos. Los sentidos no pueden controlarse mientras se viva en medio de objetos atractivos. En los estadios iniciales de la práctica de yoga, deben tratar de vivir, al menos por un tiempo al año, en lugares donde los objetos no tientes los sentidos. Esta es la razón por la cual los buscadores de la Verdad tratan de vivir en *ashrams*, monasterios y lugares aislados. Cuando traten gradualmente de abstenerse de ser indulgentes con los sentidos, viviendo en esas atmósferas santas, los sentidos automáticamente se subyugarán. Como los sentidos están en contacto con la mente, el control de los sentidos también involucra un poco el control mental.

Cuando la mente se acostumbra a una vida de aislamiento y soledad, y los sentidos no buscan objetos, están listos para la concentración y la meditación. Este es realmente el campo del yoga. Todos los estados anteriores son solo preparatorios. De la concentración en adelante, estamos propiamente en yoga.

6. La concentración es de 3 formas:

- A. Concentración en un objeto externo

La mente está acostumbrada a pensar solamente en objetos externos, así que es peligroso cortar repentinamente ese flujo. Al principio de la práctica no es bueno concentrarse en objetos internos.

Se debe buscar un objeto externo que despierte algún interés personal; los creyentes usualmente tratan de concentrarse en una imagen de Dios en la forma del señor Krishna o Jesucristo, y la miran sostenidamente con los ojos abiertos. Donde está la mirada, está la mente. Ustedes no están mirando solamente una imagen, sino el símbolo de una personalidad viviente. Así que cuando miran una imagen de Cristo o Krishna, sienten inmediatamente en la mente las cualidades de ese Ser. Después de unos tres o cuatro minutos de mirar la imagen, cierren los ojos

y véanla mentalmente. Concéntrense en la forma que vieron, continúen esta concentración interna mientras no se distraigan; si después de unos minutos de meditación con los ojos cerrados, se dan cuenta que su mente está divagando, entonces de nuevo abran los ojos y miren la imagen. Nuevamente miren unos tres minutos y cierren los ojos, repitiendo el ciclo hasta que la mente se acostumbre a la meditación interna.

Sigan este procedimiento por unos meses, hasta que se puedan concentrar sin la imagen. Cuando se puedan concentrar sobre la imagen solamente con cerrar los ojos, sin ningún apoyo en una imagen material, entonces habrán obtenido su primer logro en meditación. Sientan que esa imagen interna no está meramente en un lugar sino en todas partes. Cuando comiencen a sentir una presencia uniforme en todos los lugares, la mente cesa en su distracción.

El otro método de traer la mente a la armonía de la percepción mental, es pensar en el vasto espacio. En tanto que el espacio está en todas partes, traten de concentrarse en todas las direcciones a un solo tiempo. También pueden concentrarse en la luz del sol que inunda todo el espacio. O pueden concentrarse en el vasto océano que está por doquier. También pueden mirar la llama de una vela o un punto en la pared. Cuando hayan logrado éxito en esto, pueden cambiar el objeto de concentración; tendrán tal dominio de la mente, que podrán concentrarse en cualquier objeto. El propósito de esta concentración es hacer que la mente solo piense en una cosa y no sobre todas las cosas. En últimas, importa poco qué objeto escogieron para concentración si se logra el propósito, es decir, pensar solo en una cosa con exclusión de las demás. Cuando estén acostumbrados a la meditación externa, pueden cambiar e iniciar la meditación interna.

B. Concentración en un objeto interno

Meditación interna significa concentración en ciertos centros del cuerpo llamados *Chakras*. En meditación los más importantes y favorables de los chakras (para principiantes), son el chakra que está en medio de las cejas y el del corazón.

Cuando estamos despiertos, la mente funciona en el cerebro; cuando dormimos, la mente funciona cerca del cuello y cuando estamos en sueño profundo la mente va al corazón. En la meditación sin objeto, la mente también va al corazón. Así que el último propósito de la meditación interna es unir mente y corazón. Esto se hace en tres etapas: La mente viene del objeto externo a la cabeza (por ejemplo, al centro en medio de las cejas). La meditación en medio de las cejas tiene dos etapas: (1) mirada externa al centro de las cejas y (2) cerrar los ojos y pensar solamente en el punto (como un punto de luz). Lentamente comienzan a sentir que la mente desciende de la cabeza a través del cuello hasta el corazón. Si no son cuidadosos cuando lo hagan, pueden quedar dormidos. Deben hacerlo con cuidado y alerta pues de otra manera se dormirán y creerán que eso fue meditación.

El otro método de meditación interna es hacerlo directamente sobre el corazón. Pueden imaginar un loto floreciendo, o la luz del sol amaneciendo en el corazón. La

mejor manera de meditar sobre el corazón es sentir la conciencia sentada allí. Desde ese punto interno de meditación sobre la conciencia en el corazón, podrán lentamente avanzar hacia lo universal.

C. Concentración en lo universal

Así como la Conciencia está en su corazón, está en el corazón de todo el mundo. Traten de meditar en esta conciencia presente uniformemente en todas partes y en todas las cosas tanto dentro como fuera de ellas. Esta es la absoluta forma de meditación, es decir, el Estado Supremo.

Para ayudarles a lograr este Estado Universal de Meditación, pueden cantar OM (*Pranava*), de una manera metódica. Hay tres tipos de canto: (1) corto: cerca de un segundo, es decir, 30 en 30 segundos; (2) medio: cada canto 5 segundos, es decir, 6 cantos en 30 segundos; (3) largo: cada canto 15 segundos, es decir, 2 cantos en 30 segundos. El largo es la mejor forma de cantar. Hace que las células del cuerpo bajen en sus actividades; el sistema nervioso se calma. No necesitan tomar tranquilizantes. Si están perturbados, canten por 15 minutos con el tipo largo; todo su sistema quedará calmo y sereno. Cuando canten de esta forma, sientan también que se expanden lentamente en el Cosmos.

OM no es solamente un sonido que emitimos, sino también un símbolo de Vibración Universal. Realmente fue la vibración lo que fue hecho al principio de la Creación del mundo. Esa Vibración Universal (de creación) es la fuerza controladora detrás de todo en el mundo. Así que cuando ustedes canten OM y creen esa vibración en su sistema, se sintonizarán con la vibración del Cosmos. Las fuerzas del universo comenzarán a entrar en su cuerpo, se sentirán fuertes y energizados; su hambre y sed decrecerán, se sentirán absolutamente felices, aún siendo desposeídos de cosas materiales, aún estando completamente solos, desconocidos y lejos de la gente. No desearán nada en el mundo porque se habrán convertido en uno con todas las cosas.

Cuando sean amigos de las Fuerzas Universales, entonces el mundo cuidará de ustedes en momentos de dificultad, y no tendrán miedo de nada ni nadie. Entonces es cuando se convertirán en un Sabio o en un Santo. En este estado, si tienen un deseo, inmediatamente se les cumplirá, porque se han convertido en amigos de todas las fuerzas del mundo. En este estado de éxtasis y bienaventuranza, grandes santos cantan y danzan (porque poseen todo en el mundo). Aquí ustedes realizarán que son una criatura de Dios. Dios mismo cuidará de ustedes perpetuamente y no temerán, así como el hijo de un Rey no tiene miedo, porque su padre lo protege siempre y en cualquier parte del reino.

PRÁCTICAS DIARIAS

Esta es una síntesis de lo básico del yoga, pero cuando ustedes realmente comiencen a practicarlo, van a encontrar que es muy difícil; por esta razón deben ser honestos en su búsqueda. Swami Sivananda nos instruyó acerca de las tres partes que componen, como un tridente, el *Sadhana*:

1. *Rutina diaria*: Cada día practiquen con un procedimiento fijo. Se deben tener horas fijas para disciplinar la personalidad. En la rutina diaria, tres aspectos son importantes: (a) JAPA – cantar un mantra una y otra vez para mantener el estado de conciencia (es útil cuando la meditación se dificulta); (b) ESTUDIO – leer las Escrituras o textos sobre yoga, por ejemplo Upanishadas, Bhagavadgita; también el Sermón del Monte, la Imitación de Cristo; (c) MEDITACIÓN – debe llevarse a cabo a una hora fija, en un mismo lugar todos los días (no debe cambiar de sitio); se debe mirar diariamente hacia la misma dirección, bien sea al Norte o al Oriente, preferiblemente, y sentarse en el mismo *asana* siempre.
2. *Una resolución anual*: Erradiquen malos hábitos, como hacer daño a otros, mentir, ser incontinentes. Estos tres deben eliminarse cuidadosamente, por grados. Deben practicarse *Ahimsa*, *Satya* y *Brahmacharya*. Si incumplen estos votos, deben ayunar un día. A causa del miedo al ayuno, se van a cuidar de romper el voto.
3. *Un diario espiritual*: cada noche al ir a cama, deben revisar lo que hicieron desde la mañana. Este diario puede constar de preguntas que se hacen a ustedes mismos, por ejemplo, “¿cuántas veces durante el día olvidé a Dios?” “¿Estuve iracundo hoy?”, etc. Con estos métodos ustedes puede lograr un importante *Sadhana*, o práctica del yoga. Y cuando sus esfuerzos sean mantenidos con sinceridad de propósito, lograrán el éxito en esta misma vida.

PARTE II SADHANA JAPA

El mundo de la experiencia puede decirse que está constituido de tres factores importantes: *Pensamiento, Nombre y Forma*. Estos tres están internamente conectados el uno con el otro. Esta relación de Pensamiento, Nombre y Forma, se toma en cuenta en un muy importante aspecto de la práctica espiritual o *Sadhana*, conocida como *Japa-Yoga*. Este es un término con el cual ustedes están familiarizados: el *yoga de japa*. En el Bhagavadgita, el Señor se ha referido a este aspecto de práctica espiritual, como tal vez el mejor entre todos los métodos conocidos para aproximarse a Dios: *yajnanam japayajnosmi*: “De todos los sacrificios, *sadhanas*, austeridades o formas de *tapas*, yo estoy representado por *japa*”, dice el Señor Krishna. *Japa* es tenido como el método más eficaz de práctica espiritual, puesto que está íntimamente ligado con las realidades inmediatas de la vida inteligibles a nuestro entendimiento, y al mismo tiempo está íntimamente conectado mediante un hilo secreto a la última meta del yoga. Los términos ‘nombre’ y ‘forma’ a que nos hemos referido, significan mucho más de lo que pensamos. El ‘nombre’ no es meramente un epíteto o apelativo que casualmente adherimos a una forma física.

En nuestros días estamos acostumbrados a poner cualquier nombre a la forma, de acuerdo con nuestro capricho, sin tomar en consideración la relación que hay entre nombre y forma. En épocas pasadas, principalmente en nuestro país, poner el nombre a una forma particular se basaba en un hecho científico bien establecido. El nombre representa una forma y la forma es simbolizada o indicada por el nombre. En un famoso sistema de pensamiento espiritual conocido como *tantra* o *agama*, se nos indica que la expresión de un nombre particular, automáticamente proyecta una forma particular. Esta forma usualmente es conocida en los *Agama Sastras*, como *yantra*. El *yantra* no es solamente un dibujo geométrico o una formación, sino la forma que un nombre toma cuando se manifiesta a través de la expresión. Por esta razón, el nombre y la forma están íntimamente relacionados el uno con el otro. Y no solo eso, el nombre y la forma están relacionados con el pensamiento que subyace a la expresión del nombre y la forma.

Podemos tomar cualquier nombre, por ejemplo, “árbol”. “Árbol” es un nombre; un sonido-símbolo que se supone indica o señala una forma que conocemos como la existencia física del objeto conocido como árbol. Ustedes saben muy bien cómo la expresión del nombre “árbol”, evoca la idea correspondiente en la mente. *Idea-Nombre-Forma*, parece que surgen a un mismo tiempo en la conciencia, de tal manera que la una no se distingue de la otra. La percepción de un objeto puede evocar la idea de su nombre; así mismo en el momento en que se pronuncia un nombre, se evoca la idea del objeto y su forma. Aún un pensamiento o una mera idea, puede manifestarse como la forma junto con el nombre que la simboliza.

Ahora, en *Sadhana*, que en el presente contexto quiere *decir práctica espiritual*, ese secreto de la naturaleza debe mantenerse en mente. Por cuanto todo nombre está relacionado correspondientemente a una forma, y el mundo está hecho de

formas y nada más que formas, se requiere que evoquemos en nuestras mentes esa sola forma particular, que hará nacer en nosotros la forma particular de la Realidad o grado de Verdad, que es más alto que aquel en el que estamos ubicados al presente, de tal manera que podamos elevarnos de un grado de verdad a otro, en sus cada vez más elevadas y progresivas formas de manifestación, hasta que encontremos la forma más elevada, la última expresión de la Verdad que conocemos como Dios, *Ishvara*. Las Escrituras dicen que así como podemos evocar una forma particular en nuestra conciencia al pronunciar su nombre, así mismo podemos evocar en nuestra conciencia la forma de Dios, el Ser Supremo, por la recitación de Su Nombre, el cual es la expresión sagrada de la forma última de la Realidad o Existencia, Dios Supremo.

En uno de los aforismos o *Sutras*, de un famoso sistema de práctica espiritual conocido como *Raja-Yoga*, su autor, Patanjali Maharshi, nos dice en una críptica expresión, *tajjapastadartha-bhavanam*, con la cual define *Japa*. ¿Qué quiere decir *Japa Sadhana*? La contemplación de un significado implicado en una expresión simbólica; la pronunciación de un Nombre, eso es *Japa*. De tal manera que *Japa*, al menos de acuerdo con esta definición de Patanjali, no es meramente la recitación mecánica de un nombre o una fórmula, sino que también incluye una contemplación simultánea sobre su significado; aunque muchos expertos en esta forma de yoga nos aseguran que aún una repetición mecánica del Nombre tiene su efecto benéfico. Hay medicinas que cumplen el efecto requerido así ustedes no conozcan la medicina que están tomando, no obstante el hecho de que un conocimiento de la composición de la medicina les puede ayudar a crear la atmósfera psicológica necesaria, de tal forma que el efecto se acelere. A sabiendas o no, el nombre del Señor puede usarse, así no sepan el significado del nombre, así puedan apreciar la implicación del nombre o no. El Nombre de Dios se compara con el fuego, el cual puede ser tocado sabiendo que quemará o ignorándolo, pero igual producirá su efecto. Similarmente, esta potencia del Nombre de Dios tiene su acción sobre todo nuestro sistema, tanto corporal como psicológico, de tal manera que nos purifica. El proceso de purificación es aquella acción que sucede en nosotros, que transforma la cruda forma de pensar engendrada por *rajas* y *tamas*, y las convierte en *sattvaguna*. En consecuencia, la recitación de un *mantra* acelera el proceso de la revelación de *sattva* en nosotros, transformando *rajas* y *tamas*. No es destrucción, sino una completa transformación de *rajas* y *tamas*. *Inercia*, *distracción* y *equilibrio*, son lo que se denomina *tamas*, *rajas* y *sattva*.

De hecho, estas tres cualidades o propiedades no son algún objeto extraño que ha entrado en nuestro sistema, como una espina que entrara en nuestro pie, sino que son *formas de la misma mente*. Las *Gunas de Prakriti*, conocidas como *sattva*, *rajas* y *tamas*, no están fuera de la mente, como si fuera el polvo que se adhiere a un espejo, que es diferente del espejo y que se puede limpiar; no así sucede con la transformación de *rajas* y *tamas* en *sattva*. La mente misma es la sustancia a partir de la cual estas *gunas* de *prakriti* se manifiestan. ¿Cuál es la relación entre la mente y las tres *Gunas*, *sattva*, *rajas* y *tamas*? La cualidad de una sustancia generalmente se distingue de la sustancia. El color rojo de una rosa es diferente a la rosa en sí misma. No decimos que “lo rojo” es la rosa. La rosa es la sustancia a la

cual el carácter o cualidad de lo rojo es inherente. Pero este no es el caso con la mente en su relación con las *gunas*. Las *gunas* de *prakriti*, las cualidades de *sattva*, *rajas* y *tamas*, en relación con la mente están relacionadas con la mente como las hebras de una cuerda están relacionadas con la cuerda. Ustedes conocen las hebras de una cuerda. Varias hebras delgadas forman una hebra más gruesa (la cuerda), y las hebras delgadas no están por fuera de la gruesa, sino que ellas mismas forman la cuerda. No tenemos una cuerda diferente de las hebras, aunque usemos dos palabras distintas para nombrarlas: *hebra* y *cuerda*. Vemos que es solamente una forma de nombrar dos circunstancias diferentes de una misma sustancia. Las hebras son la cuerda y la cuerda son las hebras, aunque cuando compremos la cuerda no pedimos que nos vendan hebras. Sin embargo, ellas son real y sustancialmente una misma cosa. De igual manera, la mente son las *gunas* y las *gunas* en sí mismas constituyen la mente. Entonces, en la transformación que sucede de *rajas* y *tamas* a *sattva*, lo que sucede es una reconstitución interna de los elementos de la mente en un nuevo estado o circunstancias conocidas como *sattva*. Pudiera decirse que es como la transformación de los elementos de la leche en otra sustancia conocida como requesón, aunque la analogía no es del todo apropiada. La cito solo para resaltar que los elementos son íntimamente reformados y no interviene ningún elemento exterior. Nosotros mismos nos convertimos en otra cosa en este proceso de transformación.

El principio de Dios no está fuera de nuestra naturaleza. El Ser Supremo, a quien invocamos mediante el *mantra japa*, no está desconectado de nuestro interior. No estamos importando a Dios del exterior, como si fuera un elemento externo a nuestra naturaleza. Dios no viene a nosotros desde el séptimo cielo. El elemento de Dios, el principio de Realidad, se manifiesta desde el fondo de nosotros mismos. Esto se ve claro cuando contemplamos el hecho de la Inmanencia de Dios, como lo proclaman nuestras Escrituras. Dios no solo trasciende nuestra naturaleza, sino que también es inmanente en nosotros, lo que equivale a decir que la naturaleza de Dios no solo es superior a nuestra naturaleza básica de *rajas* y *tamas*, lo cual es Su trascendencia, sino también que el principio de Dios está presente, aunque escondido, y penetra secretamente nuestra personalidad, nuestra mente, nuestro intelecto, nuestro mismo *Atman*. De hecho, el *Atman* en nosotros es el *Brahman* del cosmos. Es lo que los antiguos han declarado. El Ser es el Absoluto. Lo interno es a la vez lo Universal.

La invocación de *ishvara-shakti* mediante *mantra japa*, no es un intento por traer una fase de realidad más alta desde afuera hacia nuestro interior, sino una manifestación de lo que está en nosotros en un grado mayor de expresión. De tal manera que jugamos un papel muy importante en la práctica de *japa*. Nosotros, como *sadhakas*, buscadores, somos un elemento tan importante en la práctica del *japa sadhana*, como el principio de Dios, la Divinidad, y la constitución de las letras del *mantra*. De hecho, *japa* involucra tres elementos importantes o *shaktis*, o poderes, es decir, *mantra-shakti*, *devata-shakti* y *sadhana-shakti*. El *sadhana-shakti* es el poder que está en nosotros; el *mantra-shakti* es el poder escondido en la combinación peculiar o yuxtaposición de las letras de la fórmula; y el *devata-*

shakti es, de nuevo, el poder de la inmanencia de un principio más alto en el *mantra*.

Ahora tenemos que tomar en consideración estos tres aspectos cuando hacemos *japa sadhana*, de tal forma que se convierta en una práctica espiritual completa por sí misma. Japa es un *sadhana* completo que no necesita ninguna adición externa para hacerlo más completo. *Tajjapastadarthabhavanam*, para repetir lo que Patanjali nos dijo. El nombre de Dios es un poco diferente de los nombres ordinarios conectados con objetos del mundo. No es como nombrar un árbol o una vaca que está pastando. Mientras que los nombres temporales que adherimos a objetos físicos particulares, hacen surgir en nuestra mente la forma de ese objeto particular, que por convención está relacionado con el nombre, el Nombre de Dios hace surgir en nuestra mente la idea no solo de un objeto aislado, o del alguna cosa o evento temporal, sino que invoca en nuestra mente la noción o concepto de una realidad más amplia de la que estamos acostumbrados a concebir en nuestras mentes en términos de relaciones terrestres.

El nombre de Dios, especialmente cuando nos es dado en la forma conocida como un *mantra*, es un poder en sí mismo. Tiene su propio *Shakti* y es la razón por la cual los *bhaktas*, sabios y santos, nos han dicho que aún una mera repetición del Nombre de Dios tiene la capacidad de producir un efecto en sí misma, aunque ustedes no estén realmente meditando, aunque ustedes puedan no estar en una posición de contemplar el real significado escondido tras el *mantra*. El *mantra-shakti*, o el poder del *mantra*, surge de acuerdo con el hecho hermosa y científicamente descrito en una ciencia conocida como *mantra-shastra*, la cual es como la química para nuestra vida ordinaria. Los elementos químicos actúan y reaccionan unos sobre otros. Ustedes conocen, por ejemplo, la acción entre un ácido y un alcalino. Diferentes combinaciones químicas, se supone que producen diferentes efectos. Algunas veces la reacción química es tal, que puede producir tremendos efectos. Los *mantras* producen un efecto similar a la reacción química, a causa de la peculiar combinación de las letras. El *mantra-shastra* nos enseña que cada letra del alfabeto es una forma condensada de energía. Los sonidos realmente son energía manifiesta. El sonido no es meramente una forma vacía de manifestación verbal, sino energía que se expresa a sí misma en una forma particular. Y este paquete de energía, esta fuerza que es una letra particular del alfabeto, viene a tener contacto con otro paquete de energía de otra letra, reaccionan una sobre otra, o se funden la una en la otra, de tal manera que la pronunciación de un grupo de letras, lo cual es el *mantra*, produce, por el sistema de permutación y combinación de las letras, una nueva forma de energía que se infunde en nuestro sistema, puesto que ha emergido de lo más íntimo de nuestro ser, pensamiento y mente. Así quedamos cargados con esta fuerza, como si hubiéramos tocado un cable eléctrico. En terminología tántrica, hay un nombre especial para esta ciencia: *gana-shastra*. Las palabras son fuerzas, los pensamientos son cosas. No son sonidos vacíos que emitimos al hablar o pronunciar un nombre, o cuando damos expresión a una idea. Por esta razón, de que los pensamientos y las expresiones son poderes por sí mismos, es que las palabras emitidas por los santos surten inmediato efecto. Las palabras que

pronuncia un sabio o un santo, no son sonidos vacíos. Son fuerzas que se liberan como bombas atómicas y se pueden manifestar en el mundo físico para que los eventos tengan lugar. Por esta razón, la gente va a donde un *Mahatma* por *Asirvada*, o bendiciones. Sus palabras son fuerzas; poder que libera para que surta efecto inmediato o aún remoto, según sea el caso.

La pronunciación de un *mantra* es la liberación de una energía, no solo dentro de nuestras propias personalidades, sino también en la atmósfera externa de la cual hacemos parte. *Japa Sadhana* no solo trae transformación a sus personalidades, sino que por simpatía produce efectos en la sociedad de la cual ustedes forman parte. Por esta razón *Japa Sadhana* es un servicio social. No es solo un *sadhana* personal íntimamente practicado en la habitación, sino que también es un gran *seva* que se hace a la humanidad. Alrededor del *sadhaka* que practica honesta y sinceramente el *japa sadhana*, se forma un aura. Ustedes purifican no solo sus naturalezas, sino todo su alrededor. Se convierten en una fuente de inspiración para la gente cuando practican el *Japa Sadhana* con concentración de mente y con verdadera fe en la eficacia de la práctica. El Nombre de Dios es maravilloso. Es un milagro por sí mismo. “*Más cosas de las que el mundo sueña, suceden por plegarias*”, dijo el poeta. Las plegarias que ustedes ofrecen a Dios son definitivamente capaces de producir el efecto deseado.

Hace algunos años tuve ocasión de encontrarme con un humilde *sadhaka*, padre de familia. Era una persona muy honesta, devoto de la oración. Se acercó a comentarme sobre cierta dificultad que tenía durante sus oraciones. Incidentalmente mencionó su *sadhana*. Dijo que su *sadhana* solo consistía en orar a Dios. “Y con ese *sadhana* de oraciones, yo trato de hacer un poco de bien a los demás. La gente puede estar muy lejos de mí, por ejemplo en Londres, no importa. Puede que no haya visto jamás a la persona que trato de ayudar, ni saber su nombre”. Entonces pregunté al *sadhaka*: “Querido amigo: ¿cómo dirige sus pensamientos a un lugar o persona cuyo nombre no conoce?” Él contestó: “*Swamiji*, por la gracia de Dios he obtenido tanta fe, que el milagro no sucede por la oración de mi pensamiento, sino por un medio que mi oración parece contactar, el cual trabaja en su propia y omnisciente manera”. Estuve muy complacido de ver a este *sadhaka*, porque había entendido el secreto de la oración y del *japa*. Lo que actúa no es su fuerza personal o su pensamiento, sino aquello que su pensamiento es capaz de poner en actividad lo cual es omnisciente.

Puedo dar una ilustración para explicar el posible significado de esto. Piensen en una estación de radio. Se canta una canción o se envía un mensaje a través de la estación. El mensaje está en forma de sonidos. Ustedes dicen algo frente al micrófono. Ahora, lo que sucede es que el sonido que ustedes emiten en forma de canción, *bhajan*, o *kirtan*, o una conferencia o un discurso, no es enviado directamente al receptor de radio, pues este en su mecanismo interno no está directamente conectado con el sonido que la gente emite en la emisora. Lo que sucede es que el sonido es convertido en energía. Lo que viaja por el espacio o éter, no es el sonido emitido en la estación de radio, sino aquello en que el sonido es transformado. Una forma impersonal de energía que viaja a través del éter tiene un

impacto en el radioreceptor y se re-transforma en el sonido que fue originalmente emitido en el estudio de radio. Lo que hay en medio de la emisora y el receptor de radio, no es sonido. La energía puede ser convertida en sonido por medio del aparato receptor, y el sonido puede ser convertido en energía por medio del aparato emisor. Este es el secreto tanto de la radio como de la televisión, y ese es el secreto de la naturaleza. De esta manera las oraciones pueden hacer milagros. Las oraciones o invocaciones que se hacen mediante *mantra sadhana* o *japa*, se convierten en una fuerza impersonal, la cual es el poder de Dios, y el milagro es hecho por Dios mismo. Ustedes dejan de ser el último agente de la acción. Su agencia es solo incidental. Lo que realmente trabaja es algo más alto que ustedes mismos. Así que el crédito finalmente debe ir a Dios. Pareciera que Dios mismo hiciera *sadhana* por nosotros. ¿Quién puede hacer cosas en el mundo sino Dios? No podemos ni siquiera levantar un dedo sin Su voluntad. Como se dice, ni una hoja se mueve sin la voluntad del Señor. Todo el universo es divino, resplandeciente, magnífico en su gloria y abundancia. Hemos olvidado que somos parte integral de Él. Y en *Japa Sadhana*, particularmente, tratamos de sintonizar nuestra constitución psicológica con esa estructura omnipresente del cosmos cual es *Ishvara-Shakti*, o Voluntad Divina en operación. Pueden así apreciar cuan importante es el *japa yoga*. En el *Mahabharata*, en el *Shanti Parva*, se dedica todo un capítulo a esta exposición de *japa sadhana*. En el *Japaka Upakhyaba* se lee como un sabio se dedicó a *japa* por completo, especialmente *Gayatri Japa*, y pudo evitar la intrusión, inclusive, de los más grandes *devatas*, como *Indra* y *Yama*, y obtuvo *moksha* solo con el *japa*. No es de extrañar que Krishna en el *Bhagavadgita*, se refiera a este sistema de yoga como el mejor: “*Yajnanam japayajnosmi*”.

Quisiera invitarlos, hermanos y hermanas, a tomar este *sadhana* sinceramente, de todo corazón, y adherirse a él con tenacidad. Verán como se convierten en personas diferentes. Pequeños milagros comenzarán a suceder alrededor de ustedes. Se sorprenderán de cómo las cosas toman forma sin que sepan qué sucedió. La atmósfera irá cambiando lentamente. Las oraciones son poder; por favor, recuerden esto. Y estos poderes generados por la oración, son impulsados con un poder mayor que el de las bombas. No sería exageración si digo que ustedes estarán haciendo el mayor servicio a la humanidad, si honestamente ofrecen sus oraciones a Dios desde el fondo de sus corazones. Dios escuchará sus plegarias a través de Sus oídos que todo lo llenan: *sarvatah panipadam tat sarvatokshi-siromukham*. “En todas partes están sus oídos, en todas partes están sus ojos”. Él puede ver lo que hacen aún en el más remoto lugar del mundo, y puede escuchar lo que dicen no importa donde estén. Sus plegarias serán escuchadas, y es un servicio que harán a sus propios Atman, el alma, para su salvación. No solo eso, será un gran servicio que hacen a la humanidad misma. Quisiera repetir de nuevo la invitación de que tomen este *sadhana* honestamente, con fe intensa, y verán manifestarse maravillas y milagros.

Dedico esta traducción humildemente a la Divinidad (N del T)