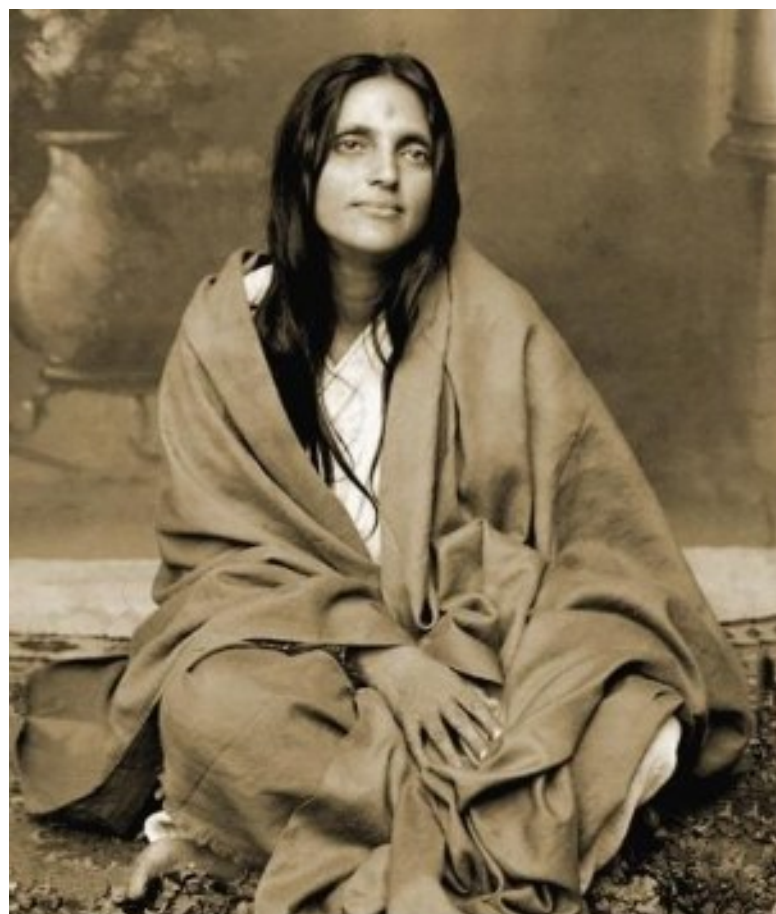




ANANDAMAYI MA
PALABRAS DE
LA MADRE

INTRODUCCIÓN DE SWAMI SATYANANDA SARASWATI



“Aquel que ha alcanzado la meta suprema abandona
[toda identificación con] el nombre y la forma y
permanece en el mundo como la personificación
de la Conciencia y la Dicha infinitas”.

Ātmabodha, 40

Anandamayi Ma

Palabras de la Madre



Título original:

Matri Vani I

Matri Vani II

Primera edición: febrero de 2024

Tercera reimpresión: julio de 2025

Colección: Tradición Eterna

Traducción al castellano: Advaitavidya

Publicado por: Ediciones Advaitavidya

www.advaitavidya.org

© de la edición en inglés: Shree Shree Anandamayi Sangha,

Kankhal, Haridwar, India

© de la traducción al castellano: Advaitavidya

© de esta edición: Ediciones Advaitavidya (2024)

Imágenes por cortesía de Shree Shree Anandamayi Sangha,

Kankhal, Haridwar, India

Impreso en Barcelona

Depósito legal: DL ZA 15-2024

ISBN: 978-84-123336-2-6

Todos los derechos reservados.

La reproducción total o parcial de esta obra sin el consentimiento expreso
de los titulares del *copyright* no está permitida.

El contenido del libro se basa en la versión original de la edición en inglés de los libros
Matri Vani I y *Matri Vani II*. La traducción del bengali/inglés ha sido realizada por
Advaitavidya, con el deseo de mantener intacto el estilo particular de Mataji Anandamayi
Ma. El traductor ha intentado mantener rigurosamente el significado de la obra original.
Shree Shree Anandamayi Ma Sangha, Haridwar, India aprueba y da su apoyo a esta
traducción aunque no puede garantizar su exactitud.

Í N DICE

Introducción	11
------------------------	----

PRIMERA PARTE

Palabras de la Madre (*Matri Vani I*)

Prólogo de Gopinath Kaviraj	27
---------------------------------------	----

Consejos generales	31
------------------------------	----

El sendero del autoconocimiento	75
---	----

SEGUNDA PARTE

Palabras de la Madre (*Matri Vani II*)

Prólogo de Alexander Lipski	113
---------------------------------------	-----

<i>Dharma</i>	117
-------------------------	-----

<i>Paramārtha</i>	173
-----------------------------	-----

<i>Japa</i>	211
-----------------------	-----

<i>Guru</i>	221
-----------------------	-----

<i>Vairāgya mārga</i>	237
---------------------------------	-----

<i>Ānanda svarūpinī</i> (Ma sobre sí misma)	257
---	-----

Glosario	273
--------------------	-----

Bibliografía	285
------------------------	-----

COLECCIÓN TR ADICIÓN ETERNA

La colección Tradición Eterna consta de una selección de textos relevantes del hinduismo. Encontraremos en ella las vidas y las enseñanzas de *mahātmās*, así como estudios de autores reconocidos.

El *sanātana dharma* (tradición eterna) es la tradición espiritual viva más antigua de la Tierra. Su sabiduría se ha mantenido vigente gracias a los maestros que han transmitido sus sagradas enseñanzas de corazón a corazón, de *guru* a discípulo, a lo largo de milenios hasta nuestros días.

Que esta colección pueda honrar a la sabiduría de la tradición hindú desde los tiempos védicos hasta el presente. Que sea una ofrenda al *dharma* (orden cósmico) y una fuente de inspiración para muchas personas.

Con amor y respeto,
Ediciones Advaitavidya



INTRODUCCIÓN

OM

Quien haya visto a la Madre, aunque solo sea una vez, no puede dudar de que *ānanda*, la felicidad suprema, es una realidad. Ciertamente, en Su presencia se siente algo, como una dicha pura y única, una felicidad superior...¹

La vida de Anandamayī Ma es un acontecimiento fuera de lo común, diferente a las vidas de muchos otros *mahātmās*, en las que podemos observar que predomina un tremendo esfuerzo y una poderosa voluntad personal para alcanzar el reconocimiento del Ser. En Ma, a lo largo de las distintas fases de su vida, nunca existió ninguna voluntad personal para alcanzar algo ni proceso espiritual alguno. Ma afirmaba que el nacimiento de su cuerpo no estaba relacionado con ningún *karma* anterior. Cuando en una ocasión le preguntaron “¿quién eres?”, ella respondió: “Soy la encarnación visible de la aspiración pura de todos los auténticos buscadores; vosotros habéis llamado a este cuerpo y ahora lo tenéis ante vosotros”. Ma, al estar permanentemente identificada con el *ātman*, fue siempre una espectadora desapegada de la vida de su cuerpo.

¹ Kanta Brahma, Dr. Nálini, *Mother Anandamayī: A Great Mystic*, citado en Mukerji, Bithika, *Vida y enseñanzas de Sri Ma Anandamayī: El ave alza el vuelo*. Palma de Mallorca, José J. de Olañeta, 2001, p. 249.

Desde su nacimiento hasta su último día, siempre vivió en un estado de plenitud y libertad trascendente. En una ocasión, cuando Paramahansa Yogananda visitó a Ma y le pidió que le contara algo de su vida, ella le respondió así: “Padre, tengo muy poco que contar. Mi conciencia nunca se ha asociado con este cuerpo temporal. Antes de venir a esta tierra, yo era la misma. Cuando era una niña pequeña, yo era la misma. Crecí y me convertí en una mujer y, aun así, yo era la misma. Cuando la familia en la que nací hizo los preparativos para que este cuerpo se casara, yo era la misma. Y ante ti, ahora, yo soy la misma. E incluso después, cuando el baile de la creación cambie a mi alrededor, en la sala de la eternidad, yo seguiré siendo la misma”.

Ma nació el 30 de abril de 1896 en la pequeña aldea de Kheora, en el distrito de Tripura, que ahora pertenece a Bangladesh.³ Sus padres le dieron el nombre de Nirmala Sundari Devi (diosa de belleza inmaculada). Su familia era humilde, pero respetada. Su madre era Mokshada Sundari Devi, una mujer sencilla, virtuosa y espiritual, quien, antes de dar a luz a la niña, tuvo repetidas visiones de dioses y diosas y sintió que una luz divina entraba en ella. Posteriormente, se convirtió en una gran devota de su hija. Conocida como Didima, la acompañó durante sus viajes y, hacia el final de su vida, tomó los votos de renuncia (*saṃnyāsa*) con el nombre de Swami Muktananda Giri. Fue muy querida y dio iniciación espiritual a muchas personas. El padre de Ma era Bipin Bihari Bhattacharya, cuyo linaje familiar descendía del *r̥ṣi* Kashyapa. Era

² Anandamayi Ma se refería a los hombres como “padre” y a las mujeres como “madre”.

³ Fue parte de la India hasta 1947, año en que tuvo lugar la partición del país, forzada por la Liga Musulmana y el Gobierno británico.

un devoto brahmán vishnuita, que seguía una intensa práctica espiritual (*sādhana*); un gran amante del *kīrtana*, que muchas veces se reunía con otros devotos para cantar el nombre divino. En ocasiones, desaparecía de casa para ir de peregrinaje o retirarse a los bosques a practicar intensas *sādhana*s en soledad. Nirmala nació, ciertamente, en una familia muy devota y espiritual.

La madre de Ma, Mokshada, afirmaba que durante el parto no sintió ningún dolor y que la niña no lloró al nacer, permaneciendo completamente apacible y tranquila. Ma, años más tarde, sorprendentemente podía recordar con exactitud quién estaba presente en la habitación en el momento de su nacimiento. La pequeña Nirmala era agradable y servicial, le encantaba hacer cosas para los demás y nunca hacía nada para ella misma; parecía que no tenía sentido del ego. Sus padres también observaban que, a menudo, la pequeña quedaba profundamente absorta, pero no podían sospechar que entraba en estados de *samādhi*. Cuando tenía pocos meses, en una ocasión, mientras su madre estaba ocupada con los quehaceres de la casa, un asceta (*sādhū*) de rostro radiante y largos cabellos enmarañados (*jaṭas*) se acercó hasta la cuna donde la niña yacía y se quedó allí quieto con las manos juntas. El *sādhū*, dirigiéndose a la madre, le dijo: “Esta no es una niña común y no tendrá una vida ordinaria. ¡Esta niña no es sino la Madre del universo (*jagat mata*)!”; y, bendiciendo a la madre y a la hija, desapareció.

La pequeña Nirmala pasaba mucho tiempo con su abuela Thakurma, quien, mientras la cuidaba, seguía con sus prácticas espirituales cotidianas. A veces, la anciana quedaba sorprendida cuando la niña corregía la pronunciación de algún verso sánscrito que ella recitaba e, incluso, le mostró algunos gestos rituales

(*mudrās*) para realizar adecuadamente su *pūjā* (adoración). En una ocasión, sintió una intensidad tal en la mirada de la pequeña que entró en un profundo estado de *samādhi*.

A la edad de cuatro años, Nirmala asistió a un canto devocional (*kīrtana*) en la aldea y, durante la repetición de los nombres divinos, quedó absorta en un estado de arrobamiento (*bhāva*), mientras de sus ojos caían lágrimas de dicha. La pequeña iba creciendo, jugaba con los árboles, las plantas, el Sol y el viento. Sus padres observaban que no le afectaban el calor ni el frío, que bailaba bajo la lluvia y, a menudo, la veían hablar con las plantas y los animales. A veces se preguntaban si su hija tenía algún problema mental, porque entraba —cada vez con mayor frecuencia— en estados de absorción interior.

En el año 1909, cuando Nirmala tenía trece años, tal como era común en la India de aquella época, sus padres la casaron. Esto no significaba que fuera a vivir con su marido —tendría que esperar unos años—, pero se establecía un lazo y un compromiso entre las dos familias. Su esposo, Ramani Mohan Chakravarty, era mayor que ella y trabajaba en una comisaría. En 1914, cuando Nirmala tenía dieciocho años, se mudó a la localidad de Ashtagram, donde su esposo trabajaba, para vivir con él. Según la tradición hindú, el marido es como el *guru* de la esposa, pero, en este caso, el esposo de Ma se dio cuenta de que su mujer era un ser divino y, en poco tiempo, se convirtió en su discípulo. De Nirmala emanaba un aura espiritual tan intensa que la relación normal de pareja nunca se pudo manifestar. Ma, posteriormente, comentaba que Bholanath —así llamaban a su marido— era un ser muy puro y divino y que nunca hizo proyecciones sexuales sobre ella.

Fue en esta época cuando un vecino, fascinado por la pureza de Nirmala, que acudía con frecuencia a su casa para recibir comida bendecida (*prasāda*) de sus manos, empezó a llamarla por el nombre de Ma. Un tiempo después, un grupo de vecinos de Ashtagram organizó un canto devocional (*kīrtana*), durante el transcurso del cual Ma entró en un estado exaltado (*bhāva*). Su cuerpo, al bailar siguiendo los cantos, se movía de forma extraordinaria, parecía que flotaba y también rodaba por el suelo al ritmo de la música; de su rostro emanaba un gran resplandor y, al final, quedó largamente absorto en un profundo trance.

Para entender el juego (*līlā*) de la vida de Ma, es necesario comprender la palabra *kheyāla* (movimiento espontáneo de la voluntad divina), término que ella usaba a menudo para explicar su conducta. Ma afirmaba que nunca tuvo volición por nada en especial y que cuando sentía la inspiración divina (*kheyāla*) la seguía, actuando sin ningún deseo propio. Ella decía: “Este cuerpo no tiene ningún deseo, ni intención ni propósito; todo ocurre espontáneamente”. Llegó un momento en que la joven sintió el *kheyāla* de practicar *sāadhanā* y, de forma espontánea, durante más de seis años, siguió diversas disciplinas espirituales con gran intensidad y rigor. Tal como expuso el Pandit Gopinath Kaviraj, ella —en su *līlā* divina— representó a una *sādhikā*, como si pasara por los estadios de una práctica real. En este juego, siguió varias disciplinas ascéticas: observaba silencio, regulaba su dieta, hacía rituales, practicaba *japa*, realizaba ejercicios yóguicos y otras prácticas similares. Todo el proceso, en realidad, era como una imitación de la *sāadhanā*, porque Ma siempre estuvo establecida en su esencia divina e inmutable. En una ocasión, cuando le preguntaron: “¿A qué edad y mediante qué tipo de *sāadhanā*

alcanzó usted la iluminación?”, Ma, riéndose, contestó: “¡Pero si yo no he hecho ninguna *sāadhanā* deliberadamente! No me llegó ningún tipo de iluminación espiritual, como a quien le llega un nuevo logro. Sea lo que yo sea, lo he sido siempre”.

Ma casi no tenía relación con su cuerpo físico. En 1924 dijo a sus discípulos cercanos que sus brazos y manos ya no querían darle de comer y que tendrían que hacerlo ellos. A veces comentaba: “Vosotros pensáis que este cuerpo vive de la comida, pero no es así, este cuerpo no depende del alimento”.

En un peregrinaje a Kamakhya, un importante templo de la Devi en el norte de la India, Ma permaneció absorta en *samādhi* durante largo tiempo. Al manifestar una poderosa irradiación espiritual, cada vez se acercaban más personas para recibir su bendición. En otra ocasión, en el templo de Siddheshvari —cerca de un antiguo templo de Kali abandonado al que Ma acudía a menudo—, un grupo de devotos pudo observar como su cuerpo literalmente desaparecía, quedando tan solo su ropa en el lugar en el que estaba sentada; hasta que, de repente, reapareció. Después de estar un tiempo absorta mirando el cielo, exclamó: “Es vuestra aspiración por la divinidad la que hace que este cuerpo vuelva a manifestarse; es vuestra aspiración la que me ha llamado”.

En septiembre de 1928, en un peregrinaje a Benarés, Ma tuvo un encuentro con Pandit Gopinath Kaviraj —a quien ya hemos mencionado—, un gran conocedor de las tradiciones del *tantra*, el yoga y el *sāṃkhya*, y uno de los más grandes eruditos de la India en aquel momento. Después de ese primer contacto con Ma, Gopinath Kaviraj exclamó: “Todo lo que he estudiado, todo mi conocimiento, está contenido en un instante con Ma”. Impresionado por la grandeza de Ma, a partir de entonces pasó la

mayor parte de su vida cerca de ella. En esa visita a Benarés, una multitud de personas acudieron a ella para estar en su compañía y tener su visión (*darśana*). Su marido Bholanath se dio cuenta de que ya no les quedaba vida privada y que su función era cuidar y ayudar a aquellos que buscaban refugio espiritual en Ma.

En 1932, Ma sintió el *kheyāla* de abandonar Bengala y a media noche, de repente, le dijo a Bholanath: “¡Nos vamos!”. Sin dinero y sin más ropa que la que llevaban puesta, se lanzaron a un largo peregrinaje. Pasando grandes dificultades, viajaron hasta el Himalaya y, en 1937, se unieron a un grupo de peregrinos que se dirigía a la montaña sagrada de Kailash. En ese sagrado lugar, Ma, espontáneamente, otorgó los *mantras* de renuncia a Bholanath y este se convirtió en un renunciante. Al año siguiente, participaron en el Kumbha Mela de Haridwar, donde Bholanath formalizó sus votos de *saṃnyāsa*. Allí se reunieron de nuevo con Swami Yogananda y con otros *mahātmās*. Pocos meses después, Bholanath murió debido a una infección de viruela. Ma indicó a todos los devotos cercanos que se fueran para no contagiarse de esa enfermedad y ella se quedó con él, ofreciéndole todo su cuidado hasta el final. En el momento de su muerte, Bholanath dijo: “Oh Devi, si en algo no te he servido, si en algo no he estado a la altura, discúlpame”. Y con la mano de Ma en su frente, dejó el cuerpo mientras repetía: “*Ānanda, ānanda* (dicha, dicha)”. Al observar la tristeza de algunos devotos, Ma dijo: “Si en casa una persona va de una habitación a otra, ¿acaso os ponéis a llorar y a gemir? En la esfera de lo inmortal, ¿dónde están la muerte y la vida? Nada se ha perdido para mí”. Para Ma existía únicamente la Conciencia una, lo Real, y no había diferencia entre vida y muerte.

A principios de 1944, Sri Prabhudatta Brahmachari, un *mahātmā* que tenía un gran respeto por Ma, la invitó a un importante encuentro de *sādhus* que tuvo lugar en la ciudad de Jhansi. Ma fue recibida respetuosamente en la estación de tren por un grupo de personas que cantaban el nombre divino (*nāma sankīrtana*). Durante la reunión de *sādhus*, se le pidió a Ma que escogiera un lugar para celebrar una gran sesión de *kīrtana*. Ma, sin responder, estalló en unas carcajadas espontáneas. Todo su cuerpo irradiaba un gozo fascinante, era un fenómeno sobrenatural. En la sala se generó un silencio total hasta que desapareció el eco del sonido de la sonrisa de Ma. Un venerado *sādhu* que era ciego, de nombre Sharananandaji, dijo ante la asamblea: “No he podido ver a Ma, pero hemos tenido la fortuna y el honor de haber escuchado las notas supremas de este sonido divino”. Esta reunión de ascetas marcó un cambio relevante en la vida de Ma. Aunque ella aparentaba ser una sencilla mujer viuda, procedente de una pequeña aldea de Bengala, que no había recibido ninguna iniciación, que no tenía *guru*, que no pertenecía a ningún linaje y que no había estudiado los textos sagrados, aquel grupo de *sādhus* y *mahātmās* reconoció en ella la personificación misma del conocimiento de *brahman* (*brahmavidyā*) y la luminosidad de su estado trascendente.

En el hinduismo existe una ortodoxia, cuya función es que la tradición mantenga su pureza original y, aunque adaptándose a las necesidades de cada momento, no se aparte de su esencia. A lo largo de la historia, los *mahātmās*, aquellos que viven establecidos en la plenitud del *ātman*, han sido siempre los grandes exponentes y ejemplos a seguir. El *mahātmā* es la voz viva del *veda* atemporal. A partir de ese momento, Ma, cada vez más respetada, fue invitada repetidamente a los encuentros de *sādhus* y,

en más de una ocasión, le pidieron su sabio consejo cuando había diversidad de opiniones en cuanto al significado de algún texto, práctica o ritual. Ma, de forma espontánea, con su sabiduría innata, poseía el pleno conocimiento del camino del yoga, del *tantra*, del *jñāna* y del ritualismo.

El *kheyāla* de Ma la llevó a seguir viajando incansablemente, a veces cambiando de lugar de forma inesperada. Allí donde iba, la esperaban siempre una multitud de devotos que le pedían su guía y bendición. En esos encuentros, Ma respondía a las preguntas espirituales de buscadores avanzados, daba consejo y consuelo a los padres de familia, a menudo organizaba largos cantos devocionales o permanecía absorta en silencio.

En 1947, en el recién construido *āśram* de Benarés, por la voluntad de Ma se celebró una *savitṛ yajñā* (ceremonia de fuego), que duraría tres años. Este ritual védico tenía como propósito (*saṅkalpa*) el bien del mundo (*viśva-kalyāṇa*). En él, se invocaba a la divinidad por medio de *mantras* y ofrendas, siguiendo el estricto orden establecido en las escrituras. La repetición del *gāyatrī mantra* reverberó diariamente durante todo este tiempo. Hemos de recordar que en 1947 tuvo lugar la partición de la India. Fue en esta época en la que políticos como M. K. Gandhi, Jawaharlal Neru, Indira Gandhi y muchos otros acudieron a Ma para tener su *darśana* y su guía. Eran tiempos muy difíciles para la India. La partición del país, provocada por la política del Gobierno británico y por la intransigencia y la violencia que ejerció la Liga Musulmana sobre la población hindú, llevó a terribles matanzas. Durante este periodo, Ma no paró de viajar ofreciendo todo su apoyo a los miles de hindúes de Bengala Oriental o de Punjab que habían tenido que abandonarlo todo huyendo

del fanatismo religioso. En enero de 1950, cuando la situación social y política estaba más apaciguada, tuvo lugar la ceremonia de conclusión (*pūrṇahuti*) de la *savitṛ yajñā*, a la que asistieron miles de devotos de toda la India, así como numerosos *sādhus* y *mahātmās*.

Ma cada día era más conocida y respetada, acudían a ella devotos de la India e incluso de otros países. Además, se fueron creando *āśrams* en diferentes lugares como Bengala, Calcuta, Benarés, Haridwar o Dehradun, entre otros.

A partir de 1978, los devotos pudieron observar que Ma dejó de sentir el deseo interior de recuperarse cuando enfermaba. Cada vez estaba más retirada y, progresivamente, se fue distanciando de muchos compromisos. Disminuyó en gran medida su comida e incluso su bebida. El *śaṅkarācārya* de Sringeri, en una visita, le pidió que usara su *kheyāla* para mejorar la salud de su cuerpo y así permanecer más tiempo con sus devotos. Ma le respondió: “Padre, lo que ves no es mala salud. Es la llamada a lo inmanifestado y todo lo que está sucediendo es, simplemente, una respuesta a esta llamada”.

Esto cambió cuando Ma tuvo el *kheyāla* de asistir a la *atirudrayajñā* que se celebró en Kankhal, junto al antiguo templo de Daksha Prajapati. Tal como comenta su discípula Bithikaa Mukerji: “Sri Ma participó en todas las actividades, parecía haber recobrado su estado de salud y de ánimo durante este intervalo. No dejaba de aconsejar, dirigir y sugerir mejoras con el fin de que todo saliera perfecto. En esta grandiosa *yajñā* participaron más de 135 brahmanes, entonando los *mantras* védicos y haciendo las ofrendas en el fuego sagrado que surgía de los once receptáculos (*kuṇḍas*)”.

Después de la *yajñā*, hacia el mes de mayo de 1981, los devotos observaron que Ma estaba más retirada en sí misma. Había preguntas que quedaban sin responder o como si no las hubiera oído. O, simplemente, respondía: “Cualquier cosa que suceda es lo que tiene que ser”. En este periodo, se retiró al *āśram* de Dehradun, casi no comía y su debilidad física era más patente cada día. La visitaron diferentes médicos, que no pudieron diagnosticar ninguna enfermedad específica. Ma no mostraba ningún interés en su salud y afirmaba: “Aquí no hay enfermedad, solo la fricción entre lo manifestado y lo inmanifestado”. Finalmente, Ma dejó de ingerir alimento y solo de vez en cuando tomaba algún sorbo de agua. Los que estaban cerca de ella notaban que se acercaba el momento final. Un día, Ma pronunció: “*Śivāya namaḥ*”. En los textos shivaítas, se dice que el *mantra namaḥ śivāya* repetido invirtiendo las palabras es una invocación a la disolución y ruptura de todos los lazos. Viendo que la muerte era inminente, en el último instante, alguien le pidió que diera un mensaje para sus devotos. Las últimas palabras de Ma fueron: “Dondequiera que estés, sumérgete y enfócate totalmente en la *sādhana*”.

Ma tomó *mahā-samādhi* (dejó el cuerpo) el 27 de agosto de 1982 en el *āśram* de Kishempur, en Dehradun, a la edad de ochenta y seis años. Las antiguas órdenes monásticas de *saṃnyāsīs* inmediatamente se hicieron cargo de los rituales y una caravana transportó su cuerpo hasta Haridwar. Allí llegaron miles de personas para tener el último *darśana* de Ma. Su cuerpo fue colocado en una estructura de mármol en el *āśram* de Kankhal, cerca de Haridwar, lugar en el que la energía de Ma sigue irradiando paz y bendiciones para todo el mundo.



Swami Nityananda Giri, un sabio *svāmī* con quien tuve la fortuna de vivir y aprender durante años en el sur de la India, me comentó que visitó el *āśram* de Ma en Dehradun pocos días antes de su *mahā-samādhi*. Sin tener conocimiento de su estado de salud, se acercó a su habitación para tener su *darśana*, pero los asistentes le dijeron que no era posible. Ma, aunque en un estado de gran debilidad, oyó la conversación y dio la instrucción de que dejaran pasar al *saṃnyāsī* (renunciante) que deseaba tener su *darśana*. Swamiji recordaba con emoción cómo, unos días antes de su muerte, estuvo unos instantes ante Ma recibiendo su gracia por medio de su dulce y poderosa mirada. Tal era su compasión, que hasta el último momento de su vida estuvo otorgando su bendición.

La vida de Ma no puede separarse de su enseñanza. El texto que tenemos en nuestras manos, *Matri Vani (Palabras de la Madre)*, es uno de los primeros compendios de las enseñanzas que Anandamayī Ma dio a sus devotos. Contiene fragmentos de cartas y de conversaciones. La profunda enseñanza de Ma lleva al que la lee hacia lo más elevado: nos dice que nos refugiemos en la divinidad, que nos entreguemos a la divinidad, que nunca pase ni un instante sin el recuerdo de la divinidad y que la divinidad está en nosotros. Ma insiste en que profundicemos en nuestro propio corazón, que nos acerquemos a un *guru* y sigamos su instrucción, que seamos fuertes y constantes y que nunca dejemos el camino hasta llegar al reconocimiento de nuestra esencia divina.

Esta recopilación de enseñanzas de Ma es un auténtico tesoro, es como un fuego que puede ayudar al buscador sincero a incrementar su práctica y a darse cuenta de que la divinidad es lo único real en esta vida. Ma guiaba a sus devotos a ir más allá del apego, de la pereza y del sentimentalismo, indicándoles que era

necesario vivir en el estado más puro y sagrado de existencia, en la dicha de lo real.

Que este texto sea como un Sol que ilumine nuestro camino y nos ayude a llegar a la plenitud del autoconocimiento.

La búsqueda de la Verdad es lo único que debe tener importancia en la vida humana, esta debe ser nuestra gran determinación.

Anandamayi Ma

¡Jaya Ma!

Swami Satyananda Saraswati
Kailash Ashram
Shakambhari Purnima, 2024

Palabras de la Madre

Matri Vani I

N. del T.: la traducción al español se ha realizado con la voluntad de transmitir fielmente el mensaje de Anandamayi Ma. Se han mantenido ciertas formas de expresión propias del bengalí; por ello, el lector puede encontrar algunas construcciones gramaticales un tanto ajenas a la lengua española, que esperamos que puedan ayudarle a acercarse al estilo de la Madre. Se ha respetado, en todo momento, el contenido íntegro de los libros, así como el glosario original.

PRÓLOGO

Este libro contiene fragmentos de consejos personales y sugerencias ofrecidas por Sri Anandamayi Ma a algunos de sus devotos en distintos momentos. Estos fragmentos formaban parte de cartas dictadas en bengalí por la Madre en respuesta a sus peticiones, por lo que su lenguaje mantiene la frescura y la simplicidad innata de los mensajes originales.

Si analizamos el libro, veremos cómo las palabras de la Madre hacen referencia a situaciones que surgen en la vida de las personas cuando, bajo la presión de las circunstancias, se sienten completamente impotentes, desesperanzadas y desoladas. Algunos de los males inevitables que conlleva la vida humana son: la aflicción, la desilusión, el sentirse frustrado y atacado por las fuerzas hostiles que habitan en nuestro interior, el perder la confianza y sufrir los caprichos de una mente desenfrenada y errática o el padecer largas enfermedades físicas.

Veremos también que la Madre ha sugerido prácticamente a todos el mismo remedio soberano: cultivar el hábito de recordar a la divinidad y de repetir Su sagrado nombre, entregarnos incondicionalmente a Su voluntad y tener una confianza inquebrantable en que todos Sus designios son sabios y para nuestro bien. Es cierto que las instrucciones recogidas en esta colección estaban dirigidas a personas concretas que se encontraban en circunstancias particulares; sin embargo, en ellas resuena una

llamada eterna y universal, independientemente de su casta, credo, sexo, edad o nacionalidad. Aquellos que tienen la buena fortuna de conocer de cerca a la Madre son conscientes de que no existe por su parte ningún prejuicio hacia ninguna práctica particular y que, en el caso de que un *sādhaka* (aspirante espiritual), por su predisposición y competencia personal, necesitase centrarse únicamente en una práctica concreta, ella nunca dudaría en recomendársela. La Madre considera que el ideal supremo al que aspiran todos los seres humanos es el mismo, pero, a consecuencia de las diferentes formas de ver las cosas y la consiguiente diversidad de gustos, capacidades, entornos y maneras de pensar, los caminos para lograrlo son, necesariamente, diferentes. Todas estas diferencias son reales, pero solo son superficiales. Lo que de verdad importa es que uno sea sincero de corazón; busque la verdad con todo su espíritu; tenga un alma sedienta, una confianza imperturbable y una moral intachable; todo ello unido a una constante actividad. El desapego de los asuntos mundanos y la devoción a la divinidad son los principales valores para un peregrino en el sendero hacia lo infinito.

A cualquier edad, en todo momento, en cada golpe de fortuna, en el campo de la acción, así como en la quietud de la soledad, toda persona debería tener una sola meta en la que fijar el ojo de la mente; una meta que debería brillar como si fuera la estrella polar de su firmamento mental. Debería ver en ella el majestuoso señorío del Padre Supremo, la constante gracia de la Gran Madre o la primavera que fluye siempre dulce del Amado Eterno. Puede ser también la dicha impersonal pero autoconsciente del Ser divino e incluso la Esencia escondida de su propio ser. Debemos esforzarnos constantemente y de forma consciente por dirigirnos

hacia este objetivo supremo mediante la acción, el conocimiento y el amor. Independientemente de su condición, una persona debería tener en cuenta que, desde el momento en el que despierta esta aspiración, su camino se ha abierto y que todo lo que tiene que hacer es esforzarse tanto como pueda y avanzar. Es cierto que, mediante su acción limitada, una persona no puede alcanzar la meta; pero también es verdad que ningún esfuerzo, por insignificante que sea, es en vano si es sincero. Cualquier esfuerzo genuino tiene valor por sí mismo, sin importar lo imperceptible que sea, pues se trata de un medio para alcanzar la meta. Una persona alcanzará aquello por lo que se esfuerce adecuadamente cuando llegue el momento oportuno, a pesar de que el fin supremo esté por encima de todos los medios. Tenemos que avanzar en el camino y utilizar los recursos que tenemos a nuestro alcance. ¿Quién sabe en qué gran momento la Realidad suprema se revelará a sí misma con toda su resplandeciente gloria? Una vez que esa visión amanezca en el alma, la corrupción y las impurezas que están aferradas a ella desde tiempos inmemoriales, era tras era, se desvanecerán en un solo instante como la niebla del amanecer ante los rayos del sol naciente. Lo finito asume el papel de lo Infinito cuando el Infinito le sonríe; siendo liberado de todas las limitaciones de la vida mundana, empieza a vivir, a moverse y a ser dentro del Infinito. De manera natural, debemos seguir una disciplina que se adecúe a nuestras propias tendencias y capacidades, y que se desarrolle en el tiempo de forma secuencial y lógica; pero, cuando Su gracia se nos manifiesta, estas rígidas convicciones y formalidades se tornan insignificantes. Todas las cadenas se rompen en pedazos y lo imposible no solo deviene posible, sino que entra en el tejido mismo de nuestro propio ser.

La paz y la libertad quedan eternamente restauradas en el alma y se alcanza la meta más elevada de la existencia humana.

Este pequeño libro⁴ es verdaderamente un resplandeciente collar de perlas, perfecto para que cualquier devoto de la Madre lo lleve siempre alrededor de su cuello. Doy la bienvenida de corazón a su publicación y felicito tanto al recopilador como a la traductora por el exquisito sentido de adecuación que han mostrado en la selección y traducción de los fragmentos.

12 de abril de 1959

Gopinath Kaviraj

⁴ Este libro fue escrito en 1959. Sri Anandamayi Ma dejó el cuerpo en el año 1982.



Consejos generales



1

Todo esto, que es Su creación, está bajo Sus designios, vive en Su presencia y es Él.

En todo momento, cualquier estado por el que Él te haga pasar es siempre para bien, porque verdaderamente todo está ordenado por Él, todo es Suyo.

La felicidad relativa se convertirá en dolor porque es una felicidad que depende de algo. El deber del ser humano es meditar en la divinidad, que es la paz misma. No puede haber paz sin el soporte de aquello que nos ayuda a recordar a la divinidad. ¿No habéis visto lo que es la vida en este mundo? Lo único a lo que se debe amar es a la divinidad. A Ella es a quien debéis intentar encontrar.

2

Si hemos de poseer algo —lo que sea, de la forma que sea—, que sea solo por Él.

El deber imperioso del ser humano es buscar refugio a Sus pies.

Los días pasan y ya has dejado pasar muchos; anclado en la paciencia, esfuérzate por pasar así los pocos que te quedan.

3

Cada momento pertenece a la divinidad, esfuérzate por mantener tu mente dedicada a Sus pies. La divinidad, el Océano de Compasión, quien siempre bendice el mundo, derrama Su gracia en todo momento. El ser humano debe considerar que todo lo que sucede es siempre lo mejor. “Lo mejor” quiere decir aquello que es lo más útil para el reconocimiento de lo divino, el reconocimiento de la plenitud de la dicha.

4

La ininterrumpida e inacabable corriente divina de compasión y bondad está siempre fluyendo; uno debería bañarse en esa corriente.

5

¿Quiénes son los verdaderos ricos? Solo aquellos que poseen el Tesoro supremo son realmente ricos y viven en la abundancia. Los pobres y desamparados son aquellos cuyo corazón no mora en el recuerdo de la divinidad. El único deber del ser humano es depender únicamente de la divinidad.

6

El dolor en abundancia es la característica esencial de la vida en este mundo. Fija tu mente solo en la divinidad.

7

Contemplar en el Uno es el remedio soberano y universal. Pensar solo en Él y servirle en todo momento es esencial para todo ser humano.

8

Haz que Su nombre esté siempre contigo; imperceptiblemente, inexorablemente, el tiempo se escapa.

9

Concentrarse solo en Él, Aquel cuyo recuerdo libera de toda ansiedad, es una necesidad y un derecho.

En todo momento, esfuérzate por sostener la contemplación en la divinidad y la repetición de Su nombre. Por Su nombre, todo malestar se convierte en bienestar.

10

Sin la repetición del nombre y sin recordar a la divinidad no hay esperanza de paz en la Tierra. Que el deber sea para ti lo primero y lo más importante.

Allí donde está Rama, quien disipa todo dolor, hay *ārāma*, alivio y descanso; donde no está Rama hay *vyārāma*, malestar y enfermedad.

11

Puedes repetir el nombre de la divinidad bajo las circunstancias más adversas. Él hace que todo suceda y, por lo tanto, siempre está cerca.

12

Solo cuando lo abandones todo en Él, que es la fuente de la paz, podrás esperar tener paz.

13

Cuando la mente se centre en lo que da paz y la mirada se pose en aquello que la impulsa, cuando el oído escuche lo que llena el corazón de paz y en todo momento sienta la respuesta de Aquel que es la paz misma, solo entonces podrás alcanzar la paz.

14

El deseo es la causa del sufrimiento, pero el deseo de experimentar a la divinidad es la felicidad misma. Ten la certeza de que Ella [la divinidad] te limpiará, te confortará y te llevará en Sus brazos.

El sufrimiento viene para conducirte a la felicidad. En todo momento, mantén el recuerdo de la divinidad.

15

Tu cuerpo, que es parte de este mundo ilusorio y depende de él, es a la vez la expresión de un proceso interior escondido. Tú mismo eres la multiplicidad apareciendo bajo diversos aspectos, formas y modalidades. Cada uno de ellos existe para satisfacer una necesidad particular. Tuyo es el dar y el tomar del universo, tuya es la necesidad e incluso tú mismo eres la satisfacción: tú eres quien genera ese proceso interior escondido.

16

Eres imperfecto, te falta algo, por eso sientes el deseo de satisfacer esa carencia. “Cuerpo” significa aquello que se desvanece, que está cambiando continuamente.⁵ Si no hay deseo, este cuerpo, que está siempre en el proceso de perecer, no continúa. Así, tras reconocer a la divinidad, no se puede hablar más de “cuerpo”, porque el Ser ha sido revelado.

17

La sensación de deseo surge espontáneamente, es la divinidad quien lo despierta.

Perderlo todo es ganarlo todo. La divinidad es bondadosa y compasiva. Cualquier cosa que haga en cualquier momento es siempre beneficiosa, aunque a veces duela. Cuando Ella se manifiesta

⁵ La palabra en bengalí para “cuerpo” es *sharir* y *shora* es el verbo que significa “continuar, desvanecerse”.

a Sí misma como la pérdida absoluta, existe también la esperanza de que pueda manifestarse a Sí misma como la ganancia absoluta. Añorar a Aquel que te ayuda a avanzar hacia la luz de la Verdad es beneficioso, pues eso ilumina la conciencia de la Verdad.

Ciertamente, la divinidad está en todas partes y en todo momento.

El deber del ser humano es esforzarse por despertar a su naturaleza real.

18

En Su campo de juego, incluso ganar significa perder. Esta es la naturaleza de su movimiento. Piensa en Aquel a quien no se puede perder. Medita solo en Él, en Él, en la fuente de la Bondad. Invócale a Él, depende de Él. Intenta dedicar más tiempo al *japa* (repetición del *mantra*) y a la meditación. Entrega tu mente a Sus pies. Esfuérzate por prolongar el *japa* y la meditación sin interrupciones.

19

¿Acaso el nacimiento humano no significa normalmente experimentar deseo, pasión, aflicción, sufrimiento, vejez, enfermedad, felicidad, dolor, etc.? Pero, aun así, es el deber del ser humano tener presente que existe únicamente para la divinidad, para servirla y reconocerla.

Decir “no sé, no entiendo” es ignorancia. Es el velo de la ignorancia el que causa la angustia y la desdicha.

20

En verdad, todo se encuentra dentro de Su ley. ¿Cómo puedes seguir preocupándote, si has sido capaz de aceptar esto? Considéralo todo como Suyo. Haga lo que haga la divinidad, intenta que el pensamiento en Ella te mantenga en paz.

¿No surge acaso la sensación de carencia cuando no obtenemos aquello que deseamos? Es inútil continuar persiguiendo un deseo que permanece insatisfecho, que no da ningún resultado, y decepcionarse por ello una y otra vez. Mientras exista el deseo, es natural —desde el punto de vista mundano— que sintamos que nos falta algo y que eso nos cause dolor. Cualquier cosa que desees de este mundo siempre cambiante te traerá dolor, incluso aunque momentáneamente te pueda aportar felicidad. El único deber del ser humano es buscar Eso en lo que no existe el dolor y en lo que lo encontramos todo.

21

Ciertamente, perder la esperanza es perderlo todo, pero ¿realmente lo has perdido todo? ¿No rebosa todavía tu corazón con deseos y esperanzas? Es natural, pues es la tendencia innata del ser humano.

El contentamiento perfecto te aportará la alegría más profunda de todas. Acéptalo como tu único apoyo. Aquello que haga la divinidad en cualquier momento es totalmente beneficioso. Si puedes tener esto presente estarás en paz.

22

Intentas cumplir y cumples a toda costa con aquello que consideras como tu deber. Pero el deber especial de todo ser humano es pensar en la divinidad, la actividad de la mente que despierta el deseo de conocer lo que realmente eres; en esto debes concentrarte y es de vital importancia que hagas un esfuerzo especial en esta dirección. Presta atención a tu *sāḍhanā* (práctica espiritual) diaria. Si las circunstancias no te permiten realizar ninguna práctica, mantén al menos el recuerdo constante de la divinidad, cuyo propósito es el reconocimiento o la experiencia del Uno que está manifestado en todas las formas y en todos los modos de la existencia.

23

Es por medio de la búsqueda de la Verdad que los seres humanos pueden elevarse. Esta búsqueda debería considerarse como un deber.

24

Eso que no puede ser definido con forma o sin forma, ni más allá de la forma y de los atributos ni trascendiendo incluso el más allá; solo Eso es digno de la aspiración humana.

25

El ser humano debe ir en busca de Aquello que está oculto tras el mundo. Debería elegir una morada que le facilite acceder a su verdadero Hogar.

26

La misma palabra *manuṣ*⁶ da la clave de lo que el ser humano debería ser realmente: un ser autoconsciente. Incluso si se ha resbalado y se ha caído, ¿acaso no tiene el deber imperioso de apoyarse en el mismo suelo en el que se ha caído y levantarse de nuevo? Además, no cae tan a menudo. Como ser humano su deber es esforzarse constantemente. Si no despierta a la conciencia de su propio Ser, ¿qué es lo que ha logrado? Solo habrá malgastado su vida. ¿Cuántas vidas son desperdiciadas era tras era en un ir y venir interminable? Descubre quién eres. Descubre el sentido del ciclo de muertes y nacimientos, cuál es su causa y a dónde conduce. Cuando el ser humano se convierte en un viajero en el camino hacia su Ser interior, la distancia que le separa de su meta se desvanece gradualmente. No hay duda de que tendrás que pasar por encima de cientos y cientos de obstáculos e impedimentos al emprender este peregrinaje hacia la inmortalidad. Este es el tipo de virilidad que tienes que despertar en ti. ¿Por qué permanecer indefenso como si estuvieras paralizado? Solo repites una y otra vez que no puedes, que no puedes hacer *sādhana*. ¿Por qué? ¿Por qué? ¿Por qué?

27

Erradica el “no puedo” de tu vocabulario. El tiempo se desliza velozmente: esta reunión con amigos y parientes solo dura unos pocos días. Recoge tus pertenencias, hermano: nadie te acompañará en tu viaje final.

⁶ *Manus*: *man* (mente), *hus* (consciente).

28

Una persona puede encontrarse en toda clase de ambientes, pero no debe dejarse llevar de un lado a otro bajo su influencia sin hacer nada. Debe mantener intacta su individualidad y entereza en cualquier circunstancia. Dejarse llevar por la corriente es muy fácil, pero permanecer firme como una roca es difícil. Aquel que sea capaz de hacerlo mantendrá su mente estable incluso entre una docena de personas con diferentes puntos de vista y modos de pensar. Esta es, sin duda, la actitud que beneficia al ser humano.

29

Fíjate: para coger una rosa es necesario poner la mano entre las espinas; pero, si alguien siente un gran deseo de cogerla, no dejará de hacerlo por miedo a pincharse. Además, la Gran Madre es quien dispone lo que es necesario para cada uno. Ella conoce realmente las verdaderas necesidades de cada individuo. Si alguien tiene esta confianza, no tiene razón alguna para sentirse angustiado.

30

Haz todo lo posible para no sucumbir nunca a la influencia de los demás. Tienes que estar centrado en la divinidad para ser firme, calmado, profundo y valeroso, y para mantener así tu personalidad totalmente intacta, pura y sagrada por tu propia fortaleza.

31

Los seres humanos deberían comportarse de la forma más noble e irreprochable. Es una gran dicha cuando alguien se esfuerza por vivir de este modo. En el caso de una mujer, esto significa preservar su integridad y pureza siendo completamente fiel a su esposo, sin ni siquiera permitir que su mirada se pose sobre ningún otro hombre. Solo aquellas acciones que despiertan la naturaleza divina del ser humano son dignas de llamarse “acciones”. El resto no son acciones, sino un desperdicio de energía. Cualquier comportamiento que no pueda despertar lo divino en el ser humano debería evitarse, por muy tentador que pueda parecer; mientras que cualquier comportamiento que ayude a despertar su divinidad inherente debe adoptarse con decisión, aunque parezca poco atractivo. El ser humano está llamado a aspirar al reconocimiento de la Verdad, a caminar por el excelente sendero que conduce a la inmortalidad. Lo que parece delicioso a los sentidos se convierte más adelante en un veneno que genera agitación interior y desastres, pues pertenece al reino de la muerte.

32

La entereza es la gran fortaleza del ser humano. Si la usa en su interacción con el mundo, saldrá victorioso de la mayoría de situaciones.

33

La vida mundana es sin duda un campo de batalla. Esfuérzate por salir triunfante de esta batalla tomando consciencia de tu propia riqueza espiritual.

34

Te aferras a esa cosa redonda ⁷ y rodante creyendo que es tu riqueza, por eso tienes tantos problemas y confusiones. ¿Qué es esta “cosa redonda”? El dinero, por supuesto. Intenta aferrarte exclusivamente a Aquel que es el Todo, que no tiene ni forma ni no forma y donde los problemas y la confusión son inexistentes.

35

Si no permites que tus pensamientos se aparten de Sus pies de loto, estarás protegido frente a toda tentación. El deber del ser humano es despertar a la verdadera humanidad y apartar sus tendencias animales: elegir lo que es excelente y renunciar a lo meramente placentero. Haz que tu mente sea como una bella flor que pueda ser ofrecida como adoración a la divinidad. La auténtica verdad es que el único deber del ser humano es el reconocimiento de su propio Ser. Sin otra compañía que la del Amigo supremo, tú, amigo mío, intenta evitar las ataduras de las amistades mundanas.

36

Entregarse a lo que parece placentero significa elegir aquello agradable y atractivo a simple vista. Las acciones impropias, desaforadas y degradantes que surgen de nuestra naturaleza animal

⁷ Esta cita está basada en un juego de palabras imposible de traducir al español. *Gol* significa “redondo”, *mal* significa “posesión” y *golmal* “problema, confusión”.

conducen al sufrimiento, aunque sean placenteras. Esfuérzate para seguir las normas que corresponden a la vida familiar (*grhastha āśrama*). Vivir según estos ideales tan elevados puede ser trabajo al principio, pero finalmente te llevará al bienestar real y a la paz. Aprende a encontrar la dicha en lo sublime, solo entonces merecerás ser llamado “humano”. Habiendo sido bendecido con un cuerpo humano, lo correcto es que te comportes de forma adecuada. ¿Por qué ceder ante los instintos animales?

Si no puedes mantener el *japa* en todo momento, completa por lo menos dos *mālās* dos veces al día —por la mañana y por la noche—, cueste lo que cueste. La verdadera vocación de los seres humanos es buscar la Verdad.

37

Hay varias maneras de vivir: una es el *āśrama* de la vida en familia; otra es el servicio, considerando que la persona a quien sirves es una manifestación del Ser supremo; una tercera forma es considerar el conocimiento del Ser como la única meta y avanzar hacia ella con determinación y sin detenerte. Cada uno elige una de estas formas de vida según sus inclinaciones y tendencias mentales. La divinidad misma cuidará completamente de quien deposite toda su confianza en Ella.

38

Aspirar a reconocer la Verdad es lo único digno del ser humano. En la casa de una familia (*grhastha āśrama*) no debería haber tensión. Permitir que la ansiedad mental te perturbe es lo mismo

que estar en tensión. Este no es el camino a seguir, pues tal estado mental es fuente de obstáculos.

La paz en el hogar se establece buscando refugio en ese poder que es dicha, bondad, benevolencia y el destructor de los obstáculos. Esta es la búsqueda especial y el deber de los seres humanos. Aquellos que son sensatos, inteligentes y sabios; que dependen de la divinidad y del *guru*; que, llenos de confianza y con espíritu de renuncia, se esfuerzan por alcanzar la Realidad; estos deberían avanzar por el sendero que mejor convenga a sus aspiraciones, permaneciendo siempre serenos y eligiendo aquello que produzca paz. En toda acción se debe tener como objetivo cumplir con el propio *dharma*.

39

Cumple con tu deber. Es apropiado que un cabeza de familia viva en la casa que él mismo ha creado. Sin embargo, no descuides la búsqueda de tu verdadero Hogar. Solo cuando lo encuentres habrás llegado realmente a casa.

40

En todas las formas, en toda la diversidad y la disparidad, existe solo Él. La infinita variedad de apariencias y manifestaciones, de modos y estados de ser, de especies y de todas las innumerables distinciones, así como de toda identidad, no es sino Él mismo. ¿Con quién estás enfadado entonces? Cualquier cosa que alguien diga es acorde con la etapa y el estado en el que se encuentra en ese momento en concreto y, por lo tanto, es adecuado para él.

Sin duda, solo está expresando lo que percibe y entiende en ese momento de su desarrollo. Esto también es una expresión, una apariencia, del Uno.

41

El deber de todo ser humano es permanecer en calma y en paz bajo cualquier circunstancia. Tener una mala opinión sobre una persona solo porque se ha escuchado alguna habladuría sobre ella no es correcto. La hostilidad, la repulsa, el lenguaje ofensivo, el rencor, etc., aun cuando se escondan en la mente, recaerán sobre uno mismo. Nadie debería nunca hacerse daño a sí mismo albergando tales pensamientos y sentimientos.

42

Los seres humanos deben vivir en la alegría que surge de pensar constantemente en lo divino. El dolor surge de pensar en cualquier cosa que no sea la divinidad. El *mantra japa*, la meditación, la adoración, la lectura atenta de los textos sagrados, el mantener simplemente la contemplación en la divinidad o el uso de otros medios similares, como el *kīrtana* o la música sagrada, son diferentes formas de estar en la presencia divina. Deberías estar siempre inmerso en alguna de estas prácticas; de hecho, nunca deberías estar alejado de la divinidad. Esto es lo que esta niña pequeña⁸ aprende de sus amigos y también de sus padres y madres; tenlo en cuenta.

⁸ Mataji a menudo se refiere a Sí misma como “niña pequeña” o “madre”; llama a los niños y a la gente soltera “amigos” y a la gente casada “padre” o “madre”.

43

¿Cómo va a poder esta niña pequeña abandonar nunca a su padre? Incluso si él la rechaza, esta niña obstinada seguirá con él. El padre tendrá que darse cuenta de que esa es la naturaleza de su hijita. Él, de hecho, tendrá que darse cuenta de que todas sus cualidades se encuentran en ella y hacer que ella las utilice al servicio de su padre enfermo.

¿Acaso no es normal que la enfermedad empeore si alguien se alimenta de las cosas que la agravan? Habrá que tomar medicinas y también será beneficioso un cambio de aires.⁹

44

Imaginan que este cuerpo¹⁰ está muy muy lejos, pero en realidad está siempre muy muy cerca. ¿Cómo podría este cuerpo alejarse de alguien? La distancia es un problema que existe solo desde su punto de vista. Siempre que puedan tener unos días libres, que vengán y se encuentren con este cuerpo [Mataji].

Sea cual sea el trabajo que lleves a cabo, deberías hacerlo bien. Si te acostumbras a hacerlo todo bien, es muy probable que actúes del mismo modo en el camino espiritual. La acción es Él, quien realiza la acción también es Él y no otro. En todo momento, intenta mantener esta actitud mental. Debes hacer tuya

⁹ “La enfermedad” aquí obviamente significa *bhāva roga*, la enfermedad por la que toda persona se considera a sí misma como un individuo separado. La medicina para curarla es la *sādhana*. “Un cambio de aires” quiere decir cambiar del entorno mundano al *satsaṅg*: estar en compañía de sabios, *mahātmās* y buscadores de la Verdad.

¹⁰ Mataji generalmente se refiere a Sí misma como “este cuerpo”.

esta Verdad, en presencia de la cual la ilusión es reconocida como ilusión; esta Verdad es lo único que existe.

45

En lo que respecta a este cuerpo, nadie comete nunca una ofensa contra él y, por lo tanto, no tiene sentido pedirle perdón. No obstante, no hay duda de que tendrás que recoger el fruto de lo que hayas hecho, pero este cuerpo no siente ni la más ligera sombra de enfado por ello.

46

A decir verdad, mientras que algunas personas se aproximan a este cuerpo en busca de la Realidad, muchos vienen solo para conseguir satisfacer sus deseos y anhelos.

A pesar de tener pruebas irrefutables respecto a la auténtica naturaleza del mundo, sigue teniendo su corazón en él. Encontrándose en esta encrucijada, debería hacer todo lo posible para entregarse por completo al servicio, considerando cualquier cosa que haga como un servicio a la divinidad. Dile que se esfuerce intensamente para evitar que su mente se enrede con cualquier cosa que tenga que ver con este océano de desdicha. Es su apego al mundo lo que le ha provocado esta tremenda angustia y la única causa de todo ello es la ignorancia. Debería continuar dando noticias suyas a este cuerpo de la forma que pueda, pues no tiene a nadie más a quien pueda confiar sus problemas y aflicciones, que no son sino el resultado de sus acciones pasadas.

La divinidad elimina el dolor a través del dolor y la adversidad a través de la adversidad. Cuando esto ha ocurrido, ya no envía más sufrimiento; esto debe tenerse en cuenta en todo momento.

Los hijos del Eterno deben centrar sus pensamientos en Él, esta es la verdad. Separándonos de Él no puede existir ni un vislumbre de paz, nunca, nunca, nunca. El hombre encontrará la paz permaneciendo en la divinidad; el velo será rasgado y Aquel que disipa las aflicciones se revelará. Solo Él es el que vence al mal. Él es tuyo, es el único tesoro del corazón humano.

47

No te guardes para ti aquello que atormenta tu mente. Si me escribes explicándomelo todo libremente y con franqueza, tu corazón se quitará un buen peso de encima. Padre, ¿por qué has reprimido esto dentro de ti durante tanto tiempo? Confiárselo a este cuerpo [Mataji] es un alivio, ¿verdad? La verdad es que este cuerpo pertenece a todo el mundo y, por ello, en la medida de lo posible, actúa y habla para satisfacer las necesidades de la gente con la que trata en cualquier momento.

Cuando se realiza la adoración de una imagen o cualquier otra *pūjā* siguiendo los ritos prescritos por los *śāstras* (textos sagrados) —tal y como los aceptan los brahmanes— y cuando se lleva a cabo la *kumārī pūjā* como parte de estos rituales prescritos por los *śāstras*, entonces se debe permitir a los sacerdotes brahmanes y a las otras personas involucradas que consideren lo que es o no correcto. ¡Escríbeselo! Pero que no te quepa duda de que cuando este cuerpo juega con sus amigos, niñas y niños, no

presta atención a los cánones de los sacerdotes: ¡el niño puede ser de cualquier casta! ¿No viste el otro día que la niñita a la que se tomó como centro de adoración [en la *kumārī pūjā*] no era la hija de un brahmán? Pero, aun así, la persona que realizó la *pūjā* le ofreció ropa, comida y todo lo demás exactamente como era debido, ¿verdad? Para este cuerpo todo y todos son iguales.

48

El cuerpo es de la divinidad, la mente es de la divinidad, toda la humanidad es de la divinidad.

Sirviendo a cualquiera se le sirve únicamente a Ella. Esfuérzate por mantener tu mente siempre elevada. ¿Hay algún momento en el que Ella sea invisible? Lo único que hay que hacer es darse cuenta de esto.

49

Es bueno que lleves a cabo tus deberes mundanos. Al mismo tiempo, tienes que ser consciente de cuál es el verdadero deber del ser humano.

50

Sea cual sea el trabajo que tengas que hacer en cualquier momento, intenta prestarle toda tu atención y hazlo concienzudamente. Confía en la divinidad bajo cualquier circunstancia. Ella es verdaderamente omnipresente y, por lo tanto, se la puede encontrar en todas partes. Con todo tu ser invoca al Señor de la vida.

51

Está muy bien pasar los días sirviendo a tu madre. Esfuérzate por mantener tu mente entregada a los sagrados pies de la divinidad, solo entonces podrán desvanecerse las sombras de la inquietud.

52

El corazón y la mente se purifican a través del servicio, ¡convéncete de esto! Servir es una *sāḍhanā* muy poderosa, ¡no seas impaciente! Sirve a los tuyos con absoluta calma y ten una palabra amable con todo el mundo.

Siempre que digas o hagas algo equivocado, pide perdón y haz todo lo posible para que no se produzca un error similar en el futuro. Aunque otros puedan ser injustos contigo, tú no deberías decir ni hacer nada impropio.

53

Considerando a todos los seres como Sus formas, sirve a la divinidad con entrega y con absoluta calma. Sirve a la divinidad y solo a Ella. En la medida en que te conviertas en un siervo de la divinidad cada vez más y más perfecto, despertará en ti el cariño, el amor y la devoción, así como una confianza incondicional hacia Ella.

54

Aquel que sirve a la divinidad nunca se encontrará desamparado. Cuanto más ardientemente busques la unión con la divinidad dedicándote al *japa*, a Su servicio y a Su contemplación, más completa será Su revelación.

55

Una persona que no hace las cosas por amor a la divinidad y que no mantiene el corazón alegre al desempeñar cualquier responsabilidad que recaiga sobre ella, sin importar el momento, encontrará la vida excesivamente pesada y nunca será capaz de lograr nada. El deber de los seres humanos —y, especialmente, de aquellos que han hecho de la búsqueda suprema su único objetivo— es trabajar llenos de dicha para la elevación del mundo, con la convicción de que todo servicio es un servicio a la divinidad. El trabajo hecho con este espíritu ayuda a purificar tanto la mente como el corazón.

56

Las ocupaciones y los negocios mundanos son causa de preocupación, no puede ser de otra manera. La única forma de afrontarlos es con perseverancia, perseverancia y más perseverancia. Después de haber buceado profundamente entre las olas del mar, tienes que emerger de nuevo. Las habilidades y el trabajo que la divinidad te ha confiado son para Su servicio y para nada más. ¡Ten esto presente!

57

Muchos sienten el impulso de crear un mundo nuevo y mejor. En lugar de dejar que tus pensamientos se fijen en tales cuestiones, deberías concentrarte en Aquello por cuya contemplación podemos encontrar la paz perfecta. El deber del ser humano es convertirse en un buscador de la divinidad, de la Verdad.

58

Lo que se percibe en este mundo tiene la misma naturaleza que un sueño, es similar a lo que uno ve mientras duerme. La única diferencia es que lo primero sucede en el estado de vigilia y lo segundo durante el estado de sueño. No obstante, yo estoy siempre contigo, madre.

59

En sueños se puede ver toda clase de cosas: aquello con lo que la mente ha estado ocupada y también aquello en lo que no se ha pensado, pero que ha ocurrido en el pasado o vendrá en el futuro. En cualquier caso, todo lo que acontece pertenece al reino del sueño.

60

Una vez declaraste enfáticamente que, si tan solo pudieras conseguir un empleo adecuado, cultivarías seriamente el aspecto espiritual de la vida juntamente con las comodidades y placeres

materiales. No cabe duda de que has mantenido tu palabra en lo que respecta al disfrute de lo mundano, pero ¿en qué oscura cueva, en qué abismo inaccesible, escondiste la delicada planta de tu aspiración espiritual? ¿Cuándo comenzarás a hacer un esfuerzo por iluminar esa oscura cueva? No te demores: el día que se va nunca vuelve. Se está esfumando un tiempo precioso. Esfuérzate día tras día en acercarte al Señor de los humildes. Cuando te sobrevenga la vejez serás demasiado lento y demasiado débil para concentrarte en el nombre de la divinidad. ¿Cómo compensarás entonces todo lo que no hiciste cuando era el momento?

61

Un pensamiento incorrecto es aquella actividad de la mente que distrae al hombre y lo aleja del recuerdo de la divinidad. Esfuérzate por cultivar todo lo que impida que tu mente albergue ese tipo de pensamiento.

La divinidad lleva todas tus cargas. Convéncete de esto y trata siempre de permanecer sincero y alegre.

62

¿Después de todos estos días se le ha ocurrido una pregunta como esta? Evidentemente, se debe a que él se encuentra en una fase en la que surgen preguntas y no hay nada malo en ello, pues, al final, ¿no es todo obra de la divinidad? Las cosas son distintas según cada persona. Es bueno recordar que lo que puede parecer un problema tremendo, a veces, se resuelve muy fácilmente y luego surge la siguiente pregunta: “¿Se trataba, después de todo,

de un problema insignificante?”. Solo el Creador de todas las cosas sabe cómo valorarlas, solo Él sabe qué es grande y qué es pequeño.

63

La corriente de pensamientos divinos es el sendero que conduce al fin del *karma*. Mientras la meta no se ha alcanzado, uno está destinado a recoger las consecuencias de la acción correcta, la acción incorrecta y la inacción, de acuerdo con el *karma*, la ley de causa y efecto.

64

Tienes que aceptar que todo sucede según el destino de cada uno. El Creador ha regulado el universo de forma que todos deban siempre recoger el fruto de sus acciones; no puede ser de otro modo. Si a causa de tu infelicidad material no te concentras en el nombre de Aquel que es Padre, Madre, Amigo y Señor supremo porque no sientes el deseo de hacerlo, ¿crees que estás generando buen *karma* y que no tendrás que sufrir el mismo problema una y otra vez? Tu padre y tu madre dispusieron eso tras una cuidadosa consideración, pues creyeron que para ti sería lo mejor. El *karma*, las consecuencias de las acciones pasadas, es tu propia responsabilidad.

65

Ningún mal puede vencer a aquel que se aferra al nombre de la divinidad. Lo que sufres está en perfecta proporción con la

naturaleza de tus actos. Si mantienes el flujo del nombre de la divinidad, todo trabajo será para bien.

66

¡Cuánto *karma* de vidas previas queda aún por resolver! Como cuando, por ejemplo, alguien arruina su capacidad digestiva comiendo de forma excesiva y descontrolada; aunque luego adopte una dieta frugal y bien regulada, los resultados de estas sabias medidas no se notarán inmediatamente. Del mismo modo, sea cual sea la naturaleza de las acciones que hagas en este momento, tendrás que disfrutar y sufrir simultáneamente las consecuencias acumuladas de tu conducta anterior. En la creación de la divinidad, la justicia es perfecta. Hablando en términos generales, el ser humano nace en este mundo para recoger los resultados placenteros de sus buenas acciones, así como el fruto de las malas. ¿Qué pasa con las consecuencias de cualquier acción incorrecta o injusta que cometa en el presente? Por supuesto, tendrá que padecerlas. El hombre disfruta los efectos de sus buenas obras anteriores acumuladas, pero también tiene que sufrir los de sus malas acciones. Así se cumple la voluntad de la divinidad. El ser humano debe albergar el deseo de realizar la acción adecuada. Incluso lo imposible se vuelve posible por la voluntad divina. Haz que Sus pies de loto sean tu único refugio.

67

El ser humano debe comportarse heroicamente. Debe resistir los momentos adversos con fortaleza y paciencia.

El tiempo no se detiene. El suicidio es la falta más atroz. ¿A quién pertenece el cuerpo del que hablas de destruir? ¿Es así como habla un ser humano? ¡Vergüenza!

68

Este es el momento de moldearte a ti mismo. Tendrás que recurrir a la renuncia y a la fortaleza. Para liberarte de las malas tendencias adquiridas en vidas anteriores que te han conducido al dolor y al sufrimiento, intenta hacer de tu corazón un templo consagrado al Bien supremo y aspira a la ausencia de deseo. Lo primero es sentirse atraído por la divinidad.

Sé constante en el servicio. Lo que sea que tengas que hacer por alguien, hazlo con espíritu de servicio.

También hay otra cosa a la que hace falta prestar especial atención: debes abandonar la pereza por completo. La falta de voluntad y la apatía deben ser apartadas totalmente cuando realices buenas acciones o prácticas espirituales (*satkarma*). Las dificultades que puedan surgir cuando se sirve a alguien deben tolerarse con alegría.

69

No hay dos días iguales. No permitas que la desesperación te supere. Confía plenamente en Él a pesar de todo. Es a Él a quien debes acudir tanto en la felicidad como en el dolor. Si has caído al suelo, utiliza el mismo suelo como ayuda para levantarte otra vez, pues el deber del ser humano es esforzarse en todo aquello que lleva a cabo.

70

Las desgracias no deben verse como una catástrofe, sería una falta hacerlo, pues lo que Él hace es totalmente beneficioso y ¿quién envía las desgracias sino Él? Bajo ninguna circunstancia, por muy adversa que sea, debes aceptar la derrota. “Gurudeva, todo lo que haces es por mi bien”, que este pensamiento te acompañe siempre. En este mundo siempre van a existir toda clase de problemas. Si has perdido tus bienes y tu posición social, deja que se vayan. Reza a la divinidad únicamente por las vidas de tu familia.

71

En los momentos dolorosos debes perseverar pacientemente. La angustia y el peligro forman parte del destino de los seres humanos, pero serán conquistados por aquel que pueda afrontarlos con valentía y calma.

Las condiciones cambian. Durante los tiempos adversos es necesario confiar en Él incluso con mayor tenacidad. No se sabe a través de qué revés puede Él eliminar el peligro, pues a veces lo elimina mediante la adversidad. Por esto, a Él se le llama el que desvanece el peligro, el salvador.

72

La vida humana no puede estar continuamente llena de felicidad o de desdicha. Si tu buena fortuna no ha sido duradera, ¿por qué ahora tu mala suerte no debería acabar nunca? Por el

momento, intenta calmarte con paciencia y fortaleza, endereza tus pasos confiando plenamente en la divinidad. La voluntad del Todopoderoso es lo que prevalece. En cualquier circunstancia, esfuérzate por mantener el pensamiento de que Él es tu compañero inseparable.

73

Allí donde te lleve la divinidad, sin importar el momento ni las circunstancias, recuerda siempre que todo es para mejor. Vive dejando tus cargas en Sus manos. Él es el Preservador, Él es el Guía, Él lo es todo en todo.

74

El deber del ser humano es cultivar la confianza [en la divinidad] y la devoción. Los reveses son propios de la vida mundana, a través de ellos se enseña al hombre a entender cuál es la naturaleza de este mundo para que así surja el desapego hacia los placeres y los goces.

75

Que la paciencia sea tu guía en todo momento. Dite a ti mismo: “¡Señor, todo lo que Tú haces es por el bien supremo!”. Reza para conseguir entereza. No ocurre nada que no sea una expresión de la gracia divina; verdaderamente, todo es Su gracia.

Anclado en la paciencia, soportándolo todo, permanece en la repetición de Su nombre y vive dichoso.

76

Toda la felicidad o el dolor que experimentes dependen de tus creencias y de la perspectiva desde la que ves todo lo que te ocurre. Si deseas ir más allá de las creencias y de los puntos de vista, debes confiar en el Todopoderoso.

77

Haz que todos tus asuntos dependan exclusivamente de la divinidad. Entrégale las aspiraciones y anhelos de tu corazón. Toda tu vida tiene que girar en torno a la divinidad. No tienes otro recurso y, por ti mismo, estás completamente desamparado; ¿acaso no eres tú Su criatura? Cualquier cosa que la divinidad haga es por el bien supremo. No estás en condiciones de elegir lo que es propicio para ti. ¿Por qué iba la divinidad a permitirte a ti, que descendes de lo Inmortal, desviarte hacia aquello que pertenece a la muerte?

Puedes considerarte afortunado, porque, como tú mismo dices, la divinidad te ha rescatado de las fauces de la muerte y te ha salvaguardado hasta el día de hoy. Deposita tu confianza solo en la divinidad. Incluso los sufrimientos y los obstáculos engendrados por el deseo con los que te encuentres deberían ser bienvenidos, pues en verdad son obra de Sus misericordiosas manos. Inquietarse no sirve de nada. Si tienes que ser impaciente, impacientate por la divinidad: “Hasta el día de hoy no he recibido ninguna respuesta por Tu parte y se ha perdido en vano un tiempo precioso”. No dejes que tu mente y tu cuerpo se atormenten con la inquietud provocada por los anhelos mundanos.

Recurre a Aquel que te ha dado todo lo que posees en el mundo: riqueza, estatus, juventud.

¿No puedes? ¿Por qué? ¡Tienes que hacerlo! La verdad es que el ser humano puede hacer cualquier cosa. ¿Quién puede decir lo que Él le dará a alguien y de qué modo lo hará? Todo es Suyo, enteramente Suyo. ¿Qué trajiste contigo al nacer? ¿No llegaste con las manos vacías? ¿Acaso todo lo que has conseguido es realmente tuyo?

Todo es Suyo y todo lo que pase es Su voluntad. Esfuérzate por mantener esta actitud. Diciendo “esto es mío”, te estás aferrando a todo; es una invitación al dolor. Clama por Él, porque todo es Suyo. La verdadera plegaria es desearlo tan solo a Él.

¿De qué valen todos los frutos de este mundo? ¿No has sido capaz de discernir en todos estos años cuál es el curso inevitable de los acontecimientos? En Su almacén la divinidad tiene riquezas, relaciones y el vigor de la juventud, pero también tiene vejez, muerte, enfermedad y pobreza. Tendrás que experimentarlo todo. En este mundo no hay espacio para la tranquilidad imperturbable, ¿no ves que hay sufrimiento a cada paso? ¿No te das cuenta ni siquiera ahora a quién perteneces? Esta grave enfermedad tuya, ¿hay alguien que la esté sufriendo por ti? ¿Puedes compartir ese dolor con alguien? ¿Por qué todas estas preocupaciones?

Todo es Suyo, todo es Él; abandonarlo todo en Él debe ser tu único objetivo. Invoca Su nombre, medita en Él, manténle siempre presente. No ruegues por nada que sea de este mundo, esfuérzate por abandonarte sin reservas a Él. En Él no existen carencias de ningún tipo, ni dolor ni angustia. En Él encontrarás todos los

logros, la cumbre de la satisfacción, el descanso, el reposo y la tranquilidad.

79

Al enterarse de que alguien había caído enfermo, Mataji hizo llegar el siguiente mensaje al paciente:

Depende de Él absolutamente. En cualquier circunstancia en la que te encuentres, recuérdale tan solo a Él. Haz que esta sea tu oración: “Señor, te ha complacido venir a mí en forma de enfermedad; concédeme la fuerza para soportarla, ármame de paciencia y otórgame la comprensión de que eres Tú quien mora conmigo bajo este disfraz”.

80

Abandónate a la divinidad en todo, sin excepción. “Que haga conmigo lo que Le plazca, ¿quién soy yo sino una criatura salida de Sus manos?”, esta debería ser tu actitud. El deseo es la causa del sufrimiento. ¿Por qué sentirte abatido por la ansiedad que te genera depender de los demás? ¿Acaso eres tú quien ha creado tu cuerpo? El Uno a quien perteneces es libre de guiarlo según Su voluntad, por lo tanto, que haga lo que quiera. Intenta permanecer al margen tanto como puedas y observa pacientemente como un espectador. Cuando tu mente está tranquila te recuperas rápidamente de los problemas de salud. En este mundo que Él sostiene y al que siempre hace dar vueltas, ha ocurrido una desgracia; ¿qué se puede hacer? No importa lo que haya sucedido, que Su voluntad prevalezca. Vive con esta actitud interior. En tu estado actual, piensa única y constantemente en la divinidad.

81

Que hagas un esfuerzo para conseguir un tratamiento médico es también expresión de Su voluntad. Verdaderamente, Él, el Uno, lo es todo. Tú, en verdad, eres la enfermedad, Tú eres el remedio y el poder de sanar; bajo cualquier forma tan solo existes Tú.

82

Escríbele que su estado ocupa ciertamente muy a menudo el *kheyāla*¹¹ de este cuerpo. Él mismo, mediante su propia fuerza de voluntad, debe hacerse fuerte mentalmente y abandonar esa actitud negativa que le hace imaginar que no puede tener éxito y que nunca será capaz de ello. Al contrario, debe estar convencido de que el éxito es posible, de que lo logrará.

Debería decirse a sí mismo: “En cualquier estado en el que le complazca a la divinidad tenerme, renuncio a mí mismo entregándole a Ella este cuerpo que es Suyo”. Solo eso. Con perfecta calma y serenidad, debería pasar la mayor parte de su tiempo tumbado de espaldas en lo que se llama “la postura del muerto” (*śavāsana*) y repetir silenciosamente su *mantra* al ritmo de la respiración. “Solo existe *brahman*, sin segundo”, esto es lo que él tiene que reconocer. Escríbele en lenguaje sencillo, que para él no hay necesidad de un intermediario.

¹¹ *Kheyāla*: Anandamayi Ma usaba esta palabra para designar en ella una manifestación espontánea de la voluntad divina.

83

Cuando el Mahanta de Khanna¹² Sri Triveni Puri Maharaj dejó su cuerpo, Mataji envió el siguiente mensaje a su gran admirador Sri Krishnanandaji Avadhuta:

Bajo la apariencia de unión y bajo la apariencia de separación mora Él, el Supremo.

84

¿Quién se va a dónde y de dónde regresa? Para este cuerpo [Mataji] no existen ni el ir ni el venir. Aquello que existió antes existe también ahora. ¿Qué importa morir o seguir vivo? Incluso después de la muerte se sigue existiendo, así que ¿por qué perturbarse?

85

¿Quién pertenece a quién en este mundo? Cada cual debe esforzarse por completar el peregrinaje de su vida, agotando así su *karma* particular. Lo que estás experimentando es el estado habitual en este viaje, así que ¡no te preocupes tanto! ¿Cómo puede ser fructífero este peregrinaje si, por el apego a las personas a las que has estado unido en este mundo del devenir, te hundes totalmente en la tristeza tras perder a un ser querido? Debes avanzar con vigor y energía ilimitados hacia la revelación de tu verdadero Ser. Aquellos que viajan por el sendero supremo deben esforzarse por

¹² Khanna es una pequeña ciudad en el Punjab Oriental [anterior a la partición].

completar su viaje, pues el reconocimiento de su verdadero Ser es su propósito y su meta.

86

Lo que prevalece en todo momento es la voluntad del Todopoderoso, esta es en verdad la ley de la creación. El mundo (*jagat*) es un ciclo incesante de tristeza, felicidad pasajera y aflicción que el hombre nace para experimentar; ¿no ves que no es nada más que esta infinita variedad de situaciones?

No deberías llorar ni sufrir por alguien que ha emprendido el último viaje de su vida con el nombre de Durga en los labios. Haz todo lo posible por mantener esta actitud y, si tienes que llorar, llora por la divinidad. Bendito es aquel que exhala su último aliento pronunciando el nombre de la divinidad. Esfuérzate por mantener tu mente siempre concentrada en Sus pies.

Reza por la Gracia del *guru* y recuerda constantemente Sus pies de loto.

87

El viaje de la vida está destinado a transcurrir inevitablemente tal y como lo describes. Busca de casa en casa a ver si encuentras a alguien que nunca haya perdido a nadie. El único medio para abandonar este sufrimiento es a través del camino del autoconocimiento.

88

La divinidad está presente en todos los hogares bajo una infinita variedad de apariencias. Este mundo se abandona por la misma razón por la que se viene a él, ya sea antes o después. Mientras lleves una vida familiar, este terrible y agudo dolor es inevitable; ocurre de forma similar en todas las familias. ¿Existe algún otro bálsamo para calmar esta ardiente agonía que no sea tomar refugio en Él, en Aquel de quien emanan todos los seres, por quien son socorridos y en quien son finalmente absorbidos?

89

No te angusties porque te falte su presencia física. El deber de los más allegados hacia un fallecido es rezar para que pueda progresar en su camino ascendente. Si las lágrimas corren por tus ojos porque ha dejado su cuerpo, llora acogéndote a la divinidad. Llorar por la divinidad es la única esperanza para todos. También debes llevar a cabo los deberes prescritos por los *śāstras* (textos sagrados) para con la mujer y el hijo del fallecido de la forma más excelente posible.

90

¿Qué puede esperarse de este mundo, cuya naturaleza misma es un fluir constante? Los tiempos son siempre cambiantes. Vivir en el tiempo es estar atado a él, estar atado a la muerte.¹³ Si no puedes

¹³ *Kāla* significa tanto “tiempo” como “muerte”.

elevarte por encima del tiempo, ¿cómo vas a poder escapar de las garras de la muerte? Si el tiempo no se hubiera llevado ese momento que te trajo una angustia y un dolor tan extremos, ¿quedaría algo de vida en tu cuerpo? Así es como funciona el mundo. Lo que has experimentado ocurre continuamente en todas las familias, de una manera o de otra. Consuélate con el pensamiento de que así es como el mundo ha sido creado.

Cuando alguien reside fuera de su país, ¿cómo puede evitar las dificultades de ser extranjero? Tu verdadera patria está allí donde no existen la angustia, la tristeza, la violencia, el odio ni la alienación; ni tampoco la oposición entre luz y oscuridad. El único deber del ser humano es esforzarse por encontrar su auténtico hogar, su verdadera naturaleza. Esto requiere valor y firmeza.

91

Al enterarse de la muerte de la madre de un devoto, Mataji dijo:

Escríbele a mi amigo: “Esta afortunada y bendita mujer ¹⁴ ha ascendido a la morada de la Paz, dejando atrás a su esposo y a sus hijos e hijas. Llorar y lamentar la pérdida de su cuerpo no es correcto, aunque es natural que fluyan las lágrimas. Tendrás que ser fuerte. Del mismo modo que los padres siempre hacen suyas la felicidad y la paz de sus hijos, es el deber de los hijos adoptar la misma actitud respecto a sus padres. Los seres humanos que no han alcanzado la meta final, sino que están todavía luchando

¹⁴ Según la tradición hindú, es más auspicioso para una mujer morir mientras su esposo y sus hijos siguen vivos.

en el camino de la vida mundana, al identificarse con el cuerpo, se causan a ellos mismos mucho dolor, perturbándose y llorando con angustia. Ciertamente, es un profundo sufrimiento. Esa angustia también afecta a los difuntos, aunque no tengan forma de expresarla. Nadie quiere causar sufrimiento a sus seres queridos. Recuerda esto: tu madre, la que te dio a luz, es como tú mismo; su paz debe ser tu propia paz. Lo que ha pasado ha sido dispuesto así por la divinidad y todos los seres humanos Le pertenecen. Cualquier lugar y cualquier situación, cualquier camino y cualquier estado en el que Ella sitúe a cualquier persona depende de la voluntad del Todopoderoso.

No dejes que tu padre note que estás deprimido. Sirve a todo el mundo de una manera bella y llena de gracia. Siente que la divinidad te ha confiado el servicio de la familia. No permitas que tu padre se ponga triste. Ver la sombra de la aflicción en los rostros de sus hijos intensificará mucho su infelicidad. Siendo consciente de esto, preocúpate de guardar la compostura en presencia de tu padre”.

92

Al recibir la noticia de la muerte por causas no naturales del hijo de un devoto, Mataji dijo:

Escríbeles a sus padres que no hay nada que ellos puedan hacer en este momento, excepto mantenerse firmes y soportar su trágica pérdida con una fuerza y una calma heroicas. Así es la ley de la creación de la divinidad. En ocasiones, acontecimientos como este llevan a este tipo de desgracias. El curso de la vida en este mundo se compone ciertamente de alegrías

y tristezas, porque el hombre ha nacido para recoger los frutos de sus acciones pasadas. Por lo tanto, habiendo sido bendecido con el nacimiento en un cuerpo humano, es su deber buscar incesantemente el sendero que lleva más allá del placer y del dolor. En verdad, muy a menudo la divinidad atrae al hombre hacia Sí erradicando una desgracia con otra.

Debéis entender que tanto el océano de dolor en el que os habéis sentido sumergidos como lo que el mismo fallecido ha tenido que sufrir es el resultado de un *karma* atroz. No obstante, tened en cuenta que, incluso mediante este terrible golpe, él está avanzando en su sendero ascendente. Rezad a la divinidad por el bien de su alma. Habiendo nacido en una familia religiosa, ha tenido el privilegio de participar de *satsaṅgs* a menudo. Sabes, padre, que el Ser es indestructible y que solo el cuerpo es objeto de cambio y deterioro.

Es bien sabido por vosotros, padre y madre, que este cuerpo [Mataji] normalmente no habla del pasado ni del futuro. Si se da la oportunidad, podéis intentar ir ambos de peregrinaje durante un tiempo. Aunque estéis sufriendo una angustia difícil de soportar por la muerte de vuestro hijo, es imperioso que os esforcéis por calmaros recordando a la divinidad y contemplando en Ella. Que cualquiera de vosotros dos lea también, cada día con regularidad, un pequeño fragmento del *Śrīmad Bhāgavatam*. Cuando lo hayáis completado, empezad de nuevo desde el principio; y así sucesivamente. Mientras lo leáis, imaginad que vuestro hijo está a vuestro lado escuchando.

El siguiente mensaje fue enviado a alguien que se había deshecho de su cordón sagrado, debido a la tristeza que sentía por la muerte de un miembro querido de su familia:

¿Así que has tirado tu cordón sagrado? ¡Bueno, bueno! Por supuesto que debes hacer lo que te aporte paz mental, pero en este mundo la esposa no se va con el marido que muere, ni tampoco se va el esposo con su mujer cuando esta fallece ni el hijo con su moribundo padre. ¿Cómo puede alguien, por su propia voluntad, marcharse con sus seres queridos cuando estos parten de este mundo? Todo el mundo tiene que vivir su vida según los resultados de sus acciones pasadas. ¡Esto es, sin duda, evidente por sí mismo!

Ahora que este infortunio ha caído sobre ti, ¿acaso has dejado de comer? ¿Has renunciado a tu esposa e hijos? ¿Has renunciado a tus amigos y parientes? ¿Has dejado de usar ropa, de dormir o de hablar con la gente? Es verdad que has sido sumergido en un océano de sufrimiento, pero ¿cuál de tus posesiones se ha ido con el que murió? ¿Solo tu cordón sagrado? ¡Este es un regalo de amor y consideración que te hicieron tus padres, tan precioso como la ayuda que uno recibe en el camino hacia la meta eterna de la vida humana! Si hoy te lo pones de nuevo en honor a aquel que ha dejado este mundo, el cordón sagrado mantendrá su memoria viva en tu corazón. Por él, habías aceptado este símbolo de todo lo que es una ayuda en el camino hacia la inmortalidad. Desechar el cordón sagrado, una vez ha sido aceptado, es una causa de profundo pesar para el hombre corriente. No hay duda de que puedes conservarlo en recuerdo de aquel que ha fallecido.

No deberías rezar a la divinidad por ninguna persona, solo deberías rezar por encontrar Eso que, cuando es encontrado, hace que todo sea encontrado. Llevar el cordón sagrado también tiene este propósito.

94

Si no estás buscando a la divinidad, puedes tirar cualquier cosa siguiendo tu dulce y libre voluntad; ¿por qué tirar solo el cordón sagrado? El deseo de obedecer este tipo de impulsos se manifiesta, con toda seguridad, en quienes no aspiran a la divinidad por Sí misma, en aquellos que no La aman. Esta es su actitud hacia la vida, su inclinación natural. Si tienes el poder de destruir, ¿por qué aún no te has deshecho de todos los obstáculos que te están entorpeciendo? Por sí mismo, nadie tiene ni siquiera el poder de levantar una brizna de hierba. Es Su voluntad, la voluntad del Todopoderoso, lo único que prevalece. Es verdad, a veces el ser humano se ve obligado a sufrir. Pero, aunque comprender esto sea desconcertante para las personas corrientes, así es como Él, la Fuente de la Bondad, hace lo que es mejor para el verdadero bienestar del hombre.

Abandonar el cordón sagrado y abandonar el *gāyatrī mantra* no solo es desfavorable para un brahmán, sino, más aún, es perjudicial. ¿Hasta qué punto eres capaz de juzgar cuál es el camino correcto para ti? Todo lo que Él hace, siendo la bondad misma, es absolutamente benéfico.

Hablar correctamente es hablar solo de la divinidad, todo lo demás no es sino un tormento y una futilidad.

95

Así es la vida en el mundo. Armado de fortaleza como un héroe, intenta estabilizarte. No puedes esperar paz alguna salvo en la contemplación de la divinidad; que esta sea tu firme convicción. Los seres humanos, bajo cualquier circunstancia, deben buscar refugio en Aquel cuya ley es la causa de todas las cosas. Tu único esfuerzo debería ser por no llorar ni consumirte pensando en el fallecido. Este es un viaje que todo el mundo, sin excepción, tiene que hacer y es necesario prepararse para él. Deja que sea Él quien cuide de aquellos que han sido recibidos en Sus brazos.

Considera a cualquiera a quien sirvas como el Ser supremo. Confía absolutamente en Él.

96

No es aconsejable intentar invocar el espíritu del fallecido. Muy a menudo, son otros seres los que responden y las personas corrientes no son capaces de distinguir si aquello que se manifiesta es genuino o no; por eso, esta práctica es perjudicial. Hubo una persona que acabó volviéndose loca por tomar parte en sesiones espiritistas; lo continuó haciendo incluso contra los deseos de su madre. Conseguir que alguien entre de verdad en contacto con los espíritus de los muertos es difícil para las personas corrientes, así que no dejes que tu mente permanezca ocupada con estas cuestiones. En el plano del Ser (*ātman*), tú eres uno con tu hija fallecida. En este mundo la felicidad se alterna con la tristeza, pero ten presente que como el Ser (*ātman*) ella está contigo, dentro de ti. Esta es la verdad, no un pensamiento fantasioso. Nacimiento y

muerte ocurren en cumplimiento de la voluntad divina. En todas las formas y estados no existe sino Él.

97

El sagrado nombre de la divinidad es en sí mismo el rito para expulsar las influencias indeseables. Los fantasmas y los malos espíritus no pueden permanecer en presencia del nombre de la divinidad.

98

No cedas ante tu tendencia a pensar en fantasmas y apariciones, mejor mantén tu mente fija únicamente en el nombre de la divinidad y medita en Ella. En presencia de Su nombre, ninguna otra fuerza puede actuar. Esta es la verdad, convéncete firmemente de ella. En el momento en que recurres al nombre de la divinidad, debes sentir que ningún poder menor puede tocarte. Si en ese momento percibes alguna ansiedad física, ten la certeza de que solo se trata de una reacción corporal.

99

Cuando se retire por la noche, debe repetir el nombre de la divinidad hasta dormirse. Si incluso así tiene miedo, que coloque un libro sagrado como la *Bhagavad Gītā*, la *Caṇḍī* o el *Rāmāyaṇa* cerca de su cabeza. Además, debería mantener incesantemente el flujo del nombre de la divinidad y recordar que donde estén los textos sagrados está Ella misma y que ningún tipo de miedo puede existir en Su presencia.



El sendero del autoconocimiento



100

El Ser, plenitud en Sí mismo, llamándose a Sí mismo para su propia revelación: esto es la felicidad.

101

El deseo intenso por reconocer a la divinidad es, en sí mismo, el camino hacia Ella.

102

La divinidad, el Ser, es omnipresente, ¿existe algún lugar en el que Él no esté? Está en todas las formas y en lo que no tiene forma, en todos los nombres y en lo que no tiene nombre, en todos los lugares, en cualquier situación y en todo momento; Él siempre está. Cuando el deseo por el autoconocimiento despierta, se trata en realidad de la manifestación de la divinidad, del Uno indivisible. Como en verdad todos los nombres son Suyos, se permite a Sí mismo ser comprendido a través de cualquiera de ellos. Se debe tener un intenso deseo por alcanzar la meta. El hecho de que el reconocimiento de tu propio Ser sea tu meta significa buscar y encontrar.

103

Te guste o no, tendrás que hacer del Eterno tu compañero fiel, como un remedio que hay que tomar. Sin amar a la divinidad no llegarás a ninguna parte. Recuerda esto en todo momento.

104

Si eres capaz de amar realmente a la divinidad, esta es la consumación de todo amor.

105

Sé sincero en todo. Sin pureza uno no puede avanzar hacia la divinidad.

106

Di a todos la verdad. El secretismo, las artimañas y el engaño son lo mismo que mentir. Solo contaminan la mente y te hacen nadar en un mar de desdicha.

Una vida honesta, pura y sagrada te conduce hacia la alegría y la felicidad supremas.

107

La Verdad misma asistirá por todos los medios a aquel que ha salido en busca de la verdad.

108

Nadie permanece siempre feliz a lo largo del camino de la vida en este mundo. El peregrinaje a la meta de la existencia humana es el único sendero a la felicidad suprema. Trata de recorrer tu verdadero camino, que está más allá del placer y del dolor, que conduce a la liberación del egoísmo y a la dicha más elevada.

109

Todos persiguen la felicidad y el placer, pero la felicidad y la dicha suprema siempre están Ahí [en la divinidad] y en ningún otro sitio. Una vez se revela Aquello que es eterno, ya no surge la necesidad de buscar nada más.

110

Sé valiente, ¿qué es la vida mundana sino miedo? ¿Cómo no vas a estar asustado si vives atrapado por el miedo? Es inútil esperar que así surja la valentía. Para liberarte de toda aflicción debes esforzarte por hacer que la divinidad sea tu único apoyo.

111

Es difícil abandonar el refugio que ofrece la vida familiar (*grhas-tha āśrama*) con la finalidad de dedicar todo tu tiempo a la búsqueda suprema. Si eres capaz de ello perfecto, pero examina cuidadosamente los impulsos que vienen del interior. Que sea Su voluntad la que se haga.

112

¿Cómo se puede ser humano sin tener fortaleza? Para alcanzar la Verdad tienes que sobrellevar todas las dificultades permaneciendo siempre paciente. La paciencia se desarrolla gracias a los obstáculos.

113

Aquellos que, impulsados por un profundo anhelo por la visión del Ser supremo, recorren este sendero largo y difícil son capaces de hacerlo solo por Su gracia. La única actitud aceptable es refugiarse en la paciencia; no debes perder nunca la esperanza. En cualquier lugar y en cualquier circunstancia, haz que tu pensamiento esté centrado en Él y solo en Él.

114

Escribe a mi amigo y dile que debe convertirse en un viajero del camino que conduce a la Paz. Deberá peregrinar allí donde no existen ni la muerte ni la decadencia, allí donde todos están siempre presentes. ¿Quién es aquel que muere y quién se manifiesta bajo la apariencia de la muerte? A no ser que conozca esto a través del conocimiento directo, no podrá liberarse de este océano de desdicha. Que mi amigo se esfuerce sin cesar por permanecer en la presencia de Aquel cuyo recuerdo pone fin a la aflicción para siempre.

115

Un peregrino en el camino de la inmortalidad nunca piensa en la muerte. Mediante la meditación en el Inmortal, el miedo a la muerte se aleja; ¡recuerda esto! En la medida en que tu contemplación en el Uno se vuelva ininterrumpida, avanzarás hacia un reconocimiento perfecto y completo.

116

Aquel que anhela a la divinidad, La encontrará y, para el que ha encontrado a la divinidad, la muerte muere. Deberías estar deseoso de tener la visión de la divinidad, quien es la muerte de la muerte, y esforzarte por hacer que tu mente se dedique en todo momento a realizar actividades o prácticas que puedan prepararte para esa visión. No sabes bajo qué forma o de qué manera la divinidad está contigo. Trata siempre de pasar las veinticuatro horas del día en la contemplación del Ser supremo, manteniendo su recuerdo, repitiendo el nombre de la divinidad o estudiando libros de sabiduría. El Uno a veces hace sentir Su presencia a través de una comprensión, de un estado de ánimo o de una aparición divina, e incluso también mediante las lágrimas que derramamos anhelándolo. Esfuérzate por mantener tu mente absorta pensando en Él y preparada para experimentar Su contacto bajo cualquier forma. El día que se ha ido no volverá, intenta hacer el mejor uso de cada precioso momento estando siempre resuelto al reconocimiento de tu propio Ser.

117

Cuando empezaste a aprender a leer y a escribir, seguro que no examinaste las razones a favor y en contra de hacerlo, ¿verdad? Aceptaste lo que se te dijo. Aunque surjan en ti toda clase de pensamientos críticos, ten en cuenta que solo se deben a tu falta de comprensión y no son el fruto del conocimiento puro. Intenta aceptar lo que puedas según corresponda a cada ocasión. Abandona la pereza y esfuérzate. Es natural que la mente encuentre todo tipo de razones para no hacer *sāḍhanā*, pero tu objetivo debe ser perseverar en ella. Rechaza los pensamientos tales como “no seré capaz de hacerlo, no será posible”.

El sufrimiento pertenece solo al cuerpo. Los trabajadores y los hombres de negocios van a trabajar a pesar de todo tipo de inconvenientes, ¡qué aplicados son, sacan tiempo para todo! Cuanto más pura y más transparente puedas hacer tu mente, mayores serán las posibilidades de progresar espiritualmente.

118

La flor pura e inmaculada es aquella que tan solo encuentra su lugar a los pies del Señor, en ningún otro sitio. Procura vivir de forma inmaculada, digna de ser dedicada como ofrenda al Señor. Habla sobre Él. Medita en Su gloria. Trata de verle a Él en todos, pues es el Ser, el aliento de vida, el corazón de los corazones. ¿Te sientes solo? En verdad, te digo que no lo estás. ¿Acaso el Amigo supremo abandona alguna vez a Sus amigos?

119

Ishvara, el Señor del mundo, no es algo que pueda percibirse mediante los sentidos o comprenderse con la mente. Contemplando a lo divino se obtiene la paz. La divinidad misma te lleva hacia Ella.

120

Ishvara, el Señor del universo, es el origen del cual ha surgido la búsqueda espiritual; te ha creado a ti y a todo lo que está manifestado.

A decir verdad, puedes verle incluso en términos de ganar y perder: a pesar de que Él es autoluminoso y, por lo tanto, de que ningún esfuerzo puede llevar a la iluminación, no aspirar al reconocimiento de la divinidad es perder y aspirar a él es ganar. Él y solo Él es lo único necesario, todo lo demás no tiene valor alguno. Sin Él, el hombre no puede vivir; pues ¿en qué lugar no está Él? Por esto, abandonarle es imposible; no puede ser dejado de lado, Él lo es Todo en todo. Tal es la naturaleza de Su juego. Le olvidas por culpa de la ilusión (*moha*). Todos los problemas se deben solo a la ignorancia.

El ser humano irá gradualmente superando el sufrimiento y progresará hacia la paz, si se esfuerza en vivir su vida en el mundo según el *dharma*, los deberes espirituales y la rectitud. Sin Él, no se puede encontrar la Paz suprema.

121

En todo y en todos está el mismo Uno. Trata de ser consciente constantemente de que cualquier cosa que percibas en cualquier momento y bajo cualquier forma no es sino una manifestación del Ser supremo; ¿cómo no va a serlo también aquel que lo percibe? La exclusión y la no exclusión no son otra cosa más que Él. Incluso el sentimiento de la ausencia de la divinidad es Su manifestación, para que Su presencia sea así reconocida.

122

No debemos permitir que nuestra atención se desvíe en todas las direcciones, sino que debe centrarse en un objetivo o meta particular. No obstante, para empezar tendremos que elegir un objeto de concentración que sea adecuado para nuestra *sādhana*. “Vivir en soledad” significa estar solamente en la compañía de la persona a la que uno ama, ¿no es así, padre? Solo cuando uno está desapegado y no tiene nada de lo que cuidar ni de lo que preocuparse, puede librarse de cualquier conflicto o confusión. Escríbele que no tiene ninguna razón por la que preocuparse. La gracia de la divinidad fluye incesantemente en todo momento. Una persona que ha hecho del reconocimiento de la divinidad la única y exclusiva meta de su vida ya ha encontrado refugio en Ella, aunque Ella, por el momento, se manifieste a Sí misma a través de Su ausencia.

123

Mantén tus pensamientos centrados en lo divino (*hari katha*). Entregar la mente, el corazón y el cuerpo a Aquel que es su Señor aporta paz, mientras que esperar que sea el mundo el que nos aporte paz producirá dolor. Intenta vivir una vida sagrada y sencilla; en otras palabras, establécete en la devoción y la virtud. ¿Por qué distraer la mente y el cuerpo con preocupaciones inútiles? Él, infaliblemente, manifiesta lo mejor; ¿por qué invitar el dolor albergando tan solo anhelos y deseos en tu interior? En cualquier circunstancia en la que te encuentres, reflexiona así: “Está bien, esto era necesario para mí; es la forma en la que Él me acerca a Sus pies”; e intenta permanecer satisfecho.

¡Que Él sea el único dueño de tu corazón!

124

Cuando te esfuerzas constantemente por crecer en la conciencia de Aquello que Es, ten la esperanza de que a su debido tiempo esta conciencia se volverá permanente.

125

Mantente siempre en un estado que favorezca la contemplación de la divinidad, de este modo conseguirás el sustento adecuado para la mente.

126

¿Quién soy yo? Con esta actitud, esfuérzate por hacer que la mente se quede atrás como testigo. Busca tu verdadero Ser. Siéntate y sumérgete en la meditación tanto tiempo como puedas; permanece quieto, firme y totalmente concentrado.

127

Permanece atento a la presencia de la divinidad durante las veinticuatro horas del día, solo así podrás alcanzar el reconocimiento. ¿Quién puede predecir cuál será el momento en el que Él decida revelarse a Sí mismo? Por eso, debes mantenerte siempre plenamente alerta.

128

Haz que tus pensamientos residan constantemente en la Realidad suprema; esfuérzate por hacer que tu mente se absorba en Eso.

En todo momento sé sincero al hablar e inflexible en tu autodisciplina; dedícate al estudio de libros de sabiduría y permanece en *satsaṅg*. Valora la compañía de aquellos que son una ayuda para tu búsqueda, evita a aquellos que te distraen. En otras palabras, aférrate fuertemente al bien y huye de lo meramente placentero. Si vives con esta actitud, la ayuda que necesitas vendrá a ti de forma natural, sin pedirla.

129

Deberías pasar día y noche buscando a la divinidad (*sāadhanā bhajana*), propicia constantemente el deseo de encontrarla. Ser un ser humano significa que el deseo por conocer el propio Ser es lo primero y lo más importante. Excepto el poco tiempo necesario para servir a tu familia, todo el resto debes dedicarlo al *japa*, la meditación, la lectura de los textos, la adoración, la oración y la entrega a tu propio Ser. Anhélalo y clama por Él. Si surge la oportunidad, busca el *satsaṅg* y, cuando esto no sea posible, esfuérzate por ser consciente en todo momento de la sagrada presencia de la divinidad en tu corazón.

130

Es conveniente frecuentar la compañía de los *mahātmās*, sabios y buscadores de la Verdad. Esta asociación te ayudará a despertar el interés por aquello que es Real. Cuanto más regularmente busques la compañía de aquellos que tienen una inclinación espiritual, mayor será el beneficio.

131

Relacionarse con peregrinos que se encuentran en el camino del autoconocimiento significa abrirse al buen juicio, al discernimiento correcto. Tomar un camino equivocado conduce a la distracción y a la inquietud.

132

Cuando no tengas la oportunidad de estar en la presencia física de los *mahātmās* y de los sabios, debes contemplar a Vasudeva, la divinidad que habita en el corazón de todos los seres humanos. Prepárate a ti mismo cultivando Su presencia. Debes elegir las actividades y los ambientes que te ayuden a tener aspiraciones y pensamientos divinos (*sadbhāva*).

133

Así como sin la ayuda de profesores y expertos uno no puede dominar el conocimiento mundano que se enseña en las universidades, el conocimiento sublime del Absoluto no se obtiene sin la guía de un *guru* competente. Debes encontrarlo para progresar espiritualmente y alcanzar la liberación, al igual que para resolver cualquier otra cuestión, por insignificante que parezca.

134

Se debe obtener la gracia del *guru* de una u otra forma. Hasta que encuentra a su *guru*, el ser humano tiene el deber de intentar reconocer a la divinidad considerando todas las formas como Su forma, todos los nombres como Su nombre y todas las expresiones de la existencia como la Suya.

135

Si puedes poner toda tu atención en la meta y permanecer concentrado en ella con una firmeza inquebrantable, resistirás a pesar de todo lo que se te pueda oponer. El ambiente en el que vives y las compañías que frecuentas ejercen, como es natural, una influencia poderosa en tu mente y en tu carácter. Cuando has entrado en estrecho contacto con tu verdadero *guru* —suponiendo que Él haya permitido que se estableciera esta relación cercana—, la responsabilidad de tus propias acciones ya no recae en ti, porque Él puede hacerlo todo. Del mismo modo que a un niño a veces se le enseña a caminar sujetándolo de la mano y otras veces dejándolo solo, sea cual sea la forma en la que Él elija impartir Su enseñanza a una persona en particular, la meta será siempre y en todos los casos la misma, pues el discípulo es el niño del *guru*. Él mismo selecciona el método a través del cual traer hacia Sí a sus niños, según se adapte mejor con cada uno. Tal es Su libre y absoluta voluntad. Aquellos que, cargando la responsabilidad sobre sí mismos, deseen tomar decisiones desde su propio estado recogerán las consecuencias de esas acciones. Es obvio que para las personas corrientes todos estos asuntos son difíciles de entender, porque no saben qué forma de actuar es la correcta para un determinado propósito; por eso, el Uno aparece ante ellas bajo la forma de la decepción y el fracaso.

136

Depositando tu confianza en el *guru*, practica el *bīja mantra* que has recibido de él y contempla al Amado (*iṣṭa*). Debes tener una

confianza inquebrantable en un *iṣṭa* en particular. ¿De qué sirve buscar iniciación una y otra vez? ¿No es más importante concentrar tus energías en obtener la plena revelación de la forma⁵ bajo la que Él se ha manifestado a Sí mismo ante ti?

Busca el *satsaṅg* siempre que sea posible.

137

A la pregunta de si la dīkṣā (iniciación mediante un mantra) es necesaria, Mataji respondió:

Cuando la *dīkṣā* es necesaria, llega en el instante preciso. Piensa permanentemente en la divinidad y ten una confianza inquebrantable en que, en el momento adecuado, la divinidad te dará lo que necesites.

138

El reconocimiento del poder divino puede darse a través de aquel medio que mejor se adapte a cada persona; puede ser mediante una iniciación (*dīkṣā*) o bien por medio del toque del *guru*. Es irrelevante el medio que elijas para vivir dedicado a la divinidad, lo importante es permanecer siempre inmerso en Su contemplación y encontrar dicha en ello. Ciertamente, esto causa un gran regocijo.

¹⁵ El *mantra* y el *iṣṭa* son uno, siendo el *mantra* el aspecto sonoro y el *iṣṭa* el aspecto con forma de una misma divinidad.

139

Es natural que experimentes aún más dicha cuando practicas yoga. Mientras el Uno no se haya revelado, aparecerán distracciones; solo el *guru* te podrá indicar si estás procediendo de la manera correcta o no. Transformarse significa que los intereses mundanos ya no te atan. Progresarás hacia la verdadera dicha en la medida en que te vuelvas indiferente a ellos.

140

Deberías dedicarte a hacer *japa* en silencio en todo momento. No debes malgastar la respiración inútilmente: cuando no tengas que hacer nada en especial, deberías practicar *japa* silenciosamente siguiendo el ritmo de la respiración. De hecho, deberías hacer este ejercicio hasta que la práctica del *japa* se haya vuelto tan natural como respirar.

Leer textos sagrados y libros de sabiduría es muy valioso. También debes decir la verdad. Ten en cuenta que el nombre de la divinidad es la forma de la divinidad misma, haz que sea tu compañero inseparable. Intenta no apartarte nunca de Él. Cuanto más intensos y continuos sean tus esfuerzos por permanecer en Su presencia, mayores serán las probabilidades de que estés más alegre y sereno. Cuando tu mente se vacíe, esfuérzate por llenarla con la conciencia de la divinidad y Su contemplación.

141

Alguien podría decir: “¿Qué tiene de malo hacer *kīrtana*, *japa*, meditación, etc., junto a otros?”. Sentirse atraído por la compañía de otros es un obstáculo y, de forma natural, te generará inestabilidad. Es más, también es perjudicial si surge en ti el deseo de ser líder del grupo; y esto vale tanto para los hombres como para las mujeres. Si le pides consejo a este cuerpo [Mataji], te dirá que te quedes quieto en un lugar, que lleves a cabo tu *sādhana* como un aspirante sincero y entusiasta y que, antes de nada, llenes tu propio vacío. Después, el tesoro que habrás acumulado buscará por sí mismo una salida y se comunicará a otros. Pero si empiezas dedicándote a la divulgación desde el principio, sirviendo y dando instrucción espiritual a otros, pronto estarás vacío y vendrán las lamentaciones. Por supuesto, si servir y enseñar es tu meta, entonces es una cuestión totalmente distinta. Pero, si quieres lograr la perfección, tu forma de actuar no es correcta porque crea obstáculos. Este cuerpo [Mataji] considera que deberías permanecer en uno de estos dos caminos, el que prefieras. Cambiar de opinión una y otra vez no te conducirá a ninguna parte. Lo que sea que hagas debes hacerlo concentrándote tan solo en eso. Habiéndote alejado de los placeres mundanos y avanzado hacia la meta de la vida humana, debes esforzarte para llegar al autoconocimiento.

142

Es buscando el conocimiento de tu propio Ser que podrás encontrar a la Gran Madre de todos.

143

Puede que tu madre no muestre su afecto externamente, pero ella es y siempre será tu verdadera madre. Del mismo modo, aun cuando quieras dejar de lado a la Madre divina, Ella no te abandonará. ¿Acaso no eres Su hijo? Ten presente que todo obedece a Sus designios; Ella otorga a cada uno lo correcto, en el momento correcto y de la forma correcta. Sí, ciertamente, es de agradecer que el deseo por lo Real se despierte. Una madre es aquella que tiene la capacidad de saber exactamente qué es lo que su hijo necesita. Se la llama “madre” porque siempre sabe perdonar los errores de su hijo.

144

Si puedes guardar silencio y estar en armonía con todo el mundo será excelente. En la medida de lo posible, trata de no ayudarte con señas ni gestos.

145

Para empezar, cuida tus hábitos en cuanto al baño y a la dieta para que puedas tener un sueño tranquilo. Esto facilitará tu meditación y contemplación en la divinidad. Cuando el cuerpo está sano es una ayuda para fijar la mente en Ella. A medida que progrese en tu *sādhana*, tu dieta y tu sueño experimentarán ciertos cambios necesarios.

146

Según tu capacidad, deberías intentar dedicar un día al autocontrol; si no puedes hacerlo una vez a la semana, hazlo entonces una vez cada quince días o por lo menos una vez al mes. En esos días ejerce un control estricto sobre la comida y la bebida, en el habla y tu forma de comportarte, en tus visitas a lugares o a personas y, de hecho, en todos los aspectos de tu vida. Así podrás desarrollar gradualmente tu autocontrol y ser capaz de vivir según estas normas sin mucho esfuerzo o con cierta facilidad, incluso durante dos o tres meses al año. Más adelante, puede que incluso te sea posible mantener permanentemente esta actitud en toda tu vida. Esto pondrá en movimiento una corriente que te llevará al autoconocimiento. La consecuencia de la falta de disciplina y de la indulgencia es el dolor, pues es un alejamiento de tu verdadero Ser.

147

Tener una visión de Mahadeva (Shiva) apareciendo y disolviéndose en tu cuerpo, acompañado de una manifestación de luz, es sin duda una buena señal. Incluso la visión borrosa de una forma espiritual (*cinmaya mūrti*) es muy auspiciosa.

Los practicantes de meditación pueden tener la visión de Kashi Vishvanatha¹⁶ en el entrecejo. Es bastante común en los *sādhakas* (aspirantes espirituales) la visión de figuras, desde la cintura hasta el cuello, de una gran variedad de formas y apariencias diferentes. Cuando no tengas una prueba definitiva de

¹⁶ Forma de Shiva relacionada con la ciudad de Benarés.

la identidad de una visión en particular, no debes, solo por haber visto su forma, dar por hecho que es lo que tú crees. Lo cierto es que la energía espiritual (*śakti*) del *sādhaka* se manifiesta de innumerables maneras según el enfoque de su práctica. Si contemplas la visión —aunque de manera poco clara— de la forma que representa la manifestación exterior de esa energía espiritual (*śakti*) que está conectada íntimamente con el impulso innato del ser humano hacia la divinidad (*bhagavad bhāva*), ello te conducirá a centrarte en la divinidad y te llevará hacia las cosas que favorecen una vida dedicada a lo sagrado. Ten presente que la divinidad se manifiesta a Sí misma en todos mediante el despliegue de Su energía divina (*tat śakti*). Debes volcar todo tu ser para intentar convertir las prácticas espirituales, tales como la *pūjā*, el *japa* o el *dhyāna*, en experiencias vivas para que su significado profundo se revele.

148

Cuando sientes el poder dentro de ti, cuando una nueva luz amanece desde tu interior, mantenlo oculto tanto como puedas con total calma y quietud, pues cuanto más lo hagas más intenso se hará. Si ese poder encuentra la más mínima apertura, es posible que escape. Permanece atento. Ese mismo poder te proveerá de todo lo necesario, sea lo que sea —como la iniciación o la instrucción—.

149

La indolencia y la lujuria son los dos mayores obstáculos en el camino del autoconocimiento. Las grandes ayudas son la paciencia y la fortaleza. Si alguien ha recibido una bendición tan grande

que siente que el camino espiritual es absolutamente beneficioso —si la divinidad otorga a alguien Su gracia de esta manera—, es necesario que ejerza su fuerza de voluntad al máximo y se dedique día y noche al servicio de la divinidad.

Las prácticas que favorecen la vida espiritual tienen que estar entrelazadas tan estrechamente por el esfuerzo constante que el hilo no pueda ni verse, como en una guirnalda de flores hecha con mucho cuidado. Tan pronto como la mente encuentre un espacio en la guirnalda, dirigirá su atención hacia abajo, hacia lo perecedero. Por lo tanto, aunque la meditación nunca sea fácil, persiste hasta el límite de tus capacidades: dedícate al *japa*, a la adoración, a recitar textos sagrados (*pāṭha*), a cantar las glorias de la divinidad (*kīrtana*) o a leer libros sobre temas espirituales.

Elige cuidadosamente las prácticas idóneas para despertar pensamientos y sentimientos divinos y cumple estrictamente con ellas. Sé muy firme en tu decisión de cultivar tanto como sea posible las acciones que resulten útiles para una vida centrada en la divinidad. Llévalas a cabo incluso cuando no tengas el deseo de hacerlo, tal como se toma una medicina. Con o sin predisposición, persevera en ellas para que el desasosiego no tenga tiempo de manifestarse.

Complacerte con las comodidades materiales es alejarte de la unión con la divinidad. Ceder a los gustos y aversiones de la lengua y perseguir los sabores que satisfacen al paladar es privarte a ti mismo de deleitarte en lo divino. Cualquier alimento o bebida que ingieras debe ser consagrado a la divinidad y debe tomarse como Su *prasāda*. No comas lo que no te sienta bien. Toma una comida completa al mediodía, leche por la tarde y fruta o algún refrigerio ligero y agua por la noche.

Mantén tu pensamiento muy elevado. Para ti deben convertirse en lo mismo los halagos y los reproches, la suciedad y el sándalo. Nada en el mundo debería resultarte repulsivo; mira en tu propio corazón y que tu repulsión te repela. Solo podrás tener un verdadero descanso cuando la mente se llene con el pensamiento de la divinidad y con la conciencia de Su presencia.

Presta atención a la comida, el sueño, el aseo, la ropa, etc., solo en la medida en que esto sea necesario para mantener tu salud. ¿De qué sirve un cuerpo que simplemente está bien nutrido? En todo caso, debería ser una ayuda para la práctica espiritual. Es exclusivamente hacia este fin que la corriente de la vida debería dirigirse, alejada del mundo, moviéndose por completo en la dirección de la divinidad. Esfuérzate en descubrir las distintas prácticas que puedes hacer con auténtica alegría y que te acercan a la divinidad. ¿Ha habido alguna vez alguien que haya alcanzado la grandeza sentándose y diciendo “no puedo”?

Abandona completamente el enfado, la codicia y el resto de emociones similares. Tampoco deberías dejarte llevar por los elogios ni por el prestigio. No repliques buscando llevar la contraria a nada de lo que se diga, contesta educadamente con una sonrisa y no digas más.

Haz tu trabajo como un servicio a la divinidad. Cuanto más tiempo puedas permanecer conmovido interiormente por el sentimiento de Su presencia, más progresarán tu cuerpo, tu mente y tus acciones hacia un estado divino (*divya bhāva*). Armonízate tan solo con la divinidad. Cuando se piensa en la divinidad, es Ella misma la que aparece en la forma de ese pensamiento. Buscar la Verdad es el único deber del ser humano.

Aprende de memoria himnos y versos de alabanza a la divinidad y repítelos mientras vayas de un lado para otro. Nunca permitas que tu mente permanezca ociosa; mantenla ocupada en la repetición del *mantra*, del nombre de la divinidad, de himnos sagrados o, simplemente, en el recuerdo de la divinidad. Una cosa más: las alegrías y las tristezas nacen en el tiempo y, obviamente, no pueden durar. Por lo tanto, no te dejes arrastrar por ellas y ten en cuenta que con el tiempo pasarán. Apuntando hacia lo Supremo, sigue tu camino y atiende a tu trabajo sin que te preocupen lo más mínimo sus resultados.

Y otra cosa más: es Él, ciertamente, quien Se manifiesta a Sí mismo en todos los caracteres y formas; si odias a alguien, no odias sino a tu propio Amado (*iṣṭa*).

Él está en todo el universo, en todos los estados, en todas las expresiones. Todos son Sus nombres, todas las formas son Sus formas, todas las cualidades son Sus cualidades y todos los modos de existencia son verdaderamente Suyos.

Él aparece de diferentes maneras para ayudar a avanzar hacia el autoconocimiento: en la forma del *guru*, del *mantra*, del *iṣṭa* y de *bhāva* (devoción, inspiración). Incluso si la devoción y la reverencia no te son naturales, intenta cultivarlas reconociendo que son necesarias. Haz todo tu trabajo con esta actitud. Cuanto más intenso sea tu esfuerzo por aferrarte a Sus pies y mayores sean los obstáculos y dificultades, más crecerá tu poder desde dentro. Cuando llegue el momento, obtendrás el dominio sobre este mismo poder.

El tiempo es precioso y debe usarse bien. El día y la hora que se han ido no regresan.

150

Intenta dedicar al Supremo cada una de las acciones de la vida diaria. Deberías esforzarte por mantener esta actitud desde el momento en que te despiertas por la mañana hasta que te quedas dormido por la noche. Al hacerlo, de forma gradual llegarás a pensar: “¿Cómo puedo ofrecerle la codicia, la ira y otras cualidades indeseables de este tipo a Él, que me es infinitamente querido, que es mi propio Ser? ¿Acaso se les ofrece lo que es malo a los seres queridos?”. Reflexionando siempre así, te volverás incapaz de hacer nada malo o indeseable. ¿Sabes qué hace Él en el afortunado momento en el que ofreces sin reservas a Sus pies de loto cualquier pequeño poder que poseas, hasta que ya no queda nada que puedas llamar “propio”? Desde tu pequeñez, Él te hace perfecto, completo; entonces no queda nada por desear o lograr. En el momento en que tu entrega sea total, en ese mismo instante, se te mostrará la perfección indivisible e ininterrumpida que es revelada constantemente por el Ser.

151

Todo lo que sucede por la voluntad de Aquel que es la Voluntad misma es beneficioso. El conflicto es natural en una vida que se mueve dentro de lo mundano. Los seres humanos deben perseverar con firmeza hacia el autoconocimiento. Percibir un destello de la propia naturaleza esencial aporta dicha. La mente que aspira a la felicidad realmente está aspirando a su propio Ser, que es su madre. Aun cuando la idea de que la mente es hija del Ser sea imaginaria, ¿a quién pertenecen los movimientos de la

mente sino al Ser? Si permaneces siempre inmerso en el ritmo de tu verdadera naturaleza, ¿cómo puedes equivocarte, sufrir desgracias o perder tu camino? ¿De dónde surge, incluso, el poder pensar en esas posibilidades? Cuando haces *sāadhanā*, ¿no es tu deber mantener la mirada siempre fija en el ideal por el que te has decidido? Hay que admitir que sin el sabor, sin la experiencia, de la felicidad interior no se encuentra la energía para seguir adelante. Aun así, si la *sāadhanā* es tu propósito en la vida, no debes permitir que se marchite y se demacre: los seres humanos tienen la obligación de sostenerla constantemente con alimentos nutritivos. Cuando dejan de hacerlo, aparecen los problemas de salud. Aunque es verdad que sin Su toque esta pequeña *sāadhanā* no puede revelarse a sí misma, debes mantener la mirada fija y sin pestañear hacia la luz que has obtenido hasta ahora. Cada momento está impregnado por Él, por Su contacto, por Su toque, por Su aparición, por Su aceptación, por Su victoria.

152

Escríbele al padre alguna de las cosas poco convencionales que dice esta niña pequeña [Mataji]: “Esta pequeña está siempre cerca de su padre. La angustia mental al escuchar a la gente hablar ocurre dentro de ti mismo. Cerca y lejos también están dentro de ti mismo. No debes ser un *sādhaka* solo cuando realizas tus prácticas espirituales, pues todo está contenido en todo. La capacidad para llevar a cabo la *sāadhanā* de forma ininterrumpida está también potencialmente en ti mismo y la descubrirás mediante el discernimiento correcto. Deberías estar inmerso continuamente en la *sāadhanā* que te permitirá hacerte con el Tesoro supremo

que en verdad ya te pertenece. En todo momento, es el Ser el que juega dentro de Sí mismo en las formas del ego (*ahaṃkāra*) y del intelecto (*buddhi*). Aprovecha bien el momento presente. El Uno que se manifiesta en las acciones impuras de la egoicidad es el mismo que aparece en las acciones puras. Para reconocer esto, la inteligencia debe volverse consciente de la estabilidad que existe en medio del movimiento, pues es en medio del movimiento del Ser donde el discernimiento correcto reconocerá su propia y verdadera naturaleza. Cuando esto ocurre, el Uno es reconocido tanto en la estupidez como en la sabiduría; Él se revela como aquel que Es. Él es infinito y también finito. Habiéndote liberado de los obstáculos y las obstrucciones, intenta avanzar hacia Él firmemente y sin detenerte jamás. Cuando has entrado en la Corriente, cualquier forma que perciban la mente y el intelecto purificados puede ser aceptada como una experiencia en el camino del autoconocimiento.

Cuando te hayas vuelto imperturbable, es decir, cuando te hayas establecido en un estado de serenidad, entonces, la actividad de la naturaleza (*prakṛti*) —que continúa a cada momento, en el sueño y en la vigilia, y que es parte del peregrinaje que va del nacimiento a la muerte—, así como la mente pensante, quedarán atrapadas en esta Corriente y permanecerán flotando en ella eternamente. En todo momento, debes esforzarte únicamente por mantener siempre la mente centrada en el Ser, totalmente despierta a la corriente de la Realidad, donde el Inescrutable, el Uno sin fin, se revela siempre en Su infinitud. Debes llevar esto a cabo con la intensidad de una obsesión”.

153

Si no te aquietas, la agitación de todo tu organismo se manifestará a través de cada nervio y cada fibra de tu cuerpo, volviéndolo inútil. Si no retienes tu energía, no es posible que esta funcione de forma armoniosa y perfectamente serena. Estar interesado en la búsqueda suprema y realizar prácticas para hallar la Verdad produce un efecto relajante. Preservar la energía es esencial.

Si sientes que el *kīrtana* es una ayuda para ti, intenta sentarte completamente quieto en una postura fija y concentrarte mientras cantas. Un estado alterado del cuerpo y de la mente no es favorable.

154

Aquellos que intentan ser *brahmacārīs* deben vivir una vida de renuncia. La pereza, la codicia, la impaciencia, el halago y la fama son graves obstáculos. Evitándolos con mucho cuidado, deberías realizar cualquier trabajo como si se tratase de un servicio. Además, hay que prestar especial atención a las reglas impuestas a los *brahmacārīs* y a los *sādhus*. No debes buscar aquello que pueda resultar ofensivo a ojos de los demás ni lo que pueda causarte el más ligero daño a ti mismo.

155

El mero hecho de adoptar la vestimenta de un *sādhū* no sirve de nada mientras falte el espíritu de renuncia. No es lo mismo tomar *saṁnyāsa* que convertirse espontáneamente en un *saṁnyāsī*.

156

El *saṁnyāsa* interior es el *saṁnyāsa* real. Aquel que se convierte en *saṁnyāsī* es muy afortunado; de hecho, es algo de lo que alegrarse mucho, pero ¿acaso sientes que ha llegado para ti el momento adecuado para dar ese paso? *Samnyāsa* significa renuncia completa, la aniquilación de todo: incluso la idea de aniquilación tiene que extinguirse.

157

¿Cómo alguien que alberga pensamientos suicidas puede esperar convertirse en un *saṁnyāsī*? La idea de suicidarse ni siquiera puede entrar en la mente de aquellos que se consideran a sí mismos candidatos para el *saṁnyāsa*. La actitud que más contribuye a alcanzar este estado sublime es un poderosísimo espíritu de abnegación y de renuncia. Jura decir la verdad y abstente de escribir cartas. No hables con mujeres ni permitas que tu mirada se pose sobre ellas.

158

¿Qué significa entrar en tu verdadero Ser (*svarūpa*)? Significa reconocer lo que Es: que Él, el Uno autorresplandeciente, es omnipresente y está en todas las formas, estados mentales y modos de existencia. Allí, el habla y las palabras están fuera de lugar. ¿Pueden acaso la Forma esencial (*svarūpa*) o la ausencia de forma (*arūpa*) ser descritas en algún idioma? Él y solo Él Es.

Cuando la mayoría de las personas hablan sobre la visión del Ser (*ātmā darśana*) y sobre el autoconocimiento, lo hacen solo de oídas. Es necesario encontrar la manera de obtener este conocimiento de forma directa. Para ello, debemos adoptar cualquier método que nos pueda ayudar a lograrlo.

Puedes verlo por ti mismo. Piensa en esto: el aire existe y sin el aire nuestro cuerpo no puede mantenerse vivo. Comprende esto: ¿no lo impregna todo el aire? ¿No impregna las plantas, los minerales, los animales y, de hecho, todas las criaturas? Y, aun así, ¿verdad que eres capaz de distinguir entre la tierra, el agua, el fuego, el aire, el éter, etc.? Verlos por separado nos ayuda a entenderlos. Se dice que en esencia lo que hay es Verdad, Conciencia y Dicha (*sat-cit-ānanda*). Solo cuando la Conciencia está enraizada en la Verdad puede haber Dicha.

Desde el punto de vista del mundo relativo, percibimos cosas animadas o inanimadas, pero en realidad Aquello que es Verdad, Aquello que es Conciencia, lo penetra todo; esto es lo que la gente corriente no puede comprender. Tal como, al adorar una imagen, primero debe instalarse vida en ella por medio de [un ritual llamado] *prāṇa pratiṣṭhā*;¹⁷ tan pronto como la mente reconoce Su inmanencia, Él se vuelve activo dentro de nosotros a través de la respiración, que es una expresión de la fuerza vital (*prāṇa*). La palabra “dentro” se ha usado solo porque pensamos en términos

¹⁷ N. del T.: *prāṇa pratiṣṭhā* es una ceremonia mediante la cual se infunde energía vital (*prāṇa*) en las representaciones escultóricas de las divinidades (*mūrtis*). Desde ese momento, se considera que la deidad reside en dicha imagen y es apta para ser adorada.

de “dentro” y “fuera”. Por eso hablamos de “yo” y “tú”, de la divinidad “con forma” (*sākāra*) y “sin forma” (*nirākāra*).

Sé siempre consciente de lo siguiente: el aliento vital es, en realidad, un aspecto de un poder universal y omnipresente que funciona continuamente; es Él en una de Sus formas. Aquel que es Verdad y Conciencia se revela a Sí mismo de este modo. Si con la ayuda de un *mantra* recibido del *guru* podemos permanecer concentrados en la respiración o, incluso, si en algún momento en que no haya *mantra* simplemente nos quedamos observando el movimiento de la respiración; esto nos ayudará a estabilizar la mente. También podrá ser un soporte para nuestra búsqueda de la divinidad, que es la Vida de nuestra vida, el Todo, el Uno eterno.

La visión del juego eterno (*līlā*) del Ser supremo, cuya esencia es Conciencia y Dicha, no es posible a menos que veas Su deleite en Su esencia cósmica y autosuficiente y que encuentres constantemente esta felicidad dentro de ti mismo, en unión con el Todo y como una parte de Él. Hasta que los sentidos no hayan sido dominados y la pasión trascendida, ¿cómo podemos identificarnos con el Ser supremo?

La respiración, siempre en movimiento, cambia su ritmo según lo que hacemos, sentimos y pensamos, con la precisión del péndulo de un reloj que se mueve sin interrupción, aunque pueda ir más o menos rápido. Con una constancia similar, esfuérzate por concentrarte en la respiración; esto ejercerá un control sobre la mente y le impedirá vagar hacia los objetos externos. Cuando un niño está inquieto, se le entra en casa y se le da un juguete; llorará durante un rato, pero al final se quedará tranquilo y absorto en sí mismo. De igual manera, para calmar la inquietud es necesario centrarnos en un único objetivo.

Los pensamientos y las aspiraciones de carácter divino (*sad-bhāva*) son la esencia del *satsaṅg*. En la medida en que los alimentemos, las ansias del corazón serán satisfechas y la mente quedará aquietada. Con la ayuda de tu inteligencia y de tus propias capacidades, intenta unir la mente con la respiración. ¿Sabes qué es lo esencial? Reconocer que la corriente ininterrumpida de aspiración, en sí misma, es la revelación de Aquel que es el Todo indivisible.

160

Mahāsūnya, el gran Vacío, es Su única forma; pero debe ser distinguido del vacío ordinario que pertenece al mundo. Donde este vacío está presente, el gran Vacío no puede ser comprendido. ¿Qué es y qué no es? Todo es y también no es; y no es ni tampoco es. Por ello, se encuentra todo perdiéndolo todo; esto es lo que se busca.

161

Solo la divinidad es Verdad, Felicidad y Dicha. No pongas tus esperanzas en nada más que en la beatitud suprema, en la dicha del Ser. No existe nada más. Lo que parece existir fuera de Ella es meramente una ilusión. ¡Intenta encontrar a tu verdadero Ser! Todo este griterío no es sino algo propio de los seres humanos, que gritan una y otra vez intentando dejar de sentirse vacíos.

La verdadera meta de la vida humana es reconocer a la divinidad. La pregunta respecto a la renuncia surge tan solo en relación con aquello de lo que, en cualquier caso, te debes

desprender. Hay que abrazar aquello que es Eterno, aquello que es la Verdad.

Aquel que está limitado siempre se verá atraído hacia lo que está limitado; esta es la naturaleza del individuo. Con la ayuda del *guru* llegarás a comprender la impermanencia de las cosas. Todo es posible mediante el poder del *guru*. Incluso cuando sientas que has perdido la paciencia, no ceses en tu empeño; al contrario, inténtalo una y otra vez. No dejes nunca de esforzarte hasta tu último aliento. Rúégale a Él que puedas continuar permaneciendo a Sus pies las veinticuatro horas del día.

Aquel que ha sido iniciado por un *guru* debe, bajo su dirección, intentar mantener ocupada su mente en prácticas espirituales tales como la adoración, el *japa*, la meditación, la lectura atenta de textos sagrados, el *kīrtana*, el *satsaṅg* y otras similares, durante cada minuto de su vida. Esfuérzate hasta donde lleguen tus fuerzas, por débiles que sean. Él está ahí para completar lo que has dejado sin hacer.

162

Oh Voluntad suprema, Tu voluntad prevalece.

La Fuente de la bondad lo lleva a cabo todo cuando llega el momento oportuno.

Aspirar a Aquello que es la Verdad eterna es lo apropiado para todos.

El habla debe ser únicamente para Ti; todo lo demás no es sino futilidad y dolor.

Palabras de la Madre

Matri Vani II

PRÓLOGO

Este segundo volumen de *Matri Vani* está compuesto por una nueva selección de enseñanzas de la Madre, ofreciéndonos otro tesoro espiritual. Su mensaje es tan atemporal como oportuno para un mundo saturado de tensiones y confusiones que necesita recordar constantemente que todos nuestros sufrimientos y tribulaciones originan de una misma causa: el alejamiento respecto a la divinidad, la raíz de nuestro ser.

La Madre señala acertadamente que todos aquellos que están sumergidos en la mundanalidad son los auténticos renunciantes, pues han renunciado a la dicha del reconocimiento divino en aras de miserables y efímeros placeres materiales. Una y otra vez nos recuerda que nosotros, que hemos sido bendecidos con un cuerpo humano, debemos vivir de acuerdo con nuestro sublime destino, concentrando todos nuestros esfuerzos en la única meta que realmente merece la pena: el reconocimiento de nuestra naturaleza inmortal. Aunque en última instancia el tiempo es una ilusión, desde el punto de vista práctico, el tiempo es el bien máspreciado y no debe malgastarse. Por ello, debemos invocar una y otra vez el nombre divino. De este modo podremos lidiar con cualquier problema con el que nos enfrentemos y eliminaremos nuestro mal *karma*. Sin duda alguna, trascenderemos *māyā* utilizando todos los medios que nos lleven al recuerdo de la presencia divina.

La Madre reconoce que, normalmente, *māyā* atrapa a la humanidad en sus perversas garras, pero deja claro que *māyā* contiene en sí misma la llave de nuestra liberación, pues “allí donde existe el velo de la ignorancia existe también una puerta al conocimiento”. El sufrimiento es lo que nos lleva a superar el sufrimiento. Sin él, pocas personas verían la necesidad de purificarse, que es lo que conduce al reconocimiento de la plenitud de nuestro Ser inmortal.

El peregrinaje a la inmortalidad puede parecer arduo y poco atractivo al principio; pero debe emprenderse, pues nos llevará de vuelta a nuestro hogar, del que llevamos mucho tiempo ausentes por habernos expuesto a las dualidades de la vida mundana y del ciclo del nacimiento y el renacimiento. La fortaleza y el coraje son características esenciales en el camino espiritual. El reconocimiento divino no se otorga a cobardes. Cada uno de nosotros debe actuar heroicamente, acabando con nuestra propia debilidad tal y como hizo Arjuna. No hay escapatoria del campo de batalla de la vida y cualquier intento de evitar nuestro deber solo prolongará la agonía, manteniéndonos en la cautividad del cuerpo. Lo que debemos hacer es participar con confianza en la batalla empuñando el arma infalible del *japa*. La divinidad no retendrá entonces el botín de la victoria, que es la inmortalidad dichosa de nuestra propia naturaleza verdadera.

Los consejos de la Madre son tanto para renunciantes como para cabezas de familia, pues ella enseña que debemos considerar todos nuestros deberes como un servicio a la divinidad, que es inmanente en todos los seres y condiciones. De hecho, todos somos ashramitas, pues ¿dónde existe un límite para la divinidad o un lugar en el que no esté? Toda distinción forma parte de

nuestra conciencia limitada. La verdad es que ni lo mío ni lo tuyo existen. La Madre nunca está separada de nosotros. Este es el nivel de reconocimiento que ella nos urge a alcanzar. Ahí, donde solo Uno es, todo sufrimiento cesa.

Es desde el reconocimiento de esa Unicidad desde donde la Madre nos habla, por lo que sus enseñanzas surgen de un estado más allá del tiempo, el espacio y la causalidad. Cualquier análisis de Su personalidad y de Sus motivaciones surgido de un estado de conciencia dual es inútil. Como un lago imperturbado que en la noche refleja clara y perfectamente la luna que brilla sobre él, así la Madre refleja nuestro propio estado de conciencia. La visión que tenemos de ella y de sus consejos es un reflejo de nuestra propia comprensión. En última instancia, debemos alcanzar ese estado en el que reconozcamos que ella y nosotros somos Uno. Que muchos lectores de este precioso libro sean bendecidos con este logro.

19 de octubre de 1976

Alexander Lipski



Dharma



1

Este cuerpo [Mataji] siempre ha dicho y siempre dirá que el deber del ser humano es encontrar a la divinidad, conocerse a Sí mismo. Lo único que puede hacer para alcanzar la paz suprema es buscar la Verdad. Mataji también dice que todas las criaturas de este mundo y del más allá son sin excepción el mismo *ātman* de este cuerpo. Los seres humanos deben convertirse en peregrinos del camino que lleva a la inmortalidad.

2

Dharma es seguir el camino que conduce al reconocimiento de tu propio *ātman*, el camino al que no se puede renunciar. Para cada individuo, el camino hacia la iluminación es diferente. Avanza desde allí donde te encuentres. Solo Él existe, no existe otro. Es Él mismo quien te está sosteniendo. Él nunca te abandona. Se llama *dharma* a la práctica (*kriyā*) que tiene como meta el conocimiento de la divinidad. *Adharma* es la no práctica, el no recordar constantemente a la divinidad o la Verdad. Solo existe un *dharma*.

3

En cada momento y bajo cualquier circunstancia en la que te encuentres, intenta con todas tus fuerzas mantener el recuerdo de la divinidad; ruega por Su gracia y mantén tu mente absorta en Ella. En verdad, aquellos que tienen como objetivo el reconocimiento de la divinidad han empezado ya su peregrinaje. La práctica espiritual debe llevarse a cabo de forma tan regular como sea posible.

4

El ser humano tiene el deber de dedicarse en todo momento a la búsqueda de la Verdad y, por lo tanto, de ser completamente sincero en todo. La gracia de la divinidad se derrama constantemente.

5

Nunca deberías mentir. La divinidad es la Verdad. Al decir la verdad en todo momento, de forma natural se alcanza la integridad. Ninguna mentira debería salir nunca de tus labios. Si la verdad es el punto de apoyo de tu vida, todas las virtudes se desarrollarán espontáneamente.

6

La búsqueda de la Verdad debería ser la única razón que determine tu vida. Este deseo genuino abre por sí mismo el camino a la plenitud.

7

De entre todas las criaturas, solo el ser humano tiene la capacidad de crear un ambiente, un entorno, que sea propicio para la revelación de la Verdad. Sabiendo esto, esfuérzate por seguir con firmeza y sin vacilaciones las prácticas que conducen al despertar de tu verdadera naturaleza.

8

Mantén tu mente siempre entregada a los pies de loto del *guru*. La búsqueda de la Verdad y ser sincero es el deber de todo ser humano. Haz todo lo que puedas para permanecer anclado en la verdad y pasa mucho tiempo en la contemplación de la divinidad en un lugar tranquilo y apartado.

9

El ser humano tiene que morar en la cueva interior para que el Ser supremo que allí reside pueda revelarse.

10

A un auténtico ser humano se le reconoce por su carácter noble. Los seres humanos son, de hecho, viajeros que se dirigen hacia la realización del superhombre. Todos deberían avanzar con su mirada fija en esta dirección. El *satsaṅg* y una atmósfera espiritual son ayudas en esta búsqueda.

11

Haber obtenido un nacimiento humano es una suerte extraordinaria. Es la divinidad quien crea, mantiene y, de nuevo, lo absorbe todo en Sí misma. El deseo de reconocer esto debe despertar en el ser humano. Por lo tanto, es su deber dedicarse constantemente a la práctica del *japa*, la meditación, recordar a la divinidad, cantar su nombre, reunirse en *satsaṅg* y prestar servicio. En otras palabras, debe estar comprometido con las prácticas y las actividades que ayuden a hacer que su peregrinaje por la vida dé fruto.

12

Los seres humanos aspiran al superhombre, a la verdadera grandeza. Aquel que viaja por el sendero supremo puede esperar alcanzar la Meta suprema. Este es el principal deber del ser humano.

13

Todo ser vivo, por su propia naturaleza, anhela la felicidad. Solo porque esta felicidad yace escondida en su interior, es capaz de anhelarla y no puede evitarlo. En todos los seres vivos sin excepción puede observarse un profundo anhelo de paz y felicidad; incluso las criaturas insignificantes, como los insectos, las arañas, etc., tratan de evitar el dolor y buscan el bienestar, la seguridad y la paz. Cuando los animales se exponen a los rayos abrasadores del sol, buscan la sombra y el agua fría. Del mismo modo, cuando los seres humanos se encuentran afligidos por todo tipo de sufrimientos, salen en busca de la divinidad, que

es el refugio de la paz, la fuente de la dicha. Pero el dolor debe ser conquistado mediante el dolor y, por ello, se debe recurrir al sufrimiento para liberarse del triple sufrimiento del mundo: ¹⁸ a esto se le llama *tapasyā*. Este cuerpo [Mataji] llama *tapasyā* a ser capaz de soportar las dificultades y los problemas. Del mismo modo que el sufrimiento mundano es pesado, concentrarse en el nombre de la divinidad resulta difícil al principio; pero, aunque pueda parecer arduo, mediante el esfuerzo te liberarás de todo sufrimiento. Lo que se requiere, de hecho, es esfuerzo y práctica sostenida.

En los animales no existe el deseo de liberarse del sufrimiento y de encontrar al Ser supremo, que es dicha eterna y belleza eterna; esta aspiración está reservada a los seres humanos. Aunque la divinidad ha envuelto al ser humano con el velo de la ignorancia, también le ha proporcionado una puerta al Conocimiento. Atravesando esa puerta, el hombre puede lograr la liberación. Por esto, debemos estar firmemente decididos a reconocer lo Supremo, a encontrar a la divinidad y a trascender tanto la ignorancia como el conocimiento. Mientras exista la oposición entre conocimiento e ignorancia, es decir, mientras existan las ideas de distinción y de diferencia, no se puede reconocer a *brahman*. Fundiéndose en *brahman* todas las diferencias se disuelven y uno queda establecido para siempre en su verdadero Ser.

¹⁸ N. del T.: se refiere al sufrimiento *ādhyātmika* (originado en el *jīva*, se trata del sufrimiento físico, mental o intelectual), *ādhibautika* (originado por el entorno, como el generado por otras personas, seres vivos, objetos, etc.) y *ādidāivika* (originado por elementos que se sitúan más allá de nuestra percepción o comprensión, como los desastres naturales, las epidemias, etc.).

14

Habiendo obtenido la gran bendición de un nacimiento humano, no malgastes ni un solo momento. Las plantas y los animales también viven durante un tiempo y, tras producir a otras plantas, árboles, animales y pájaros de sus propias especies, fallecen. Si vives igual que ellos, ¿qué diferencia hay entre ellos y tú? Todos deberían esforzarse intensamente por no abandonar el mundo llevando un “billete de vuelta”.

15

Los seres humanos deben esforzarse por mantener la mente ocupada constantemente en la contemplación de Eso. No te evadas diciendo “no puedo”, tendrás que desarrollar la capacidad para ello; para un ser humano todo es posible. Por la gracia de la divinidad, has nacido en un cuerpo humano y, además, como brahmán. Si recibes un golpe no te quedas en el suelo: te levantas y empiezas a caminar de nuevo. Debes avanzar velozmente, los peregrinos deben seguir adelante con gran vitalidad, vigor, vivacidad y velocidad. No te comportes como si estuvieras sentado cómodamente en un carruaje de caballos.

16

Todos sin excepción deberéis esforzaros intensamente. Hombres y mujeres están dotados de la misma capacidad para reconocer a la divinidad. Los seres humanos deben hacer que su nacimiento, que se trata de una bendición excepcional, sea de provecho; de lo

contrario, tendrán que continuar dentro de la rueda de nacimientos y muertes.

17

Del mismo modo que una casa no puede construirse sin una base sólida, si no has pasado por el *āśrama* de *brahmacarya* no podrás cumplir con las normas del resto de *āśramas* tal y como deberías hacerlo. *Āśrama* significa ausencia de esfuerzo y de trabajo duro (*śrama*); con la única excepción de la divinidad, todo lo demás conlleva esfuerzo y trabajo duro. ¿Cómo puede entonces haber descanso y comodidad (*viśrāma*)? Si mientras vives en el *āśrama* de *grhas-tha* sirves a lo Supremo en todos, esto es la auténtica vida de *āśrama*. Sirve al Supremo en tu esposo, sirve a tu hijo como si fuese el niño Krishna, sirve a tu esposa como si se tratase de un rayo de Mahamaya.¹⁹ Sois vosotros los que decís: “Dondequiera que esté un hombre allí está Shiva y dondequiera que esté una mujer allí está Gauṛī”.

No busques mandar en este mundo, sé un sirviente. Mandar te da complicaciones, pero si puedes convertirte en un sirviente no habrá más problemas. Siendo un sirviente, la vida familiar se convierte en una vida sagrada. “No soy sino Su siervo, actuando puramente conforme a Su voluntad”. Si puedes sostener en todo momento esta actitud mental, no se crearán nuevas ataduras y tu *prārabdha*²¹ se resolverá por sí mismo, aunque vivas

¹⁹ N. del T.: la Gran Maya, nombre de la Devi.

²⁰ N. del T.: nombre de Parvati, la consorte de Shiva.

²¹ El *prārabdha* es la parte del *karma* correspondiente a los efectos presentes de las acciones pasadas, que están preparados para ser experimentados en esta encarnación.

en el *grhastha āśrama*; eso es todo. Si puedes vivir tu vida familiar manteniendo constantemente esta actitud, ¿qué has de temer? Él lo resolverá todo.

18

Es propio de la vida familiar que la felicidad mundana se alterne con problemas periódicos que causan mucho dolor. Con mucha paciencia, esfuérzate por cumplir con tu deber lo mejor que puedas y reza siempre para obtener la gracia de la divinidad.

19

Debes dirigir siempre tu mente hacia el *dharma* y establecerte en la Verdad, pues el *dharma* es la vida de tu vida, es el Ser (*ātman*). ¿Quién es ese Ser? Eso es ciertamente lo que debes llegar a conocer. ¿Durante cuánto tiempo más vivirás en hostales mientras viajas por una carretera que te lleva por el mal camino y que está rodeada de peligros y adversidades? Es crucial que encuentres el camino para comenzar el peregrinaje hacia tu propio Ser; para ello, deberás renunciar a lo meramente placentero y aceptar aquello que es para tu mayor bien.

20

Aquellos que han adoptado el *āśrama* familiar deberían ser ejemplares y vivir según los preceptos del *dharma*. Esfuérzate por conocer a tu propio Ser.

21

Lo que este cuerpo siempre dice es: conviértete en un peregrino del camino de la inmortalidad. Evita el camino que conduce a la muerte, recorre el camino de la inmortalidad. Demuestra que eres imperecedero, inmortal.

22

Convertíos en bebedores de néctar, en bebedores del vino de la inmortalidad. Caminad por el sendero de la inmortalidad, donde no existen la muerte ni la enfermedad.

23

Nacer como ser humano es una bendición excepcional. Si a pesar de haber obtenido esta gran oportunidad no dedicas tiempo a la contemplación del Amado, tendrás que preguntarte a ti mismo: “¿Qué he estado haciendo?”. Descuidar la contemplación de la Realidad significa tomar el camino de la muerte.

24

Recordar que la divinidad, tanto con forma como sin forma, está en toda acción y rezar por Su gracia es el deber imperativo de los seres humanos. Para que se te revele la Verdad, concéntrate en la práctica que trae el despertar interior.

25

El recuerdo de la divinidad debe acompañar a los seres humanos día y noche para que purifiquen sus defectos y errores.

26

Los seres humanos nacen para experimentar la felicidad y la tristeza de este mundo. Aquellos que tienen el buen juicio de querer ir más allá de la felicidad y el dolor deben tomarle a Él como su único refugio.

27

El hombre experimenta felicidad y dolor como resultado de sus acciones pasadas. Disfruta y sufre, creando así un nuevo *karma*. Para liberarte de esto debes mantener el recuerdo de Eso. Esfuérzate para que la mente esté siempre inmersa en el *japa*, en el *dhyāna* y en el recuerdo de la divinidad: esto conduce a la paz.

28

Los seres humanos nacen para completar su *karma* y su ciclo de nacimientos y renacimientos. Aquellos seres humanos que tienen un poder superior, y en quienes opera el poder divino, pueden cambiar su *karma* por ellos mismos.

29

El *prārabdha karma* existe, pero también es posible lograr el estado más allá de este, donde no cabe preguntarse sobre la aptitud (*adhikāra*) y la ineptitud. Cuando llega la riada lo arrastra todo.

30

Recogerás el fruto de tus acciones. No obstante, el temor retrocede ante la contemplación del Ser supremo, así que tendrás que invocarle tanto si estás en compañía de *mahātmās* y buscadores de la Verdad como en soledad. Si no lo haces, no podrás conseguir liberarte del velo de la ignorancia. ¿Es que acaso es posible sobornar a la divinidad? Engañando solo te engañas a ti mismo.

31

Los seres humanos nacen para disfrutar y sufrir según su destino. Mientras no te hayas elevado más allá del destino, ¿cómo puedes evitar someterte a la ley de la divinidad? Lo que experimentas es precisamente el resultado de tus propias acciones. No puedes juzgar si el Todopoderoso puede saltarse su propia ley o no. En el reino de la divinidad todo es posible, es omnipotente. No es de tu incumbencia cuestionar lo que hace por nadie, ¿por qué debería hacer siempre lo que a ti te complace? Es el Señor. Lo que Él hace, sea lo que sea, es todo por tu verdadero bien: esta es la actitud que debes adoptar.

32

El dolor solo puede desaparecer tomando refugio en Él. Los problemas y dificultades con los que te encuentras, como fruto de tus propias acciones, no son sino la gracia de la divinidad. Si puedes aceptarlos como tales, progresarás hacia el verdadero bienestar.

33

La divinidad reparte la suerte de los seres humanos. Recuerda que Ella no es solo quien crea el destino, sino que también es el destino mismo. Aquello a lo que llamamos “destino” es Su decreto y en él existen reglas y normas. El mundo (*jagat*) es aquello que se mueve y el individuo (*jīva*) es aquello que se encuentra atado. En este estado operan el destino y la limitación, las reglas, las normas y la actividad. Sea cual sea el resultado de una acción, la gran Madre lo concederá sin excepción, así es como Ella lo ha ordenado.

34

La esclavitud en este plano aumenta constantemente cuando alguien vive y se mueve siguiendo sus apegos mundanos (*moha*). Pero cuando alguien vive y se mueve aspirando a lo divino—incluso aunque puedan surgir a veces toda clase de dolores y problemas como resultado de nuestras acciones pasadas—; este, como un peregrino, por virtud de su asociación con la divinidad, será guiado hacia el sendero supremo por el mero hecho de permanecer constantemente atado a la cuerda de la práctica

espiritual, llevada a cabo con la conciencia de la presencia sagrada de Bhagavan.

35

Ruega por la gracia de la divinidad. Bajo ninguna circunstancia debes sentirte derrotado. La ley de la divinidad determina que el sufrimiento termine mediante el sufrimiento. El estado en el que te encuentras es Su regalo por los resultados de tus acciones pasadas. Ten en cuenta que si la divinidad te está purificando y limpiando es porque te llevará hacia Sí misma.

36

Así como la vaca limpia a su pequeño ternero lamiéndole y absorbiendo toda la suciedad, del mismo modo la divinidad atrae hacia Sí todos los deméritos y defectos de Sus hijos y los purifica. Haz servicio desinteresado considerando a todos como una manifestación del Uno.

37

Lo que Bhagavan hace, sea lo que sea, es para bien. Del mismo modo que un médico corta un forúnculo y elimina la putrefacción para liberar al paciente de la enfermedad, la divinidad te limpia, te purifica a través del dolor y después te acoge en Sus brazos. Libra a los seres humanos de todos los deméritos y manchas diciendo: “Ofréceme toda tu impureza y tu corrupción y a cambio recibirás el néctar de la inmortalidad”. Hace

que el devoto sufra dolores y problemas para que aumente su afán y su anhelo por lo Real. La divinidad acepta como adoración la agonía y las lágrimas del afligido.

38

Cualquier cosa que la divinidad haga es por el bien supremo. Esto ciertamente es difícil de entender para los seres humanos, por eso sufren cuando sus deseos quedan insatisfechos. Si confías en Bhagavan, sin duda es adecuado que consideres que lo que Él hace es para tu bien. Este mundo ha sido creado mediante un mero trazo de la imaginación divina. Constantemente hace y siempre hará aquello que es de ayuda para el verdadero bienestar del universo que Él mismo ha manifestado. Todos los seres humanos son hijos del Inmortal y, por lo tanto, están llamados a emprender el viaje hacia la inmortalidad. La divinidad se encarga del verdadero bienestar de todo el mundo. No obstante, cuando el preciado deseo de una persona de mentalidad mundana se ve frustrado, hay dolor, pena y aflicción. Bastante a menudo, incluso alguna labor espiritual surgida de la mejor de las intenciones se encuentra con obstáculos y dificultades. Aun así, ten en mente: “No puedo saber a través de qué medios la divinidad me está llevando hacia Sí misma. Ella, la fuente de gracia y compasión, está en todo momento prodigando Su bondad sobre mí”. Calma tu mente mediante la repetición de Su nombre, mediante Su contemplación. Dirige todos tus ruegos y peticiones a la divinidad; invócala.

39

Hay muchas acciones por las cuales uno obtiene como resultado pasar por un gran sufrimiento después de la muerte, en lugar de ir hacia la salvación. Desde la oscuridad, uno tiene que avanzar hacia una oscuridad incluso más profunda. No puede explicarse por qué esto es así, es la inescrutable decisión de la divinidad. Tal y como se siembra, se recoge.

40

Al preguntarle una persona si suicidándose podría unirse con alguien que había fallecido, Mataji contestó:

Nunca. El que comete suicidio entra en una oscuridad muy profunda de la que es muy difícil ser liberado, a no ser que alguien que tenga mucho poder se apiade de él y lo libere. En ese estado de gran opacidad uno no puede encontrarse con nadie. El suicidio es una falta abominable. El hombre nace para recoger las consecuencias de las acciones de sus nacimientos anteriores. Intentar escapar de esto a través del suicidio es extremadamente estúpido, porque solo prolonga la agonía indefinidamente. Nadie que esté en sus cabales se quitaría la vida; cuando alguien lo hace es porque, sin lugar a dudas, en ese momento su razón está perturbada. El suicidio no soluciona nada, al contrario, crea complicaciones interminables y te impide pagar tus deudas kármicas.

41

La divinidad está en todas partes, lo impregna todo. Ella, a quien tú crees haber buscado en vano durante tantos años, no está separada de ti. Del mismo modo que no puede haber un ser humano que no tenga huesos, carne y piel, así el Uno está presente en todas partes, en todo momento, entretejido con todo lo que existe.

La divinidad nunca le dará la espalda a aquel que ha salido en su búsqueda. Ella es su propio Ser, el aliento de su aliento, la vida de su vida, el *ātman*. Un buscador no puede relajarse jamás en su búsqueda hasta que no se le revele su verdadero Ser. Buscando Le encontrarás, el Ser está a nuestro alcance. Es una muy buena señal que te sientas fatigado, exhausto, porque no Le has encontrado. Indica que estás alcanzando la purificación de tu corazón y de tu mente.

¿Pero qué estás diciendo? ¿Te preguntas si la búsqueda de la divinidad te llevará al suicidio? ¿Por la búsqueda de Aquel cuya contemplación y cuyo nombre conquistan la muerte? Entregarse a los deseos creados por los objetos de los sentidos es, en realidad, a lo que debe llamarse “suicidio”; y aquel que piensa en suicidarse está loco en ese momento. Nunca permitas que tu mente albergue la idea del suicidio, pues suicidarse es una gran falta. Habiendo buscado a la divinidad durante treinta y cinco años, no es correcto contemplar el suicidio ni la locura. Sería mejor que tu mente estuviese absorta en el recuerdo de la divinidad.

En la creación de la divinidad, lo posible se vuelve imposible y lo imposible posible constantemente. Para que esto se haga evidente, sostén siempre el pensamiento de Eso que es Real. En verdad, esta niñita [Mataji] está siempre contigo.

Escríbele que, por ahora, para él es imprescindible permanecer concentrado con la mente fija en la única Meta. Debería permanecer en soledad y esforzarse por controlar su mente con la ayuda del *japa* y la meditación (*dhyāna*), para así volverse firme, calmado e inquebrantable en su determinación.

42

Si alguien busca verdaderamente a la divinidad, La encontrará. Dices que has buscado durante treinta y siete años, ¿pero es que acaso la divinidad siempre se revela a Sí misma al cabo de un número concreto de días, meses o años? Ella es eterna, siempre está presente en todas partes, en todo: solo Ella es. El primer paso en el camino hacia el reconocimiento —haya sido este inducido por algo leído en un libro u oído por boca de alguien y aceptado— es la manifestación de una resistencia ininterrumpida y de una paciencia sin fin. Padre mío, también eres un niño pequeño; es absolutamente normal que la fatiga y la desesperación te abrumen, porque este camino es extremadamente difícil. Mientras tus pies caminen por un sendero tranquilo y sencillo, el estado en el que te encuentras actualmente es natural; es un estado que puede manifestarse durante el camino. Esta pequeña dice: no desees la muerte mientras estés viajando por el camino para conquistar la muerte. ¿Cómo puedes buscar la inmortalidad y, sin embargo, estar esperando la muerte? Por supuesto, desear la muerte de la muerte es muy bueno. El que sale en busca de la Verdad, del conocimiento de la Verdad, debe caminar con firmeza, completamente despierto y lleno de vigor.

Sí, es verdad, esta pequeña puede enviarte solo unas pocas palabras, pero a través de estas palabras puede encontrarse el camino al reconocimiento de *śabda brahman*, de *akṣara brahman* —el *om*, que representa a *brahman* en forma de sonido—, siempre y cuando seas realmente un viajero en el camino. Los peregrinos en el camino de lo Supremo deben esforzarse por ser receptivos. Solo debe abandonarse aquello que está todo el tiempo disminuyendo. El deber de un peregrino es aspirar constantemente a Aquel que está al mismo tiempo en todas las formas, cualidades, estados de ánimo y modos de ser y que, aun así, está eternamente más allá de todo ello; el cual lo es todo en todo, el Ser del Ser. Cuando el deseo que yace en la raíz de toda práctica yóguica se revela a sí mismo, entonces se Le encuentra.

43

En este mundo de nacimiento y muerte, el dolor de la separación es inevitable. Sopórtalo tomando refugio en la paciencia y obedeciendo las instrucciones de tus padres tanto como puedas. Mantén en todo momento tu mente inmersa en el pensamiento de la divinidad para que no haya ninguna posibilidad de que te desvíes por un camino que conduzca a la desdicha.

44

¿Qué se puede hacer, madre? La divinidad te prestó durante un tiempo lo que es Suyo para que pudieras servirle de esta manera y también permaneció contigo un tiempo aceptando tu ayuda. Después Ella misma tomó lo que era Suyo de nuevo.

Si las lágrimas acuden a tus ojos, llora por la divinidad, por el Amado. Llorar por el que ha dejado este mundo a veces daña a esa persona. Una escucha muchos casos como este, por lo tanto, es deber de los que han perdido a un ser querido permanecer en calma y tranquilos y rezar por el bienestar espiritual del fallecido. Es Él quien da y es Él quien de nuevo se lo lleva, ¿qué pueden hacer los seres humanos al respecto?

45

En el viaje de la vida es normal que todos sufran un dolor desgarrador. Todo sucede conforme a lo dispuesto por la Providencia. Con resistencia y paciencia, intenta cumplir con tu deber con calma, firmeza y una mente centrada en lo divino (*sat-pariveśa*). Los seres humanos no pueden encontrar la paz, a no ser que emprendan el camino hacia lo Supremo. Por ello, debes sostener el recuerdo de la divinidad en cualquier situación y bajo cualquier circunstancia.

46

En el imperio de Bhagavan la creación, el mantenimiento y la disolución se suceden continuamente, era tras era. Cuando se está sujeto al dolor agonizante de la partida de un ser querido, no hay otra salida que recurrir a la fortaleza y a la paciencia. Así lo ha determinado la divinidad. Reza por la salvación de tu ser querido. Tendrás que cruzar el océano de la tristeza estando sumergido en él. Intenta mantenerte ocupado con la lectura de libros sagrados, el *japa* y la meditación, incluso si no estás de humor para ello. No

hagas desdichado a tu ser querido llorando por él y anhelándole. Tomar refugio en la divinidad es el único camino hacia la paz. En este mundo material, mantén el recuerdo del Uno aun cuando no tengas el deseo de hacerlo. En verdad, aquellos que se han ido están en Él.

47

El laúd de la corta vida del hombre tiene muchas cuerdas que deben cortarse. No hay sustancia en todas esas cuerdas. Es inútil dejar que los pensamientos estén ocupados con las ataduras en las que uno está atrapado. ¿Por qué comportarse como un ignorante y volver una y otra vez a este mundo ilusorio? Cuando alguien entiende en lo más profundo de su corazón que nadie es propiedad de nadie, ¿por qué debería soportar tanto dolor y sufrimiento? Por supuesto, estando bajo el hechizo de la ilusión, no siempre es posible alcanzar un entendimiento real y profundo; pero, en algunos casos, incluso las medicinas amargas o las inyecciones administradas a la fuerza sirven para devolver la salud a las personas.

48

Luto y sufrimiento, placer y dolor están creados por la ilusión (*moha*); en cambio, el viaje del hombre a lo largo de la vida debe estar dirigido hacia el Ser supremo. Cuando se le encuentra a Él, se encuentra todo: satisfacción, paz, dicha. Los malos pensamientos se deben a la idea de que la divinidad está lejos; así que, hasta que no La veas en todo, haz un esfuerzo supremo

por consagrar tu pensamiento a la divinidad de forma ininterrumpida. Ella está presente en todas las prácticas y en todas las acciones; la divinidad misma se manifiesta como acción. ¡Trata de permanecer siempre consciente de ello! Darle muchas vueltas a la pena, que es fruto de la ilusión, la hace extenderse y crecer como una enredadera. ¡Tenlo presente!

49

Tan terribles calamidades ocurriendo por todas partes dan lugar a la nube negra de la desesperación y la oscuridad. Es natural que tu mente esté aterrorizada y que se sienta acosada por todo tipo de preocupaciones. ¿Qué se puede hacer? El único refugio de los desamparados es Bhagavan. No te desmorones. Usa el mismo suelo al que caes al recibir un golpe como ayuda para levantarte de nuevo. Esta es la ley de la divinidad, de Aquel de quien eres un instrumento, pues Suyo es en verdad todo. Él Es. Estás en los brazos de la gran Madre, debes vivir tal y como Ella te lleve. Mantén el cuerpo y la mente sanos. Intenta mantener siempre despierta la convicción de que todo ocurre según Su voluntad, en lugar de dejarte consumir sin resistencia por el fuego de la preocupación y la ansiedad. Ciertamente, la contemplación de la Realidad es el camino.

50

Sobre la buena salud y la mala salud, este cuerpo no dice nada. El remedio real, supremo y universal de todos los males es permanecer en el recuerdo constante de la divinidad. Pon toda tu confianza en Ella.

51

Deberías mantener tu mente libre de preocupaciones y estar siempre lleno de la alegría interior. ¡Esto es lo importante! Deberías invocar a la divinidad con tu mente, tu corazón y tu voz de cualquier manera y con cualesquiera que sean las palabras que te vengan fácilmente. ¿Por qué solo hacerlo por las mañanas y por las noches? ¡Hazlo en todo momento! Esta es ciertamente la panacea infalible para todo tipo de problemas. Él es el supremo Padre, Madre, Amigo y Amado, todo en uno. Todos los nombres y formas, así como lo que no tiene nombre ni forma, son Suyos. Por lo tanto, deberías hacer uso de cualquier recurso que pueda ayudarte a sostener Su recuerdo en todo momento, en el corazón y en la mente; de esta manera encontrarás paz.

52

¡Padre! ¿Cuántos placeres terrenales quieres más? En cuanto pruebes “esa” delicia no desearás de nuevo los goces mundanos. Esta es la verdad. Irás en esa dirección cultivando la compañía de *mahātmās*, sabios y buscadores de la Verdad, asistiendo a reuniones religiosas, estudiando libros sapienciales y llevando a cabo otras prácticas similares. No tienes que abandonar nada, solo tienes que aferrarte a Él desesperadamente y aquello a lo que debas renunciar se alejará por sí mismo.

53

A una piedra no se la puede llamar *vighraha* ²² y a un *vighraha* no se lo puede llamar “piedra”. Allí donde se considera que existe la presencia de la divinidad, ahí está Ella realmente. Del mismo modo, se dice que todo es el *vighraha* de la divinidad y, cuando todo es considerado como Su *vighraha*, lo correcto es que te esfuerces por percibir esto directamente. Centrarte en la piedra como tal es una tontería, demuestra que todavía no has comprendido la inmanencia de la divinidad. El deleite de las cosas de este mundo, de los objetos sensoriales, es ciertamente efímero: no dura, es impermanente. Pero allí donde la divinidad y solo la divinidad se revela, no existe la impermanencia. Tu atención está dirigida al mundo, no hacia lo Eterno; te identificas con aquello que es transitorio, con aquello que fluye constantemente. ¿Qué se revela ahí? Lo perecedero. ¿Cómo puede entonces la Realidad, el verdadero Ser, estar en ello? Todavía no ha llegado la destrucción de la destrucción. Lo perecedero debe perecer.

54

Cuando el corazón está lleno de deseos mundanos, la naturaleza de estos hace que la mente se vuelva confusa; por eso, el esfuerzo es necesario. Debes esforzarte constantemente en la práctica hasta que te absorbas en el *dhyāna* y en el *japa*. Es indispensable que seas moderado en el comer, en el dormir y en todo lo demás.

²² N. del T.: *vighraha* es un término sánscrito que en este contexto equivaldría a *mūrti*, imagen consagrada de la divinidad.

Del mismo modo que cuando vas de viaje te llevas solo lo que necesitas y no acarreas contigo todo lo que tienes en casa, cuando te conviertes en un peregrino en el camino hacia lo Supremo deberías llevar únicamente la cantidad de comida y de sueño que te ayude a vivir siempre en Su presencia. Hay un refrán que dice: “Tal y como se come, así se vuelve la mente”. De este modo, retira la mente de las cosas externas y haz que se vuelva hacia dentro.

55

Durante demasiado tiempo te has dedicado a pensar sobre cuestiones mundanas, es hora de que vuelvas tu mente hacia lo Eterno. De forma gradual, el camino quedará claro y dejarás de pensar en las cosas mundanas, que están destinadas a desaparecer. Lentamente, el velo de la ignorancia se rasgará. El Uno que Es es eterno; lo que es efímero debe ser destruido.

56

¡Así es el peregrinaje por la vida! Cualquier tarea que venga a ti en este mundo, de cualquier manera, considérala como tu deber y llévala a cabo impecablemente lo mejor que puedas. La naturaleza de la divinidad es manifestar espontáneamente Su poder mediante la contemplación divina o mediante [la repetición de] Su nombre. Bajo cualquier circunstancia o situación debes permanecer en el *japa*, el *dhyāna* y otras prácticas similares tanto como te sea posible.

57

Como un héroe, refúgiate en la paciencia y atiende a tus obligaciones. No caigas presa de la desesperación, no te rompas. Recuerda que, del mismo modo que los buenos tiempos no duran para siempre, la divinidad también pone fin a los malos tiempos. Lleva a cabo tus obligaciones, cualesquiera que sean, repitiendo mentalmente el nombre de la divinidad.

58

Escríbele con el propósito de que su mente se sane y tenga el vigor de un hombre sabio y valiente. No sirve de nada que la mente se mantenga en ese estado enfermizo. ¿De qué hay que tener miedo? Recuerda siempre: la divinidad Es. ¡Que se haga Su voluntad! Todo Le pertenece y tiene completo derecho a dirigir a Sus hijos según Su voluntad libre y absoluta. Todo lo que Ella hace es beneficioso.

59

La divinidad es compasiva. Te ha salvado la vida. Recuérdala bajo cualquier circunstancia. Atraviesa estos tiempos difíciles anclado en la paciencia. Son muchos los que habitualmente sufren contratiempos que afectan a su riqueza, a su posición social y a su vida. Si tu propia vida se ha salvado, hay esperanza para todo lo demás. Acepta lo que ha pasado como la voluntad del Todopoderoso.

60

En verdad no hay paz ni en la riqueza ni en las posesiones; ¿qué es entonces lo que otorga la paz? Mi propia naturaleza real es paz, conocimiento, conciencia divina. A menos que nos demos cuenta de ello, ¿cómo puede haber paz? A fin de encontrar a tu verdadero Ser, debes revelarte a ti mismo. ¡Qué hermoso!

61

La única esperanza para los seres humanos de obtener paz es enfocarse en la divinidad. El mundo es tal y como acabas de experimentar; es inútil buscar la paz aquí. Este estado mental perturbado, en el que es imposible elevarse mediante ningún medio, puede aparecer con bastante frecuencia, sobre todo cuando se carece de sinceridad y de rectitud de carácter y se es incapaz de entender adecuadamente el significado del *dharma*. Es tu obligación depender de la divinidad, sea cual sea el estado en el que te encuentres. Ofrecele tus oraciones.

62

Aunque no carezcas de nada de lo que el mundo te puede ofrecer, ¿estás en paz? Tu verdadero ser es Conocimiento y Paz; mientras no descubras esto no puede haber paz. Mantener ardiente este sentimiento de necesidad es la naturaleza del mundo. Del mundo recibes cosas del mundo, nunca la paz suprema. Por lo tanto, es necesario que despiertes a tu verdadera naturaleza. No puedes quedarte en el reino de la necesidad.

63

¿Es posible acaso encontrar la paz en el reino de la necesidad? Allí siempre surgirán nuevos deseos. Los objetos de los sentidos solo crean veneno,²³ nunca dan paz verdadera. ¿Se puede estar en paz atrapado en la rueda del ir y venir? Mientras haya dos habrá sufrimiento. La dualidad engendra conflicto, dolor. La tristeza surge de la necesidad. Mientras no estés establecido en tu verdadero Ser, no puedes estar en paz.

64

Confía en la divinidad incluso en medio de dificultades y vejaciones; practica *japa*, medita y aspira a crecer espiritualmente. Nadie ha conseguido nunca el conocimiento de la divinidad disfrutando de los placeres y de las comodidades de la vida material.

Cultiva Su recuerdo; entronizar y contemplar a la divinidad en tu corazón te dará paz. Mientras no se revele a Sí misma, disolviendo así todos los obstáculos e impedimentos, esfuérzate por vivir siempre en Su presencia.

65

Busca refugio en la contemplación del Eterno, pues no hay otra forma excepto esta de librarse de la ansiedad y de las molestias mundanas. Lleva a cabo las prácticas que te ayuden a mantener la mente centrada en Aquel que se manifiesta como creación, preservación y

²³ Un juego de palabras: *viṣaya* (objeto de los sentidos) y *viṣ hai* (veneno).

disolución. Lamentarte por tu mala fortuna solo angustiará tu mente y arruinará tu cuerpo, no servirá para nada más. ¡Recuerda esto! Reflexiona únicamente sobre Aquel cuya ley es la causa de todo.

66

¿Sabes por qué surge la ansiedad? Porque piensas que la divinidad está lejos. La maldad (*durbuddhi*) también surge por el mismo motivo. La falta de rectitud es alejar a la divinidad. Creer que Ella está lejos es en sí mismo injusto.

67

Olvidando que la divinidad es el único Amado (*iṣṭa*), los hombres entregan su amor a los objetos de los sentidos. Amar cualquier otra cosa que no sea a la divinidad significa dividir la devoción entre dos (*du iṣṭa*) y esto te hace malvado (*duṣṭa*).

68

El amor terrenal causa sufrimiento intenso y no dura, mientras que el amor de la divinidad produce una enorme felicidad.

69

Todo el mundo debe luchar por obtener la revelación de la Verdad eterna. Esfuérzate por ir a tu propio Hogar. Vivir en la casa de otro y en la compañía de otro genera conflictos y sufrimiento; donde hay dos hay ceguera y oscuridad, y oscuridad implica ignorancia.

70

Debes esforzarte por permanecer constantemente en la contemplación de Eso, cualquier otro pensamiento genera ansiedad. ¿Por qué te preocupas? Él ha tomado tu mano. No permitas que tu mente se agobie, permanece siempre inmerso en la contemplación del Supremo.

71

La felicidad que depende de algo o de alguien se torna tristeza cuando esa cosa o ese alguien en particular se aleja. Todo en este mundo es transitorio, también lo es la felicidad mundana: viene y al momento ya se ha ido. Si quieres encontrar la felicidad permanente, debes reconocer Aquello que es eterno.

72

En este mundo, todos están locos persiguiendo una u otra cosa, unos más y otros menos. ¡El juego de Bhagavan es una comedia! ¡Menuda casa de locos ha creado Él mismo jugando consigo mismo!

73

El deseo (*moha*) es la causa de que estemos atrapados, mientras que el amor por la divinidad (*prema*) nos conduce al autoconocimiento. Cuando nos quedamos enredados en *moha* surgen las lamentaciones y los lloros.

74

¿Acaso los seres humanos pueden recurrir a algo más que no sea el anclarse en la fortaleza y en la paciencia? No le perturbes y deja que se consuele a sí mismo. Todos debemos intentar cumplir nuestro propio deber dedicándolo a la divinidad (*satanuṣṭhāna*). Los seres humanos deberíamos vivir en la contemplación del Eterno.

75

La divinidad mantiene la leche preparada en el pecho de la madre antes de que el bebé nazca. Pon en Ella toda tu confianza, busca refugio solo en Ella.

76

La aflicción no desaparecerá hasta que encuentres a la divinidad. Para reconocerla tienes que repetir Su nombre, contemplar en Ella, adorarla y cantar Sus alabanzas. No existe ningún otro camino para que los seres humanos alcancen el bienestar supremo. La compañía de los sabios, los *mahātmās* y los buscadores de la Verdad, las reuniones de devotos y el estudio de los textos son también útiles en este camino. Este cuerpo siempre insiste en una cosa: los goces sensoriales son veneno y gradualmente te llevarán a la muerte. Por lo tanto, este cuerpo siempre hace énfasis en lo siguiente: esfuérzate por permanecer absorto en la divinidad tanto como puedas.

77

Mientras estés en medio de *māyā* es difícil comprender de dónde surge. Aspira al conocimiento de la divinidad. Conocerte a ti mismo significa conocerla a Ella. Habiendo encontrado a tu propio Ser, todas las preguntas y todos los problemas se resuelven. Mientras vivas en *māyā* es difícil saber qué es *māyā*.

78

Ya has alcanzado muchos logros en el mundo de la acción, ahora esfuérzate por entregar tu mente exclusivamente a lo Eterno; no pierdas un tiempo que no tiene precio. Aquellos que no practican la contemplación de la divinidad, es decir, que no avanzan hacia el reconocimiento de su propio Ser son “asesinos de su propio Ser”. Adopta lo bueno, renuncia al mero placer.

79

Ciertamente, el día que se ha ido nunca vuelve. Ser un individuo implica ser esclavo y el mundo está siempre en continuo movimiento. Mientras la conciencia se enfoca en el nivel de la felicidad y el dolor, de la luz y la oscuridad, la oposición entre lograr y no lograr seguirá existiendo. Ser un ser humano significa ser un buscador de la Verdad.

80

El día que se ha ido no vuelve. Ser un ser humano significa reconocer al Ser. No desperdicies un tiempo que es precioso y procura no convertirte en un “asesino del Ser”. Descubre que no eres sino el Ser inmortal.

81

El momento que se ha ido ya no vuelve. El tiempo debe utilizarse bien. Solo se ha usado adecuadamente cuando lo empleamos en el esfuerzo por conocer “¿quién soy yo?”.

82

El Uno de quien origina el universo y todo lo que está más allá de este, quien es Él mismo Su creación, está presente también en esta forma. Debes ir en busca de la Verdad para encontrar la paz. Haz un esfuerzo supremo por permanecer inmerso tanto como puedas en una atmósfera divina. Piensa en Él como encarnado en todas las personas y así la mente se entregará únicamente a acciones buenas y puras.

83

Si quieres alcanzar al Inmortal, te ayudará buscarlo en todos y en todo. El ser humano debe buscar la Verdad para poder avanzar hacia la inmortalidad.

84

Desde dondequiera que la divinidad te sitúe en cualquier momento, debes emprender el peregrinaje hacia el autoconocimiento. En todas las formas, en la acción y en la no acción está Ella, el Uno mismo. Mientras tus manos trabajan, mantente ocupado con el *japa* y sostén constantemente Su recuerdo en el corazón y en la mente. En el reino de la divinidad es perjudicial olvidarse de Ella. El camino hacia la paz consiste únicamente en Su recuerdo.

85

Todo es Su obra, solo Él es; tu único deber es recordar esto en todo momento. Mientras siga existiendo el sentido de “yo” y “mío”, existirá necesariamente en tu vida el dolor y la necesidad.

86

La contemplación del *ātman* te lleva hacia la Meta suprema, mientras que las acciones mundanas solo deforman la Realidad.

87

Solo las acciones dirigidas a la divinidad son acciones, todo lo demás es no acción y carece de valor; se trata de actividades que te llevan por el camino de la muerte. El deber de los seres humanos es absorberse en la *śva kriyā*, la acción que acaba en la revelación de su propio Ser.

88

Solo la acción que tiene como meta a la divinidad (*bhagavat kriyā*) es la acción real, todo lo demás es una acción que pertenece al camino de la muerte. La contemplación del Ser te lleva en la dirección correcta. Perseguir lo mundano hace que Él se manifieste a través de su ausencia. Todo salvo pensar en la divinidad (*hari cintā*) es inútil, es una acción equivocada. El deber del ser humano es ser firme en la práctica que ayuda a la revelación de su verdadero Ser.

89

Mientras actúas, mantén la actitud de que únicamente existe Él. Él es el instrumento, así como quien lo maneja. Sea cual sea la manera en que Él mueva el instrumento, así tiene que moverse.

90

Míralo todo desde este punto de vista: “Oh Señor, Tú mismo estás presente así, como esta acción en particular”. Ve en cada acción una expresión de Eso, porque entonces todas las acciones te ayudarán a la revelación de la Realidad (*svarūpa prakāśa*). No las veas como separadas una de otra: todas son Eso. ¿Quién es el poder de la acción (*kriyā śakti*)? Tú mismo. ¿Y quién es el Poder como tal (*śakti*)? Eso mismo, el Uno.

91

En todas las formas y en aquello que no tiene forma existe tan solo el Ser supremo, solo Eso. Servir a todos con la convicción de que le estás sirviendo a Él purificará tu mente y te conducirá al bien supremo. La paciencia es la base del esfuerzo espiritual. El peregrino en el camino hacia lo Supremo debe estar decidido a convertirse en la perseverancia personificada.

92

Solo mediante una actitud de entrega podrás ofrecer tu servicio a la divinidad. Persiguiendo la ilusión se cosecha la muerte. Su ley es realmente maravillosa.

93

Todos se empeñan en buscar la satisfacción en la vida, pero la voluntad del Todopoderoso es lo que prevalece. Considera lo que haces como un servicio para Él y no permitas que la ilusión del apego te supere. Todo es Su regalo y debes ofrecérselo de nuevo a Él, pues Él ya lo ha tomado, siempre lo toma y lo seguirá tomando. Siendo el Ser (*ātman*), Él está presente eternamente en todo. Trata de permanecer en calma y sé paciente.

94

El deber de los seres humanos es esforzarse por moldear sus propios deseos según la voluntad de la divinidad. Depende por

completo de Él cuando hagas tu trabajo. Destreza en la acción: todo es Él, todo es Suyo; intenta llevar a cabo tus tareas con este espíritu.

95

Solo si existe espíritu de servicio se puede servir al Señor. Cuando la inteligencia está nublada por la ilusión, el resultado es la muerte. Su ley es muy sabia, por lo tanto, digo: que todo el mundo emprendá el peregrinaje hacia lo Supremo, el peregrinaje mediante el cual todo viaje acaba. No malgastes el tiempo en actividades ociosas; en todo momento, dedícate a la meditación en tu verdadero Ser. No dejes que tu mente permanezca en lo efímero, pues se dice que donde no está Rama hay *be-arāma* (enfermedad). Rama significa *ātmārāma*, deleite en el Ser, reposo en el Ser, la esencia de la Paz, la esencia del Conocimiento, el Ser en su propia naturaleza.

96

Debes intentar seguir aquel camino que te haya indicado tu *guru*. No permanezcas ocioso, esfuérzate por avanzar y, si te gusta trabajar, hazlo con el espíritu de que todo es una expresión de Eso. El Uno es quien aparece bajo muchos disfraces, por lo que el servicio puede ser a tu país; a la esposa, considerándola como la diosa que preside el hogar; a los hijos, considerándolos Gopala y Kumari; o al esposo, considerándolo como el Señor. No pases el tiempo simplemente comiendo y durmiendo. No desperdicies con pensamientos inútiles la bendición inestimable que supone un nacimiento humano. Deja de vivir en la posada del viajero (*dharamśālā*), intenta llegar a tu verdadero Hogar.

97

Lo que tengas que hacer hazlo bien, pon en ello todas tus fuerzas. Persistiendo, gradualmente desarrollarás interés en ello y llegarás a amarlo.

98

Te has pasado toda la vida buscando y adquiriendo conocimiento por motivos espurios. Persigues con todas tus fuerzas objetivos mundanos. Aprende también a hacer un poco de servicio por amor a la divinidad, para que así tu pensamiento pueda fijarse en Sus pies de loto.

99

Conviértete en un sirviente del verdadero Gobierno. Los gobiernos mundanos existen solo porque hay un Gobierno interior. Del mismo modo en el que pones tu mente al servicio del cumplimiento de las obligaciones gubernamentales, también debes dirigir la corriente de tus pensamientos hacia ese verdadero Gobierno. Si vives tu vida familiar con espíritu de servicio, buscándole solo a Él, no se crearán nuevas ataduras. Sin embargo, del mismo modo que hay que dar cuerda a un reloj una vez al día, para permanecer en esta actitud de servicio debes intentar dar cuerda al reloj de la mente regularmente todas las mañanas y noches: es decir, debes permanecer quieto durante algún tiempo y meditar o hacer *japa*.

100

“Allí” uno también obtiene una pensión de jubilación. La pensión que ganas en este mundo solo dura mientras vives, pero “esa” pensión no acaba nunca. Es imposible saber por cuál de Sus gracias se concede esa pensión, pero, si algo hay que desear, deberías desear esta gracia.

101

Puedes llevar a cabo tus prácticas espirituales en calma, incluso mientras vives una vida familiar. Solo entonces desaparecerá aquello que deba abandonarse y permanecerá aquello que nunca puede abandonarse, aquello que no se va.

102

Cuando buscas en lo más íntimo de ti mismo al Eterno, aunque sea inconscientemente, es de lo más normal que la vida mundana te parezca insípida y que te chirríen en los oídos esas conversaciones educadas, llenas de palabras dulces. Sin embargo, espera un poco más y fíjate si estos sentimientos son permanentes o son solo algo temporal. ¿Cómo puede surgir el escepticismo en alguien que confía firmemente? Las actividades que invocan la presencia de la divinidad, tales como el *japa*, la meditación y la lectura atenta de textos sagrados, serán cada vez más atractivas para ti.

103

Para ir más allá de la creencia y la incredulidad debes confiar en Él. Pero, en lugar de hacer esto, crees en todo tipo de cosas.

Así como existe el velo de la ignorancia, existe también una puerta al Conocimiento.

104

Ocúpate con la práctica de la meditación (*dhyāna*) o la repetición de un *mantra* (*japa*). Intenta mantener tu mente en la divinidad. Las impresiones y tendencias desarrolladas en incontables vidas pasadas actúan como un velo de ignorancia, ocultando la naturaleza verdadera de las cosas: esfuérzate por deshacerte de ese velo.

105

Es obvio que la duda yace en la raíz del deseo de saber. Si tuvieras la firme convicción de que la divinidad lo hace todo, el deseo de descubrir por qué las cosas suceden como lo hacen no surgiría en ti.

106

El ser humano debe concentrarse en la práctica espiritual (*bhagavat kriyā*) para responder a todas sus preguntas y dudas.

107

Existe solo un libro y todo está contenido en él. Una vez lo has conocido por completo no queda nada más por estudiar. Debes realizar tu *sāḍhanā* con el único propósito de descubrir tu verdadera Riqueza (*svadhana*).

108

La voluntad del Todopoderoso lo es ciertamente todo. Aliándose con esa gran Voluntad, todos deberían esforzarse por lograr el autoconocimiento rezando por la gracia de la divinidad.

109

La acción está sometida a tu libre voluntad y, a la vez, no lo está. ¿Qué significa “sometida a tu libre voluntad”? Solo Su voluntad es Voluntad. La voluntad mediante la que llevas a cabo tu trabajo, esta misma voluntad debe aplicarse a la contemplación del Uno. Solo entonces descubrirás la gran Voluntad. Lo que se necesita es la Voluntad suprema, que te lleva más allá del querer y el no querer.

110

Vive felizmente sabiendo que no eres más que un actor en el escenario del mundo. Aquellos que confunden la pantomima con la realidad pertenecen al mundo (*samsārīs*), donde el cambio es constante, un incesante ir y venir entre la felicidad y la desdicha.

No debes olvidar tu naturaleza real a pesar de vestirte con diferentes disfraces. Tú, en verdad, eres hijo del Inmortal. Tu verdadero Ser es verdad, bondad y belleza (*satyam, śivam, sundaram*).

111

El *saṃsāra* (mundo) es el hogar de la incertidumbre y de la duda (*saṅṣai*). El payaso (*saṅ*) confunde su papel con lo Real, aunque solo está vestido para la obra. Por esto se habla de *saṅ-sārā*²⁴.

112

Los seres humanos deben dirigir su vida hacia el conocimiento de la Verdad. El Señor es Amor (*premamay*); para alcanzar este refugio Supremo, se deben seguir siempre las prácticas y las actividades adecuadas para ello.

113

El Poder supremo está presente en todos los seres sintientes, en todas las religiones y caminos espirituales, en todas las formas bajo las que es adorado. Clama por Él y solo por Él. El Poder supremo, Mahamaya, no puede permanecer indiferente ante el llanto inconsolable de Su hijo. Aquella que te golpea duramente es la misma que te consuela mediante Su amoroso abrazo.

²⁴ Un juego de palabras: *saṃsāra* (mundo), *saṅ* (payaso) y *sāra* (esencia). El hombre piensa que es un individuo separado (*jīva*); en realidad, es Shiva disfrazado de *jīva*. Mientras no despierta a este hecho, la rueda de nacimientos y muertes (*saṃsāra*) continúa para él. *Saṃsāra* es *saṅ-sāra* en bengalí.

114

Los sabios y los textos sagrados (*śāstras*) declaran que si estás concentrado en la búsqueda de lo Supremo lo acabarás encontrando. ¡Esfuézate constantemente! No dejes de esforzarte hasta que no hayas llegado hasta Él. ¿No está Bhagavan, que es la Verdad misma, dentro de ti? Por lo tanto, no abandones la meditación ni la contemplación de tu Ser. Siendo tuyo, está destinado a que Le encuentres. Es dicha y nada más que dicha, ¿dónde están entonces la tristeza y el abatimiento? Solo Eso Es.

115

Invocarle no es inútil; continúa llamándole mientras no recibas respuesta. ¿Acaso no estás llamando a tu propio Ser? Lo que debes reconocer no es sino tu propio Ser. Él, que es un todo, que es indiviso, es alcanzado invocándole ininterrumpidamente. Estás invocando a tu propio Ser (*ātman*), al corazón de tu corazón, a tu Amado. ¿Durante cuánto tiempo has rezado para conseguir placeres y los has experimentado junto con el sufrimiento que inevitablemente los sigue? La oración mediante la cual se disuelve el conflicto entre pedir la renuncia o la gratificación debe convertirse en algo muy querido para ti.

116

Bhagavan, el que todo lo penetra, el que existe en toda forma y en cada camino espiritual, Él es el único. El que está ansioso por amar a la divinidad es muy afortunado; de hecho, ese deseo surge

por Su gracia. Los seres humanos deben dirigir su amor solamente hacia Él, solo entonces tendrán paz y dicha. Toma refugio a Sus pies siempre. Los seres humanos tienen el privilegio de reconocer al Uno, el camino a la Verdad está abierto para ellos.

117

Es la naturaleza misma de la divinidad el tener la puerta hacia Ella siempre abierta. Si la cantidad de energía y tiempo que se invierte en actividades mundanas se dedicara a buscar a la divinidad, ciertamente el camino del conocimiento del Ser se abriría por sí mismo.

118

Aquel que ha creado el universo está presente en toda situación. La acción es Él, su causa efectiva es Él y el hacedor, ciertamente, también es Él. Para darse cuenta de este hecho, los *yogīs* y los *ṛṣis* practicaron yoga y llevaron a cabo austeridades (*tapasyā*). El Uno mismo aparece como el nombre y el *mantra*. Su presencia y Su recuerdo deben sostenerse incesantemente.

119

Uno de los nombres de la divinidad es Amor. Ella misma reside en todo, en todo momento, en todas partes. Su presencia se manifiesta únicamente cuando el ser humano, siguiendo a su llamada, aspira al Uno con una intensidad ininterrumpida.

120

La divinidad es el aliento de la vida, el corazón de los corazones, el Ser. Encontrarla significa encontrar a tu propio Ser. Aquello a lo que llaman “mundo” arrastra al ser humano lejos de lo divino, hacia la estupidez y la desdicha. Por lo tanto, el único camino excelente es el que conduce al conocimiento del Ser, al reconocimiento del Ser.

121

El Uno que ha creado este mundo está en todas partes. Confía completamente en Él.

122

La luz se obtiene solo mediante Su gracia. Él es Aquel al que hay que recordar constantemente. Padre, no hay nada más por lo que debas preocuparte. Contéplale a Él y solo a Él.

123

La divinidad es plenitud. Así pues, debes acudir a Ella para una revelación plena. La desdicha en el mundo existe a causa de la noción de la ausencia de la divinidad. Donde la divinidad se revela ni hay dos ni existe la desdicha.

124

¡Qué maravilloso es el juego de la divinidad! El Ser, el *ātman*, es por supuesto uno. No obstante, existes tú, lo mío, lo tuyo y todo lo demás. Si no puedes abandonar las nociones de “tuyo” y “mío”, entonces sé el siervo eterno del Señor. ¿Cuántas vidas has pasado en el mundo, sumido en la vida familiar y bajo el engaño de “lo mío” y “lo tuyo”? Dite a ti mismo: “Soy inmortal, soy el Ser; solo existe *brahman* sin segundo. Soy Suyo y solo Suyo”. Si la distinción entre “tú” y “yo” permanece, haz que el “tú” sea entonces Bhagavan. ¿Qué hay en el hielo? Nada que no sea agua. Del mismo modo, Él existe sin forma, así como con forma. ¿Qué es Él con forma? Él mismo es acción y acción sin acción. La atracción significa ser atraído hacia tu propio Ser.

125

¿Cómo puede haber ego allí donde está el *ātman*? Allí donde existen “lo mío” y “lo tuyo” solo existe el ego. La renuncia y la atracción viven juntas, Él mismo es tanto el cambio como la inmutabilidad. Vive para que el Ser escondido en ti se revele; aquel que no vive así está cometiendo un suicidio. Mediante la contemplación de Bhagavan, intenta eliminar el velo de la ignorancia. Esfuérzate por recorrer el camino a la Inmortalidad; conviértete en un seguidor del Inmortal.

126

Nadie puede ser superior a la divinidad; Ella es la que lo hace todo, sea lo que sea. Ten esto en mente: nadie más tiene el

poder de hacer nada. Depende de Ella. Mientras sientas que alguien puede hacerte daño, repite más a menudo el nombre de tu Amado (*iṣṭa*).²⁵ En toda circunstancia debes depositar tu confianza en tu *iṣṭa*.

127

Los seres humanos deberían dirigir todos sus ruegos y peticiones a la divinidad y rezarle con regularidad. En verdad todo está en Él, el Uno que crea, preserva y destruye. Deberías aferrarte al nombre de la divinidad y llorar a sus pies cuando algo en tu vida mundana te cause sufrimiento y angustia. La paz solo existe cuando la divinidad misma, que es la fuente de la paz, el fin de todo, ha sido entronizada en tu propio corazón.

128

La divinidad es sumamente misericordiosa y compasiva, sin causa ni razón. Su compasión y Su gracia se derraman a cada instante: extiende tu mano con la palma hacia arriba, ansioso por recibirlas. Evita la mentalidad del comerciante.

“Lo he hecho lo mejor que he podido, pero sin el resultado deseado. He recogido el fruto de mis acciones pasadas. Señor, Tú me lo has dado, ¡eres Tú quien dispensa Su gracia sobre mí!”; si vives con este espíritu, hay esperanza de alcanzar el Bien supremo.

²⁵ *Iṣṭa, iṣṭa devatā*: divinidad elegida.

129

Nunca intentes negociar con la divinidad; no tengas la mentalidad de un comerciante. “¡Durante muchos años he practicado la meditación, pero no he logrado nada!”, no tengas esta actitud. Él es el aliento de la vida, tu propio Ser.

130

No es que ahora seáis buenos, siempre lo habéis sido. A no ser que exista una bondad interior, esta no puede materializarse.

131

Del mismo modo que las semillas de una flor —que contienen un árbol en potencia— solo pueden verse cuando esta se abre, Él reside dentro de ti y solo llevando a cabo tu *sāadhanā* puede salir a la luz. En otras palabras, si puedes destruir el velo de la ignorancia, reconocerás al Uno, que es autorrefulgente. Él en Su totalidad está entronizado dentro de ti, igual que el árbol está potencialmente contenido en la semilla.

132

Todo lo que viene y va se encuentra en Aquel de quien surgen la creación y la preservación del cosmos. Todo está a su disposición, todo está ciertamente en Él. La paz y la dicha supremas se encuentran cuando, al recordarle, le reconoces.

133

La divinidad es la fuente de la bondad. Es incomprensible para una persona normal entender cómo Ella atrae a alguien hacia Sí misma. Siendo Ella toda bondad, todo lo que hace es para mejor. Sin contemplar en la divinidad nunca puede haber felicidad ni paz. Es interminable aquello a lo que te conducen las frustraciones que suceden a lo largo de tu vida. Si permaneces atado y enredado en su reino, es natural que recibas como fruto inquietud, agotamiento y esterilidad. Por lo tanto, no te quedes pensando en esto y haz que tu mente se eleve hacia ideales elevados, que se eleve hacia la Meta sublime que está mucho más allá de la comprensión del entendimiento humano. ¿Quién puede decir a través de qué acontecimiento o golpe del destino va a llegar Su llamada? No seas cobarde: eres real, puro, iluminado, libre, eterno. Para avanzar en esa dirección, debes reunir todas tus fuerzas y hacer que el ímpetu de tu nueva actitud ante la vida te impulse. En verdad, la divinidad mora dentro de ti en la forma de conocimiento y discernimiento; utilízalos en tu viaje hacia la revelación de la Verdad. El tiempo se va sigilosamente. Él es el supremo Padre, Madre, Amigo, Amado y Señor en una persona. Solo Sus pies de loto son dignos de contemplación.

134

Lo único deseable para los seres humanos es el amor de la divinidad. Independientemente del nombre mediante el cual la invokes, ten en mente a todas horas la palabra con la que te diriges a Ella. El Uno de quien eres hijo, que es tu Madre, Padre, Amigo,

Amado y Señor, te ha creado y te ha nutrido con el néctar de la leche materna.

135

La divinidad es el único amigo del peregrino hacia lo Supremo. Actúa siempre con esta disposición para que puedas llegar a aceptarla como tu todo en todo; pues, a menos que tu mente esté enfocada de este modo, encontrarás obstáculos a cada paso.

136

Aquel que es el Amigo supremo nunca engaña. Desde el punto de vista mundano, puedes renegar de tu hijo, pero jamás podrás abandonar a este Amigo.

137

¿A quién se le llama “amigo”? A aquel que te hace volver tu mente hacia el Amado, ese es tu mejor amigo. Pero una persona que aleja tus pensamientos de Él y te tienta a dirigirte hacia la muerte es tu enemigo. Intenta corregirte: el ser humano que no intenta mejorar está, de hecho, cometiendo un suicidio.

138

Cuando te tocan un dedo, te han tocado a ti, aunque tú no seas el dedo; tocándote el vestido, han contactado contigo, aunque tú no seas el vestido. Del mismo modo, tú estás en la parte más

pequeña de ti mismo y también estás en la totalidad de ti mismo. Él es uno aunque es muchos y, a pesar de ser muchos, es uno. Así es Su *līlā*. Él está tan completo en un grano de arena como lo está en el hombre; y es completo en Su totalidad, completo y perfecto. No obstante, de entre todas las criaturas, lo que distingue a los seres humanos es estar dotados de la capacidad de reconocer esta perfección, esta totalidad. Este cuerpo llama “seres humanos” a aquellos que tienen esta discriminación, que son conscientes de esta posibilidad. ¿Cómo se debe llamar a alguien que no es consciente de ello, sino que permanece absorto en los deseos por los objetos de los sentidos?

139

Tendrás que pasar por todo tipo de experiencias si quieres convertirte en padre de familia y llevar una vida familiar. Solo podrás esperar la paz total cuando hagas que tu mente esté centrada en la divinidad.

Para conseguir la única calificación que verdaderamente importa debes contemplar en lo divino. Nunca ceses de esforzarte por alcanzar el Conocimiento que te liberará de todas las ataduras y trampas de este mundo, así como de la necesidad de obtener ningún otro conocimiento.

140

Es tu propia acción la que crea la necesidad y tu propia acción es también la que destruye esa necesidad. Eres tú mismo quien debe aspirar activamente al reconocimiento del Ser. Por tu propia

voluntad has decidido darte un festín con los objetos de los sentidos y desde ahí avanzar gradualmente hacia el reino de la muerte. ¡Padre, conviértete en aquel que degusta la ambrosía, date el banquete de la inmortalidad! Recorre el sendero de la Inmortalidad, donde no existen ni la muerte ni la enfermedad.

141

Sientes una necesidad constante que se ha acabado convirtiendo en tu segunda naturaleza. Cuando tienes hambre necesitas alimento, una vez has comido te sientes satisfecho, después quieres dormir y, tras despertarte, piensas en salir o en hablar con alguien. De este modo, te encuentras siempre necesitado de una cosa u otra. El ser humano tiene potencialmente la capacidad de permanecer en su verdadera naturaleza, en su propio Ser. El velo de la ignorancia existe, pero también existe una puerta al Conocimiento y, a través de ella, los seres humanos vuelven a su propia naturaleza, se establecen en su propio Ser.

142

Los deseos y los antojos son el contenido de tu cuerpo sutil. Del mismo modo que el aroma de una flor viene y va, así sucede con tus nacimientos y muertes —aunque, desde otro punto de vista, no existen ni el nacimiento ni la muerte—. Cuando el cuerpo físico muere, el cuerpo sutil, con sus deseos y antojos, vaga sin refugio hasta que esa persona nazca de nuevo según su *karma*. El ego, o yoidad, que está plagado de deseos, va y viene; mientras que para el *ātman* no existen ni el ir ni el venir. Los seres humanos tienen un

cuerpo denso, uno sutil y uno causal, y la causa principal del cuerpo causal es el *ātman*. Hasta que no reconozcas esto, se sucederán los nacimientos y las muertes. El *ātman* es autoluminoso. El ir y el venir existen solo para el individuo. Para reconocer tu propio Ser solo tienes que retirar el velo.

143

Los seres humanos parecen estar hechos de deseo: a través de la contemplación en aquello que desean obtienen lo deseado. Por eso, los seres humanos deben contemplar su verdadera naturaleza o, de lo contrario, aparecerá en ellos el deseo, la acción incorrecta, la frustración, el infortunio y la muerte. El Ser descansa en Sí mismo; solo existe Él, tanto en lo que va y lo que viene como en el verdadero Ser. “Ciertamente, soy el Ser lleno de dicha y tengo que establecerme en el Conocimiento”. No hay nadie sino tú y tú y solo tú. Tú, en realidad, estás presente en todo lo que existe y también eres Eso mismo. En los infinitos muchos, solo está Él, solo estoy Yo.

144

Padre, me has escrito diciendo que no disfrutas (*rasa*) con lo espiritual. Por ahora el Uno se ha disfrazado de aridez y esa aridez no desaparecerá hasta que no hayas cruzado el desierto, pero ten la esperanza de que te permitirá encontrarle también como placer (*rasa*). ¿En cuántos cuerpos has vivido para recoger los frutos de tus acciones? Tu anhelo por saborear el deleite divino te convertirá en un peregrino que irá desde el reino del deseo hasta el

reino de tu verdadero Ser. Cuerpo significa deseo, deseo de estar completo, de satisfacción, de perfección.

145

Deberías esforzarte por llevar a cabo tu *sāadhanā*, es decir, por ir a tu verdadero Hogar. Si la mente no se dirige en esa dirección surgirán la estupidez y la desdicha, o sea, el sufrimiento. La mente corre en pos de la gratificación de los deseos que generan sufrimiento, como si estuviese obligada a ello; se ha vuelto incontrolable. Esta enfermedad puede curarse a través de la repetición de un nombre divino y de un *mantra*, así como mediante la meditación.

146

Tu fuerza interior crecerá si te vuelves hacia la divinidad, buscando liberarte de tus deseos por los objetos de los sentidos. Sigue alguna práctica espiritual, permanece atado a la meditación en la divinidad tanto si eres capaz de concentrarte como si no. Ten la esperanza de que, en un momento u otro, te interesará y te quedarás absorto en Ella.

147

Ver Aquello que, tras ser visto, se desvanece para siempre el deseo de ver algo más; oír Aquello que, tras ser oído, el deseo de oír algo más ya no vuelve a despertarse. El verdadero *darśana* (visión) es aquel después del cual ya no puede surgir ninguna

pregunta sobre la visión o la no visión, o sobre la aparición de algo. El *darśana* debe ser integral, sin velo, ininterrumpido e indiscutible.

148

Sin la divinidad, ¿dónde estás? Ese destello aparece como una especie de intuición.

149

En verdad, todo sin excepción es posible para la divinidad. Lo imposible se vuelve posible y lo posible se vuelve imposible.



Paramārtha



150

Intenta una y otra vez alcanzar la meta que te has propuesto. No te relajes, sigue esforzándote hasta alcanzar el reconocimiento. Que esta sea tu firme decisión.

151

Debes esforzarte por establecerte firmemente en tu verdadero Ser (*svarūpa*), dedicándote a la búsqueda suprema mediante la transformación constante de tu vida.

152

Es normal que la mente sea inconstante y que se distraiga hasta que no profundices lo suficiente. ¿Acaso aquellos que aspiran a lo divino no deben permanecer constantemente en Su presencia para descubrir el amor puro? ¡No permitas que se malgaste ni un precioso momento!

153

Tras la felicidad llega necesariamente la tristeza, pero el reconocimiento de *brahman* es un estado que está más allá de ambas. Del mismo modo que cuando ves desde la distancia una vasija de arcilla húmeda supones que está llena de agua —porque generalmente un recipiente de arcilla lleno de agua parece estar húmedo—, los conocedores de *brahman* dan la impresión de estar llenos de alegría, pero esta no es la alegría o la felicidad ordinaria. Este estado no puede describirse con palabras.

154

En todas las formas encantadoras y feas no está sino el *guru*, el *iṣṭa*. Busca solo Eso en todo momento, en todos los lugares y en todas las situaciones. Los días se escapan, fija sin demora tu mente en la divinidad alejando las preocupaciones y la ansiedad.

155

¿No es maravilloso ser un peregrino en el camino supremo? Este es, en verdad, el sendero que hay que tomar. La Meta suprema se alcanza cuando el camino supremo ha sido revelado.

156

¿Por qué te permites estar agitado y nervioso? Esta no es la actitud adecuada para un peregrino del camino espiritual. Al contrario, tus esperanzas y aspiraciones serán satisfechas viviendo en la

conciencia de la divinidad, buscando la compañía de los sabios, de los *mahātmās* y de otros buscadores de la Verdad.

157

No importa cuál sea el camino en el que te enfoques: al principio sufrirás y estarás confundido, no serás capaz de encontrar nada. Tras esto llegará un estado de incertidumbre, de vacío, por así decir: no podrás penetrar en tu propio interior ni tampoco te satisfarán los goces mundanos.

158

Ten cuidado y no te des por satisfecho en ninguna etapa del camino. Algunos aspirantes tienen visiones, otros llegan a reconocer algunas cosas y hay quien incluso experimenta dicha, una gran felicidad; y piensan que ellos mismos se han convertido en la divinidad. En el camino hacia la conciencia del Ser, antes de que sobrevenga el verdadero reconocimiento, puedes quedarte atrapado incluso por los poderes sobrenaturales (*vibhūtis*). Enredarse en esta clase de cosas es un grave obstáculo.

159

Debes guardar a la divinidad entronizada firmemente en tu corazón, del mismo modo en que la planta de una maceta permanece firmemente arraigada en la tierra sin importar cuánto esta se mueva de un lado para otro. A menos que alcances un estado elevado de conciencia, no puedes permanecer sentado en la misma postura en

todo momento. Al final, aunque puedas cambiar de lugar, la divinidad se mantiene siempre firmemente entronizada en tu corazón.

160

No llegarás lejos diciendo “no puedo”. Tienes que poder y seguir adelante. Todo es posible para los seres humanos. Por la gracia de la divinidad has obtenido un cuerpo humano. Aunque puedas resbalar y caer, no permanecerás tumbado en el suelo, sino que te levantarás, te erguirás y caminarás otra vez. Debes avanzar rápida y enérgicamente. Para encontrar a tu propio Ser, avanza por tu propio camino a tu propio ritmo.

161

Los peregrinos del camino supremo deben avanzar rápidamente hacia la Meta.

162

Esfuézate por mantener el cuerpo sano y la mente ocupada en el *japa* y la meditación. Es normal que a veces estés agitado; no obstante, intenta avanzar rápidamente más allá del nivel en el que se produce la agitación. El tiempo se escapa de las manos.

163

Lo que dice Ma es siempre para bien. No te quepa duda de que, por el fruto de tu esfuerzo, la divinidad te concederá el poder de

avanzar en Su dirección, aunque debas forzarte a ti mismo para llevar a cabo prácticas espirituales por las que no tienes predisposición. ¡Recuerda esto! Recogerás tanto el resultado de la práctica (*kriyā*) como el resultado de la concentración de la mente. No sirve de nada quejarte de que te has esforzado durante mucho tiempo sin conseguir nada, aquí no puedes regatear. Los seres humanos deben permanecer abrazados a la práctica espiritual para que esta se convierta en su segunda naturaleza.

164

Que te hayas dado cuenta de que no sabes es la gracia de la divinidad, así como también lo es que tengas esta aspiración. El deseo por la Realidad conduce a la aniquilación de todos los deseos. Si el intelecto de una persona está inclinado hacia el descubrimiento de la Verdad y está constantemente ocupado en prácticas espirituales (*sat kriyā*), la revelación del Uno puede sobrevenir en cualquier momento, coronando así sus esfuerzos. Por eso, tanto si te apetece como si no, mientras la Iluminación no llegue, continúa tu peregrinaje por el camino supremo perseverando firmemente.

165

El ser humano debe tener siempre el propósito de descubrir el *mahāyoga*, que revelará su unión eterna con lo divino.

166

¡Durante cuántas eras has realizado la *tapasyā* de disfrutar y sufrir los resultados de tus propias acciones! Perseverando en tu práctica, convierte el yoga del *sādhaka* en *mahāyoga*.

167

Durante años y años has disfrutado de comer, de dormir y de los placeres y comodidades mundanos. Cuanto más te complaces en ellos, más importantes se vuelven. No debes ceder a ellos, pues los seres humanos no saben cuándo puede manifestarse el Poder divino (*śakti*). Toma la decisión de no abandonar nunca las prácticas espirituales que tienen Eso como objetivo (*tat karma*) hasta que hayas alcanzado tu Meta. Debes seguir esforzándote, aprovechando cada minuto de las veinticuatro horas del día. Cuanto más permanezca la mente absorta en el pensamiento de la divinidad, más fuerte crecerá ese Poder, que es tu compañero en el camino hacia el Supremo. Recuerda esto.

168

Solo Él sabe a quién se revelará y bajo qué forma. La inteligencia humana no puede comprender el camino ni el modo a través del cual el Todopoderoso atrae a una persona hacia Sí mismo con gran fuerza. Además, el camino ciertamente es diferente para cada peregrino. Muy a menudo Él destruye el infortunio mediante el infortunio y aniquila la tristeza mediante la tristeza. Recorrer tu propio camino es ser cada vez más consciente de esto.

Tu propio sendero es el que te conduce al reconocimiento de tu propio Ser, a lo Supremo, a la Meta más elevada.

169

Los peregrinos en el camino hacia la divinidad encuentran muy a menudo obstáculos y escollos que se deben a sus acciones anteriores. En estos casos, deberían rezar lo siguiente: “Lléname de paciencia y hazme ser capaz de resistir para que pueda continuar impávido mi peregrinaje por el sendero que me conduce hasta Ti”. Mantén tu ánimo elevado pensando que esos obstáculos y dificultades están disolviendo tu mal *karma*. Ten en cuenta que así es como la divinidad te está limpiando y purificando para llevarte hacia Ella.

170

La acción es necesaria para eliminar el velo de la ignorancia. Trabaja usando al máximo la inteligencia que Él te ha dado. Su gracia actúa sin motivo o causa y Él sabe bien por qué no te la ha mostrado. Todo es Suyo y Él actúa según Su voluntad, esta es la verdad. Donde hay un motivo, aparece también el deseo de satisfacción y de goce del fruto. “Yo he actuado y, por lo tanto, he recogido el fruto”. ¿El fruto de qué? La acción es tuya y tuyas son también las consecuencias. Pero la divinidad en realidad eres tú mismo, solo existe un Ser (*ātman*). Las dudas surgen porque de primeras no te das cuenta de esto. Desde donde estás ahora, desde ahí se ve cómo tú lo describes.

171

Todo lo que sucede está destinado a suceder según el *karma* de cada uno. Si tienes que estar orgulloso de algo, enorgullécete de tu relación con la divinidad. No malgastes el tiempo dejándolo pasar sin recordarle a Él.

172

Tanto en la *sāadhanā* como en lo mundano, la vida del ser humano se desarrolla sobre una determinada base. Encarnar en un cuerpo significa desear y, por lo tanto, experimentar placer y dolor. Sin embargo, sufres y disfrutas debido a ti mismo. Es más, si no hubiese sentimiento de “yo” ni de “mío”, no experimentarías sufrimiento ni gozo. “Mi casa, mi esposa, mi hijo, mi enemigo, mi amigo”; todo el ritmo de la vida se sostiene por completo en el sentimiento de “yo”. El objetivo de la vida del *sādhaka* es el autoconocimiento, pero mientras estás avanzando todavía no eres consciente del camino. Solo aquel que ha alcanzado la meta final puede hablar del camino, porque en ese momento la Luz lo ilumina todo. Puedes llamarlo “el camino” o puedes llamarlo “la Meta”: en esencia solo hay Uno, ya nada existe aparte de Uno mismo.

173

Nunca abandones el nombre de la deidad a la que adoras, nunca abandones Su presencia. Mientras caminas, mientras comes y mientras duermes, mantén en todo momento el flujo de Su nombre. Una planta crecerá más o menos rápido dependiendo del

agua con la que la riegues y del abono que le pongas. Entiende que si no progresas rápidamente es solo por tu culpa. Recuerda que, vida tras vida, has albergado una determinada forma de pensar y has sido incapaz de ir más allá de ella y entregarte completamente a Sus pies. Todos los errores dependen de ti.

174

Deberías protegerte constantemente con la cadena inquebrantable de la práctica espiritual, no permitas ninguna interrupción. La divinidad es plena, en Ella no hay interrupciones; es Ella quien concede la plenitud de la Iluminación.

175

No dejes que la agitación se abra paso allí donde la experiencia espiritual ha madurado. Podemos hablar de transformación cuando los apegos mundanos han disminuido; pues, en la medida en que disminuyan los intereses mundanos, avanzarás hacia la verdadera alegría.

176

“¡Él es! Si Él no fuera, ¿dónde estaría yo? Él, en verdad, me está tocando”. Si mantienes esta actitud mental, le verás a Él y solo a Él. “Si mi ‘yo’ sigue existiendo, que pueda ser Su sirviente, Su criado. Así no estaré separado de Él nunca más”. Para que esta actitud prevalezca, practica *japa* de forma ininterrumpida; tu devoción aumentará cuanto más pienses en tu Amado (*iṣṭa*).

No permitas que tu mente vague en muchas direcciones, haz que se concentre en una sola. La única razón para tener miedo o sentir ansiedad es imaginar que Él no está cerca de ti, pero es Él el que nos está sosteniendo; así que ¿por qué temer? Si te apegas al Uno, en el que no hay miedo, ¿cómo puedes plantearte temer algo?

177

La divinidad impregna el universo y también está más allá del universo; es sin forma, así como con forma. De esta misma divinidad tuviste una visión con la forma en que te la imaginas ahora mismo; la divinidad tomó la forma que es más querida por tu corazón y apareció ante ti. A causa de tu deseo de encontrar la Verdad, esta forma particular se manifestó por Su gracia. Si quieres volverte uno con Bhagavan, cuanto más te dediques a la práctica espiritual (*bhagavat kriyā*), más rápido será tu progreso.

178

El desapego por los objetos de los sentidos se da en la medida en que uno ama a la divinidad. Concentrarse en la divinidad significa ser arrastrado hacia Ella y *vairāgya* (desapego) significa liberarse del enredo de los objetos de los sentidos. La atracción hacia lo divino y la indiferencia hacia los objetos de los sentidos ocurren simultáneamente. La renuncia se produce por sí misma, no hay necesidad de abandonar nada. Esta es la renuncia verdadera y real.

¡Vosotros estáis renunciando a la Dicha suprema, así pues, en realidad sois renunciantes! Absteniéndoo de lo Supremo, os habéis convertido en supremos renunciantes.

179

La compasión de la divinidad se derrama en todas partes y en todo momento; te das cuenta abriéndote a ello. El deber de los seres humanos es orar constantemente por Su gracia.

180

Sientes constantemente el deseo de encontrar algo porque sientes profundamente que algo te falta. Persiste en tu *sāadhanā* y Él completará lo que quede sin hacer. Por la plenitud de la gracia llega la completa iluminación. Recibirás en la misma medida en que te esfuerces.

181

El Uno está escondido dentro de todos los seres y para conocerlo de primera mano debes dedicarte a la práctica espiritual, al *japa* y a la meditación. El ser humano debe practicar la concentración para llegar a la divinidad: la mente se concentrará allí hacia donde la dirijas. Por lo tanto, si intentas una y otra vez llevar la mente hacia el Ser supremo, si aspiras persistentemente a descubrir que estás eternamente unido a Él, entonces existe la esperanza de encontrar el camino que te lleve junto a Él.

182

Si alguien está realmente sediento de luz, es imposible que la divinidad no se la otorgue. Sé tan constante como puedas en tu práctica espiritual, practica el *japa* y la meditación, mantén Su recuerdo y estudia los textos sagrados. ¡Ten esto presente! Si gracias a estos medios sumerges por completo tu pensamiento en la divinidad, estás peregrinando hacia la Luz. Lee la *Bhagavad Gītā* diariamente e intenta una y otra vez entender su profundo significado.

183

Invocar a la divinidad con sinceridad y no obtener ningún resultado es imposible; sin duda alguna, Ella limpiará y purificará a Su propia prole y después la llevará hacia Sí misma. Rézale con tu corazón y con tu alma hasta el límite de tus fuerzas, hazlo con total intensidad y esfuérzate por vivir constantemente en Su presencia. Entrégate a Sus pies. Es la divinidad misma quien da Su *kriyā* (práctica espiritual), haciendo que el aspirante sea capaz de ir más allá de toda práctica a fin de alcanzar la Meta. Por lo tanto, intenta con todas tus fuerzas concentrarte con todo tu ser en la forma de la divinidad a la que puedas entregarte de todo corazón y sin reservas. El tiempo se escapa rápidamente.

184

No abandones nunca tu práctica espiritual hasta que no hayas experimentado definitivamente la divinidad. Ten una clara determinación en cuanto a esto. Ella puede ser experimentada mediante el

japa y la meditación, así que trata de practicarlos sin interrupción. Ella responde cuando se la llama, pero lleva tiempo. Puedes tener la esperanza de alcanzar la Iluminación cuando tu esfuerzo sea muy ardiente y avances con gran rapidez.

185

Es motivo de gran regocijo que hayas elegido Kashi como tu residencia. Esfuérzate hasta el límite de tus capacidades, es una gran suerte vivir en el refugio de Vishvanath y Annapurna.

186

Debes reconocer al Amado (*iṣṭa*) como la meta de la vida. Toda la manifestación es un despliegue del poder de la divinidad, es Ella misma como poder creativo (*vibhūti*). El *ātman* es uno, ¿quién aparece entonces como la dualidad? Nadie sino el mismo *ātman*.

Es imposible avanzar en el camino espiritual y que no se produzca ninguna experiencia interior. Haber elegido un camino demuestra que había una conexión anterior con él.

Olvidando que Bhagavan es el único Amado, vuelcas tu amor en los objetos de los sentidos. El afecto se divide cuando se aman otras cosas aparte de la divinidad: *du iṣṭa* (dos amados), *duṣṭa* (malvado). ¿Cuándo arrancarás de ti este pernicioso error? Es importante discernir cuidadosamente. Examínate a ti mismo: “¿Qué he estado haciendo durante todo el día de hoy? ¿Durante cuánto tiempo he estado sin recordar a la divinidad? ¿Cuánto he pensado en el Amado y cuánto en eso que es perjudicial (*anīṣṭa*) y que conduce a la muerte?”. Toma conciencia de esto.

187

Para terminar con lo que es perjudicial (*anīṣṭa*) e indeseable, la mente tiene que sumergirse en la adoración del Amado (*iṣṭa*). Abandona totalmente la idea de que Él está lejos: “Tú estás dentro y fuera, en cada vena y arteria, en cada hoja y en cada brizna de hierba, en el mundo y más allá de él”. El sentimiento de carencia es lo que hace que se abra el camino, así que dale la bienvenida. Él está ahí a cada paso para convertir al inepto en experto. “Cuando el sentido de carencia y el vacío aparecen, eres Tú y no otro; eres Tú quien está muy cerca. ¡Señor, tomo refugio en Ti! ¡Tomo refugio en Ti!”.

188

En todo lo que haces, en tu *kīrtana*, Ma está contigo. Siéntate tranquilo, en perfecta calma, pensando: “En medio del vacío, Ma está conmigo”. Esto te dará *ānanda*. Tanto si meditas sentado tranquilamente como acostado, piensa: “Ma está conmigo en cada momento”.

189

El deber de los seres humanos es acogerse a Eso y estar decidido a reconocerlo. En todo momento estás en Sus brazos, en Su abrazo, dentro de la Madre. Al encontrar a la Madre lo encuentras todo.

190

Conocer a la Madre significa ser consciente de la Madre, convertirse en la Madre. *Mā* significa *mayī* (omnipresente), imbuida del Ser, reposando en el *ātman*. ¡Eso! Conocimiento en sí, el *ātman* en sí, Shiva en sí. “Convertirse” significa, de hecho, que siempre es así.

191

El verdadero ser de la divinidad no puede ser descrito, porque hablar de “ser” implica la existencia del “no ser”, su opuesto. La divinidad se vuelve imperfecta al intentar expresarla a través del lenguaje. A pesar de ello, a la hora de describirla mediante palabras, decimos que es *sat-cit-ānanda* (Existencia, Conciencia y Dicha). Porque Ella Es, hay Existencia y, porque Ella es el Conocimiento mismo, hay Conciencia; y ser consciente de esta Existencia es Dicha. Conocer la esencia de la Verdad es dicha. Por esto se La llama *sat-cit-ānanda*, pero en realidad la divinidad está más allá de la dicha y de la no dicha.

192

En realidad, todos sin excepción son encarnaciones de la Dicha. Es natural experimentar la dicha del Ser habiendo encontrado a tu propio Ser.

193

Igual que la misma persona es padre, hijo y esposo —y ninguna de estas facetas es menos que otra—, así los caminos del conocimiento, la devoción y la acción conducen todos al Uno. Todos los nombres son nombres de la divinidad, pero Ella no tiene nombre ni forma. Descúbrela en todas las formas y llegarás finalmente a ver que todas las formas son expresiones del Uno.

194

¿Qué significa *ātmā darśana*, la percepción directa de Eso? Se llama *brahmisthiti* al reconocimiento de que el que ve, el ver y lo visto no son sino tres modificaciones creadas por la mente, sobreimpuestas a la Conciencia una que todo lo impregna. Cuando no cabe preguntarse sobre la acción o la no acción hay *ātmāsthiti*, estás establecido en el Ser. Para aquellos que adoran a la divinidad sin forma, la percepción directa de Eso significa percibirlo en todas partes, por eso se dice: “Allá donde mire, ahí aparece Krishna”. No se puede hablar de Visión verdadera si se percibe otra cosa que no sea Krishna. El Amado se revela en el *darśana* perfecto que lo abarca todo.

195

“No ha pasado nada”, ser capaz de entender esto es una suerte. Si puedes entender que no ha pasado nada, has sido ciertamente bendecido con una visión interior.

196

Solo tú existes, tú y solo tú. Verdaderamente, estás contenido en todo. Además, tú eres ciertamente Eso mismo. En todo el infinito solo está Él y ningún otro: solo Yo soy.

197

Cuando existe la divinidad existe también *māyā*. ¿Cuándo Ella no existió? Así pues, *māyā* también carece de principio. ¿Dónde está su fin? ¿Hacia quién te sientes atraído? ¿De quién es la manifestación? ¡Reflexiona profundamente! Cuando has descubierto quién eres, ¿de quién es *māyā*? Esfuérzate por encontrarte a ti mismo, ya sea como el siervo del Señor o como el *ātman*. Eres inmortal, la dicha del Ser, ¿por qué experimentar el nacimiento y la muerte? No existe más que el Ser reposando en Sí mismo.

198

Solo Él Es; por lo tanto, es Él quien habla consigo mismo para su propia revelación. El Uno, que aparece como movimiento y como quietud, es también *akṣara*, aquello que es indestructible. En la superficie y en las profundidades más profundas no hay nada sino Él. Él es el movimiento espontáneo dentro del movimiento, Él es el movimiento eterno aunque siempre esté quieto.

199

Esfuézate por encontrar a Aquel por quien, cuando se Le encuentra, todo es encontrado. Invócale, entrégale tu corazón con todos tus problemas y confusiones. A Él deberías dirigir tus quejas y peticiones, porque Él es completo y perfecto, lo satisface todo, es el destructor de toda tristeza e infortunio. Haz que tu mente permanezca siempre en Sus pies de loto, contéplale solo a Él, rézale a Él, ofrécele reverencias postrando todo tu cuerpo, tu mente y tu alma ante Él. Él es la fuente de la bondad, la paz y la dicha. ¿Qué no es Él? Él es la Vida de la vida, el Ser.

200

Él y ningún otro es quien subyace bajo la apariencia de la futilidad de las experiencias del plano en el que se experimentan resultados vanos, sufrimientos vanos y placeres vanos. En Él ni siquiera cabe preguntarse por lo que es o no es vano. En Él todo existe, aunque no haya nada; es el verdadero Ser, el Ser reposando en Sí mismo.

201

¿Qué es el *satsaṅg*? *Sva* (propio, sí mismo) significa *sa* (Él), la divinidad, *sat-cit-ānanda* (Existencia, Conciencia y Dicha), el *ātman*; llámalo como quieras. *Sva* es *svayaṅg*, Eso mismo, Él en persona. *Sva-aṅg* significa que la divinidad se revela eternamente en cada parte de la creación. Por esto se dice: “Busca el *satsaṅg* para que puedas saber que tú mismo eres *sva-aṅg* (Su

propio miembro) y que está siempre revelado en cada átomo de la creación”.²⁶

202

No Le has visto, pero Le anhelas, porque Él es tu propio Ser. ¿Suspira uno por lo que ve? Tu Ser se ha perdido o, mejor dicho, está escondido tras una pantalla; por eso Le anhelas.

203

Hay dos tipos de inquietudes: una se debe a la actividad mundana, la otra es la inquietud por avanzar en el camino espiritual. Esta última es el medio para lograr la paz real, el medio por el que Aquello que es tranquilidad —el *ātman*, la divinidad, Eso— se conoce. Solo cuando existe un anhelo intenso por ello, se encuentra la paz suprema, que es también la dicha eterna.

204

Todo está impregnado por el Ser. Él mismo lo ha impregnado y lo impregna todo. Él estará contigo en el mismo momento en que Le llames con genuino anhelo y desesperado afán. Una madre sabe al instante si su hijo está llorando de verdad y, cuando lo escucha llorar así, deja todo lo que está haciendo y corre hacia su hijo querido.

²⁶ *Āṅg*: parte, miembro. *Sva* y *sa* se pronuncian de la misma manera en bengalí.

205

Cuando hierves arroz en una olla, se genera tanta presión que a veces la tapa salta y se abre por sí misma, no hace falta que la fuerces. Del mismo modo, aplica toda tu energía en la práctica espiritual y Él hará el resto. Cuando sientas intensamente que te falta la divinidad, un desesperado anhelo se generará en ti y esto abrirá el camino al autoconocimiento.

206

Cuando te vuelves hacia el interior, aparece en primer lugar una sensación de vacío (*abhāva*). Después pasas de esta primera sensación de insuficiencia al anhelo por conocer a tu verdadero Ser (*svabhāva*); a reconocer que, sin Él, el mundo es oscuridad, sin Él el mundo carece de atractivo. Todavía no puede decirse que hayas llegado a Ese estado, pero anhelarle a Él también indica que estás progresando.

207

Si puedes amar a la divinidad ya no sentirás más tristeza. Incluso el sentimiento de separación de Ella (*viraha*) es dicha. Es debido a tu amor por la divinidad que serás consciente de la angustia que produce esta separación. Solo la persona en quien la divinidad habita de una forma muy especial puede sentir esta dolorosa conciencia de separación de Ella.

208

Donde no hay nada está todo. Todo esfuerzo es solo para darse cuenta de esto. Hacer *pranāma* significa postrarse a Sus pies, estar estrechamente atado a ellos y, por lo tanto, estar unido a Él, pasar a ser de Aquel que es el único que Es. Cuando haces *pranāma* en un templo o en cualquier otro lugar, no debes refrenarte sino entregarte sin reservas.

Debes conocerlo de tal forma que no haya un sitio donde Él no esté. Según la terminología vishnuita, existen *viraha* (separación) y *milana* (unión). Pero *viraha rasa*, la experiencia de profundo anhelo por la divinidad tras haber estado unido a Ella, no tiene nada que ver con el sentido mundano de separación.

Es un hecho: todo llega únicamente por Su gracia. Sea cual sea el camino que sigas para acercarte a la divinidad, si experimentas como propio el poder que Ella te ha conferido, utilízalo en Su servicio tanto como puedas.

Del mismo modo que se agolpan en tu mente pensamientos sobre tu casa cuando te vas acercando a ella, cuanto más cerca estás de la divinidad más crece la alegría, fruto de la variedad cada vez mayor de experiencias de lo divino. Ciertamente, sientes cada vez más alegría cuando avanzas hacia tu verdadero Hogar. Estás en el camino de encontrarte a ti mismo, ya sea como el siervo de la divinidad, o como parte de Él o como el único Ser. Debes buscar lo que te lleve al *eka rasa*, el estado del Ser indiferenciado, de Unidad, donde no queda nada por conocer, nada por lograr.

Todo deseo debe ser solo por la divinidad. Lo que quiera que hagas, sea con tus manos o con tu cerebro, hazlo en Su servicio. Lo que quiera que aceptes, física o mentalmente, acéptalo como

la divinidad viniendo a ti en esa forma. Si debes entregar algo, que sea tu vida a Sus pies.

209

No importa la situación en la que te encuentres, acostúmbrate a sostener el recuerdo de la divinidad. Todo sin excepción. Le pertenece, convéncete de ello. Para despertar el amor hacia la divinidad tienes que esforzarte por mantener la mente ocupada constantemente en el *japa*, la meditación o la reflexión sobre cuestiones espirituales. Los seres humanos deben desear intensamente despertar en ellos el amor por la divinidad.

210

No dediques ni siquiera un pensamiento a los resultados de la acción; permanece inmerso en Él y solo en Él. Los resultados no siempre serán malos; cuando llegue el momento, el Ser se revelará a Sí mismo. Siendo hijo de lo Inmortal, permanece siempre concentrado en la Meta, que es la Inmortalidad.

211

Esforzarse por dedicar el ego efímero, el sentido de “yo”, al Yo eterno conduce al verdadero bien. Permanece ocupado en las prácticas espirituales, en el estudio de los textos, en sostener la conciencia de la divinidad, etc., para mantener la mente fija constantemente en el objetivo supremo de la vida. En algún momento auspicioso de la vida del aspirante, su oración recibirá una

respuesta total. Ni siquiera mires en la otra dirección. Adhiérete únicamente y con determinación inquebrantable a la práctica que te llevará a la Meta de tu peregrinaje.

212

Sigue avanzando hacia el reconocimiento de la divinidad, inténtalo al menos; esto es estar auténticamente loco. ²⁷ Loco (*pagol*) significa *paua gol* (alcanzar la meta) y *peye gele* logrado²⁸, lo que significa alcanzar la iluminación total. Cuando uno se apasiona con esta locura, la locura por el mundo de la dualidad desaparece. Algunas personas están locas por el cuerpo de otro. Este tipo de locura, la que surge de caer presa del deseo (*moha*), arruina tu cuerpo; pero estar loco por la divinidad no lo hará.

213

Las fuerzas hostiles solo pueden tener influencia en el cuerpo y en la mente. Siéntate en absoluta quietud, en una posición inamovible durante el máximo tiempo que puedas e intenta permanecer inmerso en la corriente de la conciencia (*cetnār dhāra*). El *sādhaka* debería tener la aspiración de avanzar incesantemente hacia su Meta. Así, libre de pensamientos sobre el pasado y manteniendo la mente elevada e inspirada, debería dirigirse directa y

²⁷ “Loco” en el sentido de místico, aquel que tiene la verdadera visión, sabio. A Shiva, por ejemplo, se le llama *pagla* (loco).

²⁸ Un juego de palabras que no se puede traducir. Estar loco por algo implica una concentración intensa y la focalización de la mente en un solo punto y, por lo tanto, el logro está destinado a producirse.

simplemente hacia el conocimiento espiritual; del mismo modo que los árboles producen nuevos retoños y crecen hasta alcanzar una altura elevada, alimentados por la lluvia que se derrama del cielo abierto.

Un viajero que está ansioso por llegar a su destino rápidamente no mira atrás para ver por qué camino ha venido, ni sopesa lo que ha visto en el camino o qué ha ganado con ello. Del mismo modo, el aspirante debe dejar a un lado los pensamientos sobre el pasado. Haz que exista un esfuerzo constante para cumplir tu objetivo; mientras permanezcas en el plano de la mente, debes sostener el esfuerzo para avanzar hacia tu Ideal.

214

El reino de la mente está encerrado por el cuerpo. Incluso aunque puedas desear volver la mente hacia dentro, ¿renunciará ella voluntariamente a su reino? Su movimiento natural es vagar hacia delante y hacia atrás una y otra vez. Tu único deber es darte cuenta de que solo Tú estás dentro y fuera, en la carencia y en el vacío; de hecho, estás en todas las circunstancias cualesquiera que sean. Para destruir lo indeseable (*anīṣṭa*) debes centrar tu mente en la invocación del Amado, el deseado (*iṣṭa*).

215

Mientras sigas guiándote por la razón, siempre podrás desviarte del camino correcto. Mientras no hayas reconocido que Él y solo Él está manifestado en todos los modos de ser, en todas las formas y en lo que no tiene forma, necesitas tener una firmeza y una

confianza inquebrantables. Esta devoción focalizada debe tener como objetivo la revelación del Amado. Vive con los tuyos manteniendo un espíritu de servicio, sé útil a todo el mundo.

216

Por la mañana, tan pronto como te despiertes, reza lo siguiente: “Señor, acepta como servicio a Ti todo lo que haga hoy”. Por la noche, de nuevo, antes de quedarte dormido, reza también: “Entre-gándome me inclino ante Ti, poniendo mi cabeza a Tus sagrados pies”. Intenta sostener esta contemplación durante todo el día.

217

Mataji aconseja que hombres y mujeres por igual sirvan a todos los seres vivos con la convicción de que son manifestaciones de la divinidad. Una persona que pueda permanecer absorta en el pensamiento de la divinidad las veinticuatro horas del día está, ciertamente, ocupada en el servicio más grande que puede hacerse a todos los seres sintientes y sus acciones son un ejemplo de lo que es una conducta humana digna.

Ahora, padre, por favor trate de entender esto: a veces Mataji dice ciertas cosas de una manera particular; si no lo ha entendido, debe pedir una explicación.

Es necesario permanecer constantemente dentro de una atmósfera espiritual y tener los pensamientos ocupados contemplando y reflexionando sobre la Verdad. Si hay un desliz, la mente puede ser arrastrada hacia abajo. Los seres humanos deberían ser conscientes de esto en todo momento.

218

Debes potenciar y servir a la práctica espiritual que te limpia de la escoria acumulada vida tras vida y que tiene como propósito el descubrimiento de tu propio Ser, innato, radiante e iluminado, que yace latente en lo más profundo. ¿Qué significa servicio? Servicio es la acción que purifica la mente.

219

Por la charla y el trato con la gente se producen distracciones y agitaciones en la mente debido al choque entre diferentes tipos de vibraciones. Por eso es aconsejable comer alimentos puros, cultivar pensamientos y sentimientos elevados y tener un comportamiento amable y benevolente, así como leer libros de sabiduría. Para evitar las distracciones y las agitaciones, avanza hacia Aquello de donde tu existencia ha surgido. Dedícate en todo momento a la práctica que te proporcionará la capacidad de permanecer imperturbable en toda circunstancia.

220

Vigila estrictamente todo lo que haces: cómo comes, duermes, te mueves y te sientas. La práctica que uno ha emprendido para liberarse de la esclavitud debe realizarse con confianza y amor. Ningún ejercicio espiritual o rito debería hacerse irrespetuosamente, porque es Él mismo quien ha venido con el disfraz de la práctica.

Él destruye el dolor a través del dolor. El sufrimiento que tiene que soportarse con paciencia, fortaleza y resignación es Él

mismo y Él es también el destructor de la aflicción, que aparece con esta forma para conquistar todo sufrimiento.

221

Cuando ves una película en el cine no te quedas adormilado, el entretenimiento mantiene la mente absorta y no te entra sueño. Del esfuerzo durante el estado de vigilia se descansa durante el sueño. En el sueño profundo el hombre va a su verdadero Ser, aunque cubierto por la ignorancia. Cuando tu verdadero Ser se desvela, no hay lugar para el sueño. En la medida en que se intensifican las prácticas dirigidas a obtener esa revelación, la necesidad de dormir disminuye.

222

Al entrar en el camino de la *sāḍhanā* no dejes que ningún pensamiento negativo o inauspicioso se esconda en tu mente. Cuanto más pura se mantenga tu mente, más te ayudará en tu progreso. Cuando surja la ira en tu corazón, intenta desecharla.

223

Que la divinidad te haya salvado del ataque de una serpiente venenosa es una gran suerte. Recuerda esto cada vez que surja la ira en ti. Aumenta el número de repeticiones de tu práctica de *japa*. Intenta purificarte. Al menor indicio de ira, bebe una buena cantidad de agua fría. Enfadarse perjudica a los seres humanos en todos los aspectos, produce la acción del veneno en el cuerpo.

Reza a la divinidad para que te proteja de este estado de ánimo. Criticar a la gente o sentir hostilidad hacia alguien te perjudica y pone obstáculos en tu sendero hacia lo Supremo. Si una persona hace algo mal, siente afecto y ten buenos sentimientos hacia ella. Piensa: “¡Señor, esta es también una de Tus manifestaciones!”. Cuanto más amable y cordial puedas ser con todo el mundo, más se abrirá el camino al Uno, que es la bondad misma.

224

En los *śāstras* se dice: “No pronuncies verdades desagradables”. ¿Quién eres tú para sermonear a todo el mundo? ¿Por qué tendrían que escuchar tus palabras? Si tú tuvieras el poder de hacer que todo el mundo escuche lo que dices, solo entonces tu habla sería adecuada y correcta. De lo contrario, tu mente se distraerá y tu *sādhana* se verá obstaculizada.

225

Ciertamente, la divinidad existe en todas las formas. Que esto quede firmemente grabado en tu corazón y en tu mente. Todo el mundo debería saber que en la creación de la divinidad, según el *sanātana dharma* hindú, no podemos saber qué generará animadversión o angustia en alguien, porque es únicamente la divinidad la que se manifiesta en todas las formas. Oponerse a alguien es oponerse al Ser supremo, todos somos un solo *ātman*; esto es lo que debemos tener presente. Mantén un estado de calma y cordialidad.

226

Mediante charlas ociosas e inútiles se crean escollos en el camino que conduce a Él; ya has pasado años y años yendo en esa dirección, ahora vuelve sobre tus pasos y regresa a tu Hogar. Cuando un peregrino se entretiene en el camino, solo dilata los problemas y dificultades por los que tiene que pasar. Recuerda siempre esto: el que mira en dirección a la divinidad, absorto en Su nombre y en Su amor, avanza sean cuales sean sus circunstancias. Decir: “No he sentido Su contacto”, y por ello perseguir los goces mundanos nunca te hará bien. Tenlo presente.

227

Aquellos que desean permanecer embriagados por la Realidad no necesitan sustancias artificiales. Entregarse a lo falso solo hace que la falsedad crezca, pues cada dirección es ciertamente infinita. Aquellos que deseen Aquello verdaderamente genuino buscarán en ellos mismos con gran intensidad para progresar en su *sāadhanā*.

228

Acepta las enseñanzas encantadoras que te ayudan en el proceso de autoconocimiento, así como cualquier otra cosa que te lleve en esa dirección. Del mismo modo que una persona sedienta no puede olvidar el agua, esfuérzate por mantener despierto el recuerdo de la Meta en tu interior.

229

Anclado en la paciencia y en la fortaleza, que tan importantes son para la *sāadhanā*, intenta seguir adelante alegremente y con rapidez en busca del Uno, pasando por encima de todas las trabas. Aquel que mora en el corazón debe ser revelado dentro y fuera.

230

Estar siempre de buen humor ayuda al esfuerzo espiritual, el abatimiento crea obstáculos en el camino. Si quieres permanecer en Su presencia debes liberarte de la esclavitud. Conduciendo la mente hacia dentro, mantén tu atención fija en la revelación del Uno supremo que reside en tu interior.

231

Renuncia a lo que te parezca malo. Es muy dichoso que hayas tomado el voto de permanecer siempre en el recuerdo constante de la divinidad; pídele que te otorgue Su gracia con todas tus fuerzas. La Verdad misma ayuda a aquel que sale en busca de la Verdad y su poder se manifestará a través de tu práctica espiritual.

232

Practicando *japa* y meditando en Krishna, amándolo, Su atracción debería ser tan poderosa que incluso la aprecies en el sufrimiento. Por lo tanto, meditando solo en Él, dedicándole todas las acciones a Él, sé un instrumento en Sus manos. Manteniendo

tu cuerpo —Su templo— limpio y puro, sumérgete en el pensamiento de Él. Esfuérzate por hacer que todas tus acciones estén impregnadas de Krishna: Él es todo lo que es experimentado. Aquel que se puede absorber en Él en la alegría y en la tristeza, en cada una de sus acciones y en medio de la vida mundana que es gobernada por la mente se alzarán con la victoria.

233

Recitar el *gāyatrī mantra* y realizar el ritual del fuego —así como hacer *japa*, meditar y otras prácticas similares— te purifica de la escoria y del *karma* acumulados durante esta vida y los innumerables nacimientos anteriores. Esto ayuda al desvelamiento de esa deslumbrante y gloriosa Realidad que, como una luz radiante, brilla en lo profundo de ti mismo y es la Meta.

234

El propósito de la *pūjā* (adoración ceremonial) es la revelación del Amado. Para encontrarte a ti mismo, para alcanzar el autoconocimiento, debes adorar a Aquel en quien no surge pregunta alguna respecto a la dualidad y la no dualidad: esta *pūjā* es la adoración desinteresada (*niṣkāma pūjā*).

235

Haz todo lo que la divinidad te induce a hacer. Aunque no te apetezca, haz *japa*, *dhyāna* y *pūjā* de forma regular; pese a que sea por el mero hecho de hacerlo. Si lo haces, estas prácticas se

transformarán en el yoga de la práctica. Debes despertar la devoción y la confianza.

Lo que te ocurre sucede para mantenerte en pie, para que estés atento. Recuerda: la divinidad se ocupará de que hagas aquello que debas hacer. Reza con regularidad, tanto si te apetece como si no.

236

Sin alcanzar el yoga interior no puedes convertirte en un instructor de yoga. Cuando una persona que está en vivo contacto con Aquel a quien se llama Yogeshvara (el Señor supremo del yoga) enseña una *kriyā* yóguica, señala el camino del yoga y, al practicarlo, el discípulo no sufrirá ningún daño físico. Además, se abrirá para el discípulo el camino que lo llevará hacia la *dhārā* (corriente) yóguica.

237

Malgastas el poder divino si, en lugar de consagrarlo al trabajo de la divinidad, lo utilizas para alcanzar fines mundanos. Usando la energía espiritual para actividades mundanas, la corriente de esta energía se interrumpe. Cuando recibes la bendición de este poder a través de una *sādhana* constante, no es correcto desperdiciarlo.

238

Todo es la *vibhūti* de Bhagavan, Su *māyā*, Su *līlā*, Su propio juego. No es correcto usar para propósitos mundanos lo que has recibido espiritualmente en el curso de ese juego.

239

Mahamaya, el Poder cósmico, es una cosa y *viṣaya māyā*, la ilusión de los objetos de los sentidos —el disfrute de los sentidos—, otra muy distinta. Para ti, que te encuentras en el peregrinaje hacia lo Eterno, es perjudicial no continuar en el camino hacia Él. Habiendo dejado a un lado los objetos de los sentidos, no te enredas con los poderes sobrenaturales. Los poderes sobrenaturales no son sino una fase. Puede que sean beneficiosos, pero también puede que sean perjudiciales. A través de ellos no llegarás a lo Supremo, a lo más elevado. No malgastes el poder que has recibido, aspira al reconocimiento de tu propio Ser; de lo contrario, surgirán obstáculos y decaerás.

240

Utilizar los poderes es una cosa y otra muy diferente es que se manifiesten espontáneamente, que sobrevengan por sí mismos. Si el poder se usa deliberadamente, el ego permanece y, en consecuencia, puedes caer; pero si se da espontáneamente no.

241

El poder de *mahāyoga* está escondido en todo. Mientras este no se haya revelado completamente, ¿cómo puedes hablar de visión suprema, ininterrumpida e innegable?

242

Podemos percibir directamente que hay una variedad infinita de *āsanas* (posturas yóguicas). El *āsana* ha dado fruto cuando despierta el estado de ánimo divino del cual cada *āsana* es expresión. En el mundo material también te sientes a gusto y contento cuando adoptas la postura que se corresponde con tu estado mental en ese momento. Hay que entender que los seres humanos están siempre en una postura u otra. Lo que existe en la raíz de las cosas encuentra así su expresión en lo físico. La formación espontánea de un *āsana* tiene lugar cuando tocas esa raíz de las cosas.

También sucede en la vida cotidiana, ¿no adoptas automáticamente diversas posturas según lo que piensas en ese momento? Estas posturas se forman por sí mismas como expresión de tu estado de ánimo. En este mundo material las personas se absorben por completo en la idea particular que les atrae, hasta el punto de que alguien puede incluso estar dispuesto a morir por ella. Todo esto ocurre de varias formas en el mundo físico, porque se está preparado para vivir en la esfera de lo efímero en un cuerpo temporal; es decir, se desea volverse hacia fuera, hacia la oscuridad. Pero allí donde los seres humanos son siempre puros, iluminados, libres y eternos, allí también los innumerables nombres, formas y atributos de la divinidad son eternamente reales. Allí la naturaleza del nombre, la naturaleza de la forma y las diversas olas de los estados de ánimo, inspiraciones y arrobamientos divinos se revelan. En Él debes absorberte, perderte, fijarte y sumergirte desnudo de todo; entonces, el mundo entero se verá como la expresión exterior de la Realidad interior, como el Uno mismo,

el campo de Su actividad creativa. Solo Él es acción creativa, el Uno con acción y sin acción, la forma, la cualidad, la idea y el modo de ser en el mundo y más allá. Él y no otro está siempre entronizado en la postura del *mahāyoga*, el yoga supremo. El Uno que está sentado es el mismo *āsana*. Reconocerle en el mundo y más allá del mundo, esta es la muerte de la muerte; ahí la muerte es conquistada, el tiempo aquietado. Dirigirse hacia esto y solo hacia esto debería ser la meta de todos los seres humanos.

243

Haz tanto como puedas. Las *kriyās* se materializarán usando tu energía una y otra vez con perseverancia. Una persona que estudia tiene una forma de hablar un tanto distinguida. De igual manera, el poder se desarrolla avanzando por el camino espiritual constantemente. En este peregrinaje, cualquier cosa que deba ser abandonada caerá y, gradualmente, emergerá aquello que es eterno, verdadero, iluminado y libre. Mantén siempre tu mirada fija en la Meta, igual que un arquero apunta su flecha directa al objetivo. Si eres un *bhakta*, hunde tu “yo” en el “Tú”; si avanzas por el camino de la autoindagación, haz que el “tú” se ahogue en el “Yo”.



Japa



Los niños de corta edad no quieren aprender a leer y escribir porque prefieren jugar. Si se les quiere enseñar, hay que convencerles para que aprendan. Del mismo modo, al principio tienes que obligarte a repetir el nombre; necesitas practicar constantemente. Cuando la suciedad se acumula en una vasija, tiene que ser resregada y pulida para que se vuelva brillante. Frotarla una sola vez no la limpiará por completo. Para encender una cerilla hace falta fricción, no se puede estar seguro de en qué momento el fuego se encenderá. Pasa lo mismo con la repetición del nombre: el éxito se logra a través de la práctica continuada. Cásate con el yoga de la práctica.

El hecho de que seas consciente de tu incapacidad para concentrarte en el nombre de la divinidad es también Su gracia. Toma el nombre como si fuese una medicina, incluso aunque no te apetezca. Esto también dará un buen resultado. Mejorarás. El nombre de la divinidad no es como la medicina mundana, que a veces funciona y otras veces no: el nombre de la divinidad siempre da frutos. Por eso se dice que o bien te ingresan en el hospital,

tomas la medicina prescrita por el médico, regulas tu dieta y tu enfermedad se curará, o bien usas la medicina y la dieta del médico mientras te quedas en casa. O bien renuncias a todo y buscas refugio solamente en Su nombre, o bien —si permaneces con tu familia— actúas según las instrucciones de tu *guru* y vives una vida ordenada. Eso también te librá de tu enfermedad. A nadie le gusta que le pongan inyecciones, pero, aun así, son beneficiosas. Los niños no disfrutaban de aprender a leer; sin embargo, estudiando regularmente con la ayuda de los padres y los profesores, se convierten en personas instruidas. Del mismo modo, si puedes adquirir *brahmavidyā*, el conocimiento de *brahman*, puedes recuperar la riqueza suprema. ¿Qué es la riqueza suprema? La divinidad misma.

246

Ningún esfuerzo es en vano, todo sirve para algo. Suponte que estás viajando a algún lugar en tren: para coger el tren primero debes haber ido en barco desde tu pueblo hasta Dacca [la capital de Bangladesh], después debes haber bajado del barco con la ayuda de un bastón y te debes haber montado en un carruaje de caballos que te debe haber llevado a la estación. Aunque tu meta era un viaje en tren, no puedes decir que el barco, el bastón, el carruaje de caballos, etc., no te han sido útiles. De igual modo, deberías entender que todo lo que haces para reconocer a la divinidad es útil, ningún esfuerzo es malgastado. No importa el nombre mediante el cual invoques a la divinidad, tu esfuerzo será coronado por el éxito; lo más importante es que te aferres al nombre constantemente.

247

Dices que la mente no quiere concentrarse en el nombre; ¿qué ganas disgustándote cuando vagabundea aquí y allá? Mejor reflexiona de esta manera: “La mente no me obedece; muy bien, yo tampoco la obedeceré, continuaré repitiendo el nombre del Señor”. ¿Acaso nunca has visto a los niños volando cometas? Las cometas suben muy alto por sí solas a pesar de estar limitadas por la longitud de la cuerda a la que están atadas. La cometa es la mente y los objetos de los sentidos son el aire: mantenla atada con la cuerda del nombre de la divinidad, un día u otro se aquietará.

248

Tan solo intenta mantener la cometa de la mente atada a la cuerda del nombre divino. Si la sujetas de este modo, tu pensamiento quedará un día u otro bajo control. Aunque la naturaleza de la mente es la inquietud, aquietarse es su *dharmā*. Para calmarla tendrás que centrarte en algo. Para encontrar un trabajo buscas a alguna persona para que te ayude, vas a un lugar en particular. Del mismo modo, para liberarte recurre al nombre.

249

Debes mantener en todo momento la repetición del nombre del Señor. Mediante la práctica del nombre florecerán la dicha, la liberación y la paz. Hazlo con firmeza, confianza y devoción; adhiérete al nombre dejando a un lado el orgullo y verás que todo tu

trabajo se hará —por así decirlo— por sí solo. Este tipo de cosas solían suceder cuando este cuerpo estaba ocupado en el juego de la *sāḍhanā* y por eso insiste tanto en ello. No te tomes nada a la ligera para poner a prueba a la divinidad, porque si lo haces no avanzarás hacia el reconocimiento de tu propio Ser. ¡Entrégate por completo a Él! Tu carga, la carga del mundo, siempre la lleva el Uno que sostiene el universo; ¡recuerda esto!

250

Mientras trabajas con tus manos, debes repetir mentalmente Su nombre. El trabajo que haces con las manos es la *mudrā*. Con esta misma *mudrā* sostén el flujo de Su nombre. Cuidar a los enfermos o cualquier otra cosa que hagas es Su servicio, Su trabajo. Que tu actitud mental sea esta.

251

Sostén el flujo del nombre sagrado siempre que puedas. Repetir Su nombre es estar en Su presencia. Del mismo modo que un amigo humano te abre su corazón y te cuenta todo sobre sí mismo cuando vas a él, el Amigo supremo te revelará su Ser verdadero si te unes a Él.

¿Te abstienes de bañarte cuando te ves enfrentado a las olas del mar? Seguro que te sumerges en medio de ellas y te bañas. De igual modo, en lo más intenso de las tempestades y las dificultades de la vida mundana, esfuérzate por mantener Su recuerdo, la repetición de Su nombre.

252

Hacer *japa* tiene un resultado beneficioso por sí mismo. Cuando una persona practica *japa* y dedica sus frutos a la divinidad, el fruto nunca se destruye ni se pierde. Cuando llegue el momento, la divinidad se lo devolverá al aspirante. Cuando el *sādhaka* empieza a notar que sus deseos y pasiones se están debilitando cada vez más, debe entender que la divinidad está otorgándole de esta manera el fruto de su práctica. Por esto, uno hace *japa samarpaṇa* (ofrece el *japa* a su *iṣṭa*).

253

Del mismo modo que se prescriben diferentes tipos de flores para diferentes tipos de *pūjā*, existen diversos *mantras* y distintos tipos de *mālās* (colgante de cuentas para contar las repeticiones). Practicar con la ayuda de las cuentas es necesario. Cuando el *japa* viene por sí mismo —espontáneamente— ya no necesitas seguir contando, pero tendrás que llevar la cuenta mientras tengas que esforzarte por hacer *japa*. Hay mucha diferencia entre hacer *japa* y que el *japa* ocurra por sí mismo. La mente debe llegar a un estado donde no pueda permanecer sin recordar a la divinidad.

254

El bien supremo es tener como único objetivo el autoconocimiento, la revelación de ese palacio de joyas con la forma del *aṅṣara (om)*, de la divinidad que está presente en su creación y es imperecedera y eterna. Ella es el talismán supremo que otorga

protección y seguridad. La divinidad, que siempre permanece tranquila en Sí misma, es lo único digno de ser recordado; este es el bien supremo.

255

El *mantra* es aquel *akṣara* (sílabas o serie de sílabas) mediante el cual la mente se libera. El *akṣara* es *cinmayī* (impregnado de conciencia), es *śabda brahman* y también se lo llama *nāma brahman*. Convéncete de que en el nombre se le encuentra a Él. Ten la firme confianza de que, sin duda, la semilla que ha sido enterrada en tu conciencia crecerá hasta convertirse en un árbol. Una semilla debe ser regada y abonada después de ser plantada; del mismo modo, la semilla en forma de *mantra* germinará cuando se le proporcione el alimento necesario en forma de *satsaṅg*. Tal y como desees a la divinidad, ya sea con una forma en particular o sin forma, así la encontrarás.

256

El nombre y lo nombrado son idénticos, porque Él mismo aparece como nombre. La letra (*akṣara*) es el propio disfraz de la divinidad. Cuando el nombre que repites cobra vida es como cuando se planta una semilla y un árbol crece de ella. Si repites constantemente el nombre que más te atrae, comprobarás que todos los nombres son Sus nombres y que todas las formas son Sus formas. Es más, poco a poco saldrá a la luz que Él no tiene ni nombre ni forma.

257

El inmutable *brahman* y el sonido primordial, el *omkāra*, son uno y lo mismo que la palabra *mā*; en esencia todos son *ānanda*. ¿No es a la divinidad a quien le dices: “¡Tú eres Madre, Tú eres Padre, Tú eres Amigo, Amado, Maestro!”? Ciertamente, Ella es la Madre que todo lo impregna (*mayī*), quien le da a todo el mundo exactamente lo que necesita. ¡Ella misma dando desde Sí misma a Sí misma!

258

El *karma* acumulado durante eras y eras, los deméritos y los deseos son destruidos por el sagrado nombre de la divinidad. Al encender una lámpara, se ilumina un lugar que ha estado en la oscuridad durante siglos; del mismo modo, la oscuridad de los innumerables nacimientos es aniquilada mediante el poder del nombre divino.

259

Mediante el nombre de la divinidad se derrota la tendencia hacia la maldad. Hay un dicho: “Es imposible que el hombre cometa tantos deméritos como los que puede anular el nombre de divinidad, igual que una sola chispa de fuego puede consumir más cosas de las que nunca serías capaz de acumular”. Así pues, mediante la contemplación del Ser supremo y el esfuerzo para acercarte a Él, todos tus deméritos serán aniquilados. Lo destructible será destruido y la Realidad se revelará.

260

Una semilla tiene que destruirse mediante la siembra de otra semilla. Es decir, la semilla del *karma* será destruida por la repetición constante del *bīja mantra* y, entonces, no se generará más *karma* nuevo.

261

Aquellos que saben quién es su *iṣṭa* pueden contemplarle desde Sus pies hasta Su coronilla mientras hacen *japa*. Si alguien quiere practicar *japa* durante largo tiempo, debe concentrarse en la palabra (*śabda*) mientras la repite. La divinidad está presente en la sílaba (*akṣara*); la divinidad está presente en el sonido (*śabda*).

262

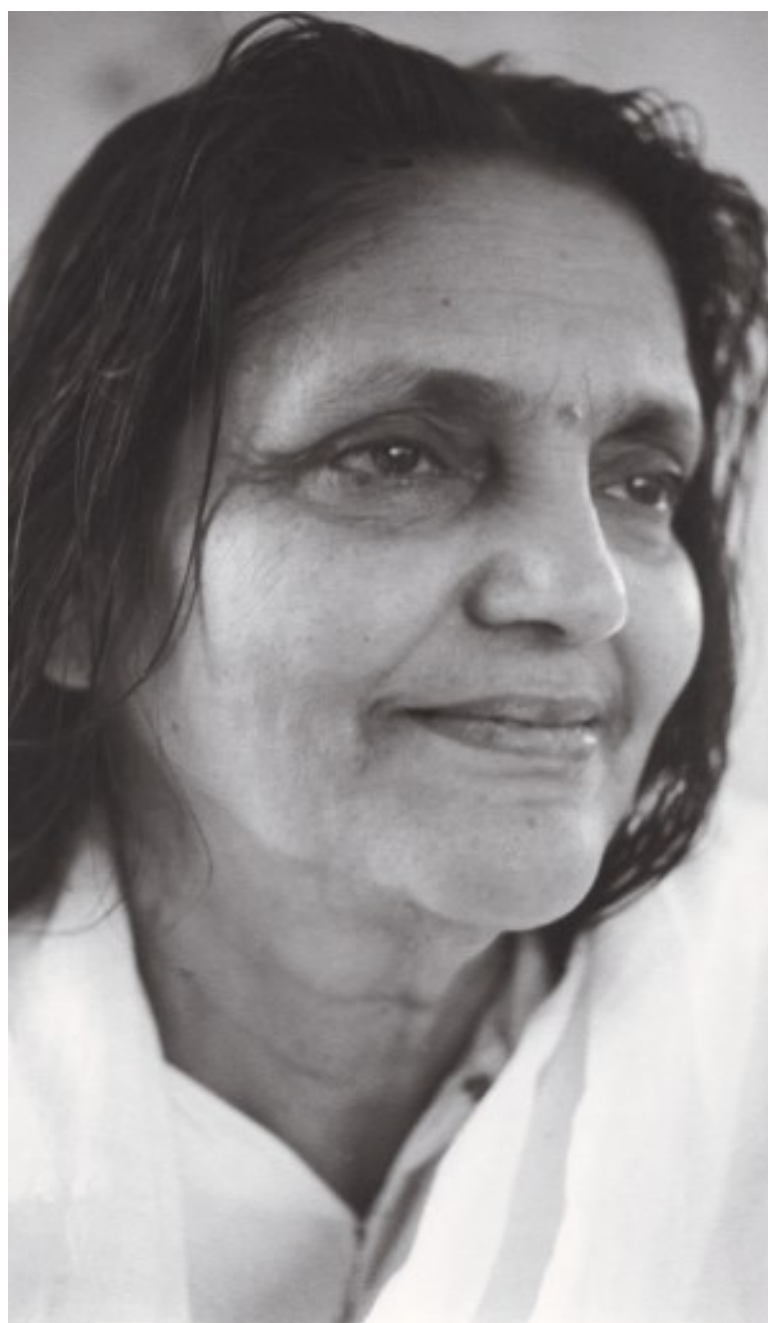
A algunos devotos el Uno les da su *darśana* en la forma que más aman. A ti te ha otorgado devoción y capacidad, pero Él no ha venido a ti en la forma de un *mantra*, de una palabra de poder. Por ahora repite el nombre que te atraiga más, contéplale en la forma que te sea más querida y reza: “¡Señor, revélate en la forma que sea para mi mayor bien!”.

263

Sigue repitiendo el nombre del Señor. Rézale: “Señor, complácete en manifestarte en la forma de *dīkṣā* (iniciación)”. Esfuérzate en todo momento por permanecer inmerso en el nombre. Recuerda esto: debes repetir el nombre únicamente por la misma divinidad.



Guru



264

Aquel que se manifiesta como el anhelo de encontrar a un *guru* también se manifiesta como la satisfacción de ese anhelo, pero es necesario que este anhelo sea genuino. Para poder reconocerle a Él, debes ser consciente de Él en todo momento.

265

Para encontrar a un *sadguru* hace falta esforzarse de verdad. En el momento en el que tu aspiración se vuelva pura encontrarás a un *sadguru*. Cuando un niño no para de llorar y gritar: “¡Mamá, mamá!”, retorciéndose de dolor, ¿acaso puede la madre permanecer indiferente? No, irá corriendo hacia él. Del mismo modo, un *guru* aparecerá en tu camino si lo anhelas con esta misma intensidad.

266

El que es tu *guru* es el Maestro del mundo y aquel que es el Maestro del mundo es tu *guru*. Él tiene infinitas formas, infinitas manifestaciones e infinitas no manifestaciones. Es Él y no otro quien aparece en la forma del *guru*, del *iṣṭa* y del *mantra*.

Hacia dondequiera que la mente y el corazón se vuelvan, ahí está el *ātman* que todo lo impregna, reposando por Sí mismo dentro de Sí mismo. Para que esta realidad se revele y se comprenda, hay varios caminos. Comprender significa apoyarse en el propio *ātman*. Por otro lado, no se trata de comprender o no comprender; lo que se busca realmente es vivenciarlo.

267

Si se ha establecido una sólida relación entre *guru* y discípulo, el discípulo nunca podrá abandonar a su *guru*, pues Él estará siempre con el discípulo. Solo la divinidad es el *guru*, confía totalmente en Ella. Las *kriyās*, el yoga y otros ejercicios similares no se pueden practicar sin un *guru* al lado, mientras que el *japa* y la meditación pueden practicarse en cualquier lugar. A fin de aquietar la mente, esfuérzate por permanecer sentado en completa quietud manteniendo una contemplación inquebrantable. Intenta mantener tu mente fija en la Meta suprema, solo entonces podrás albergar la esperanza de que se abra el camino hacia la tranquilidad.

268

El significado real del concepto *guru* es extraordinariamente profundo. Al *guru* se le debe considerar como a la divinidad. Al *guru* nunca se le puede abandonar. Si abandonas al *guru* debes entender que la relación entre *guru* y discípulo realmente nunca ha tenido lugar. El *guru*, de quien se dice que nos guía vida tras vida, nunca puede hacer nada incorrecto o impropio. Tanto Su poder como la devoción que el discípulo siente por él nunca pueden disminuir.

El Ser supremo, quien en la búsqueda de la Verdad es la Verdad misma, vela por el cumplimiento de la meta del discípulo.

269

La relación entre el *guru* y el *śiṣya* (discípulo) solo merece ser llamada “eterna” cuando el *guru* es poseedor del poder divino y puede comunicar este poder al discípulo en el momento de la iniciación. Siendo este poder eterno, la relación entre *guru* y *śiṣya* que se ha establecido de este modo es también eterna.

El *mantra* que se transmite al *śiṣya* durante la *dīkṣā* (iniciación) no debe ser una palabra muerta, como en el lenguaje común, sino que debe ser una sílaba o serie de sílabas imbuidas de vida o energía espiritual, capaz de funcionar activamente en el organismo psicofísico del *śiṣya*.²⁹

No puede existir una verdadera relación entre *guru* y *śiṣya* a menos que se asuma que esta relación es eterna. Esto implica que el *guru* debe ser capaz de comunicar el poder a otros en la forma de su gracia. Solo un *guru* poderoso y excepcionalmente dotado por la divinidad puede conseguir que una pérdida temporal de la confianza del discípulo no llegue a tener efectos perniciosos en este, ya que el poder secreto del *guru* —infundido en el discípulo y actuando dentro de él de forma continua, aunque inconsciente— puede imponerse a las dificultades que tenga el discípulo y llevarlo a profundizar en su devoción.

²⁹ El *mantra* como tal tiene su propio poder, pero generalmente está dormido. Tiene que ser despertado por el *guru* antes de ser transmitido al *śiṣya*. Si no, toda la responsabilidad de despertarlo recaería en el *śiṣya*, lo que sería extremadamente difícil.

Ninguna limitación en el *guru* es un obstáculo para aquellos discípulos que tienen una confianza y una devoción genuina y firme en su *guru*. Sin embargo, si por algún motivo titubean, surgirán obstáculos; pues la confianza y la devoción son la única manera de hacer que la relación con el *guru* sea eterna, ya que invocan de forma natural la gracia divina y no dependen del mérito individual del *guru*.

Existen varios obstáculos que aparecen cuando se camina por el sendero de la perfección. Una vida así está destinada a ser una lucha constante por el conocimiento del *ātman* y por reconocer a la divinidad. Reconocer al *ātman* es reconocer a la divinidad, conocer a la divinidad es conocer a tu propio *ātman*. En este camino solo puedes progresar adhiriéndote a la verdad, a la fortaleza y a la serenidad. El que busque verdaderamente a la divinidad debería tomar refugio en un guía de confianza y seguir aquella *sādhana* que le permita superar todas las situaciones conflictivas y angustiosas del mundo. Debería aceptar lo que le eleva y rechazar lo que es meramente placentero. ¿Acaso no es lo correcto intentar vivir siempre con calma, constancia y paciencia?

270

Realmente, el *guru* emerge de nuestro interior. Cuando la búsqueda es genuina llega un momento en que el *guru* tiene que aparecer, no puede ser de otra manera. El Uno, asumiendo Él mismo la forma del *guru*, por Su propia voluntad hace que el *guru* se manifieste.

271

Esfuézate por permanecer inmerso en la contemplación del *mantra* recibido de tu *guru*. Él sostiene tu mano y nunca la soltará. En todo momento, mantén tu mente fija en Sus pies de loto. Desciendes de la divinidad; si tu aspiración es real, nunca te dejará desandar todo lo que has avanzado en el camino.

272

Incluso en este camino lleno de obstáculos, el *guru* está constantemente sosteniendo tu mano y conduciéndote hacia el Uno. Recuerda que esta es la verdad.

Es normal confundir un pequeño reflejo con la auténtica luz, pero es Él quien está presente en todas las formas. Debes seguir el sendero que lleva a la Iluminación plena y sin obstáculos, con la máxima concentración en cada momento y hasta el límite de tus capacidades. Donde Él se manifiesta como el peregrinaje emprendido en aras de la unión suprema, hay esperanza de que este sea coronado con éxito.

273

¿Qué miedo puede existir para una persona cuyo único objetivo en la vida es la búsqueda suprema? El Uno, que es la meta del viaje, lo abarca todo. Hace falta que se revele. Para ello, sin embargo, tu anhelo por Él debe ser auténtico. Si Él se manifiesta como anhelo, ciertamente también se manifestará como reconocimiento. Todo lo que surja espontáneamente desde dentro es bueno. Observando como un espectador, pon tu confianza en el *guru* en todas las cuestiones.

274

El que es un buscador de la Verdad encontrará a su propio *ātman* dentro de sí mismo a través de las instrucciones de su *guru*. El mismo *guru* está presente en el *mantra* que te ha otorgado. Puede que veas su cuerpo morir, pero el *guru* nunca te abandona. Tienes el corazón desgarrado por la pérdida de su cuerpo físico, ¿por qué pones obstáculos en el camino que él te ha indicado? Verdaderamente, el *guru* es uno.

275

Donde hay “budeidad” (Iluminación) la compasión hace su trabajo incluso desde el *nirvāṇa*, del mismo modo que el poder de quemar del fuego no disminuye por mucho que te calientes con él. En la divinidad, a quien tú concibes como completa y perfecta, nada puede disminuir nunca. Serena en Sí misma, dependiendo solo de Sí misma, es absoluta.

276

El *sadguru* se manifestará en persona con toda seguridad allí donde se encuentre un verdadero *bhakta*. Cuando alguien necesita de verdad a un *guru*, este aparece de forma natural. Mientras no hayas sido iniciado por un *guru*, debes estudiar las escrituras, hacer *japa*, meditar y recitar el nombre de la divinidad —cualquier nombre, el que más te guste—. Para alcanzar el estado de un auténtico *bhakta* debes dedicarte constantemente a *sat kriyā*, la acción que tiene como meta lo Eterno.

277

El poder del *guru* se confiere al discípulo que reza por la gracia del *guru*. Todo esto es la manifestación y la revelación de Aquel que brilla resplandeciente en el interior. Deberías pedir la gracia del *guru* sin cesar.

278

Mientras vivas en el reino de la creación, la preservación y la disolución, recuerda constantemente a la divinidad. En la medida de lo posible, entrégale todas las aspiraciones, peticiones y oraciones de tu corazón y tu mente. Si tienes un *guru*, repite el *mantra* que te ha dado tanto como puedas; si no tienes *guru*, repite entonces alguno de los nombres de Bhagavan. En todo momento reza por la gracia del *guru*.

279

Para volver a tu verdadero Hogar necesitas tener determinación y también la gracia del *guru*. Existen dos posibilidades: la revelación gradual y la revelación debida a la gracia, que es como cuando una luz ilumina repentinamente una habitación oscura. Las *sāadhanās* para la revelación gradual son de una variedad infinita. El anhelo intenso por tu verdadera riqueza (*svadhana*) es de hecho la *sāadhanā*. Suplícale y dile: “¡Tómame, acéptame!”, esto es *sāadhanā*. Él mismo es quien aparece como infinitas *sāadhanās*. En la acción, Su gracia se manifiesta paso a paso; el fuego se enciende por la fricción continua, así se abre el camino a la

Iluminación. Por otro lado, existe una gracia que no tiene causa o razón. Aquí no hay método ni desarrollo gradual. Por eso se dice que no se puede saber dónde ni cómo se Le encontrará. Así pues, se necesita la gracia. ¡Reza por Su compasión!

280

Gurupūrṇimā coincide esta vez en jueves y con una constelación muy auspiciosa, así que haz todo lo posible para llevar a cabo completamente la instrucción de tu *guru*. Un *guru* nunca abandona a su discípulo, nunca olvides esto.

281

En el día de *gurupūrṇimā*, el peregrino en el camino del reconocimiento divino debería tomar la determinación de permanecer siempre despierto en su peregrinaje hacia el logro de su Meta suprema.

282

Seguir escrupulosamente las instrucciones de tu *guru* es el servicio más grande. Está escrito: “A la gratificación de los deseos y placeres propios se la llama ‘autocomplacencia’; a la satisfacción de la voluntad y el placer de Krishna se la llama ‘amor’”. Por lo tanto, llevar a cabo la instrucción de tu *guru* sin cuestionarla es comprometerse con el mayor servicio de todos.

283

Si decides que tu vida gire alrededor de la instrucción que has recibido pero luego vuelves a actuar según tu propia voluntad, se crean obstáculos.

284

Las prácticas que te ha mostrado tu *guru* para llegar a la Meta sirven para lograr una mente concentrada. Cuando el discípulo avanza con una devoción total, ¿cómo puede dudar de la existencia de la Meta? *Niṣṭhā* (confianza firme) significa llevar a cabo lo que haga falta para alcanzar la Meta siguiendo las instrucciones del *guru*. Una cosa es aquella acción con la que buscas el disfrute sensorial y otra muy distinta es la acción que realizas como yoga. Se llama “yoga” a la acción que nos dirige hacia la meta suprema, mientras que la que conduce a los logros mundanos es denominada *bhoga*. Aquel que sigue la vía de la acción de forma yóguica está en el camino de la liberación. Sea cual sea el camino que tomes, mantente siempre unido a él, esforzándote por alcanzar la liberación de la acción a través de la práctica yóguica (*kriyā*). En el reino donde uno es siempre libre, en lo trascendente y más allá, no puede surgir ninguna pregunta. Así pues, lleva a cabo la acción yóguica, sea del tipo que sea, con una devoción concentrada; solo entonces podrás alcanzar la liberación de la acción. Ser un *yogī* significa estar unido eternamente; y estar unido eternamente es ser eternamente libre.

285

El camino hacia la experiencia de la divinidad es, en verdad, recto y simple. El *mantra* que transmite el *guru* es ciertamente el más excelente. Si uno repite el *mantra* recibido de su *guru* de la manera correcta, el autoconocimiento está destinado a ocurrir. ¡Qué maravillosos son los designios de la divinidad! Cuando el poder que te ha transmitido el *guru* empieza a funcionar, la acción ya no creará más *karma*. Si te lanzas al fuego te quemarás. Aunque todos los nombres y formas son Suyos, el Uno no tiene nombre ni forma. Para aquel que ama el nombre, la divinidad está verdaderamente presente en todos los nombres y formas. Para la persona que se siente atraída hacia el Absoluto, Él no tiene nombre ni forma.

286

Obedece el mandato del *guru* estés donde estés, sin importar la situación en la que te encuentres. A veces el propio *guru* se encargará de que se lleven a cabo sus órdenes. Si te esfuerzas serás capaz de vivir siguiendo su instrucción. Debes tener una confianza total en la enseñanza de tu *guru*.

287

Quien busca la Verdad de forma realmente genuina no puede fracasar. Para purificar tu cuerpo busca estar en presencia de la divinidad, repite su nombre, medita, busca el *satsaṅg* y estudia las escrituras. Las instrucciones de tu *guru* tienen una importancia especial.

288

El deber de los seres humanos es esforzarse para conocerle a Él, para encontrarle a Él. Solo los seres humanos, de entre todas las criaturas, han sido dotados de la capacidad potencial de reconocer a la divinidad; por ello, la búsqueda de la Verdad es su obligación ineludible. Que cada ser humano siga el camino que sea más acorde con su naturaleza. Sigue la instrucción de tu *guru* sin juzgarla según tu criterio personal. Por ahora, permanece ocupado con el estudio de las escrituras y de los libros de sabiduría y ten *satsaṅg*. Para reconocer a la divinidad, que es la Verdad, siéntate perfectamente quieto durante al menos unos pocos minutos todos los días, vaciando la mente. Mientras no recibas una instrucción especial de tu *guru*, adhiérete a esta práctica a fin de establecerte en el yoga. Si lo deseas, puedes proceder de la manera indicada, con la búsqueda de la Verdad como tu objetivo.

289

Deberías ser consciente en todo momento de que la acción trascendental de la divinidad, la acción sin acción, está siempre presente en el universo. Recuerda las instrucciones y el *mantra* que te ha dado tu *guru* para liberar la mente y reflexiona sobre ellos. Intenta recorrer el camino supremo de manera intachable hasta el límite de tus fuerzas, para así poder lograr la consumación de la vida humana.

290

La lectura atenta de las escrituras —el estudio regular y diario de libros de sabiduría— es una cuestión de *ānanda*. Se denomina *gurugrantha* a la instrucción espiritual, la enseñanza de los *śāstras* y todo lo que se ha expuesto en las escrituras acerca de la experiencia espiritual para deshacer los nudos (*granthis*) del corazón. Allí el *guru* se manifiesta como escritura. La lectura de libros de sabiduría y el canto del nombre de la divinidad —la práctica más sublime del *kali-yuga*— son los recursos para cruzar el océano del devenir (*bhavasāgara*). Muchas veces has peregrinado hacia la muerte; una y otra vez has experimentado felicidad y dolor. Conviértete ahora en un peregrino hacia la Inmortalidad, vuelve sobre tus pasos y avanza hacia tu verdadero Hogar.

291

Un viajero en el camino al conocimiento del Padre supremo tiene que obedecer las instrucciones de su *guru* para que su viaje pueda realizarse con éxito. Sin embargo, en el caso de que no haya tales instrucciones, uno debería, según los dictados del propio corazón, mantenerse ocupado en llamar a la divinidad mediante la oración o la meditación. Si alguien Le reza con un corazón sincero y sencillo, la divinidad satisfará su preciado deseo. El deber de todo ser humano es aspirar a la divinidad con todo su ser.

292

Vivir de acuerdo con las instrucciones del *guru* es el medio para lograr el autoconocimiento. Es imposible que la divinidad no te responda cuando, impelido por el deseo de encontrarla, usas una técnica yóguica para despertar a *kuṇḍalinī*. Si anhelas realmente a la divinidad, ¿cómo no se va a revelar a Sí misma? Las prácticas que tienen como finalidad despertar a *kuṇḍalinī* deberían realizarse con el único propósito de encontrar a la divinidad. Convéncete de que darán fruto.

293

Una vez has establecido contacto con un gran ser espiritual (*mahāpuruṣa*), ya no puedes decaer. Del mismo modo, es imposible acercarse al fuego sin recibir su calor. Aquellos que cultivan la compañía de un *mahātmā* lo hacen para liberarse de la rueda de nacimientos y muertes. Las preguntas respecto al nacimiento y la muerte ni siquiera vuelven a plantearse. Si hay nacimiento, habrá muerte y, si hay muerte, habrá renacimiento.

294

Vivir en la presencia de la divinidad, que es la Verdad (*satya*), es el verdadero significado de *satsaṅg*. ¡Busca refugio en Ella! Toda mancha e imperfección desaparecerá refugiándote en la divinidad. Tus defectos se transformarán ciertamente en virtudes. Él es el Padre, la Madre, el Amigo y el Amado. Mantén la idea de que la divinidad lo es todo en todo. ¿Hay algo que Ella no pueda dar? Si

tu deseo es intenso, es totalmente imposible que la Luz no venga a ti. Que no tenga cabida en tu mente la pregunta de si el camino es largo o corto. “Se me debe otorgar el autoconocimiento”, que esta sea tu determinación. Emplea en ello todas tus fuerzas, solo entonces tendrás éxito. ¡Qué bello! Aferrándote a la divinidad todo viene por sí mismo.

Abandona lo transitorio. “Yo soy el *ātman*”, establece este pensamiento en tu mente. Para liberarte del constante ir y venir de la rueda de nacimientos y muertes, tienes que buscar el apoyo del *guru*. ¿Adónde se viene y adónde se va? Él mismo está en todas partes. Tomar refugio en Él es liberación.

295

El peregrinaje hacia la Iluminación, hacia el conocimiento del *ātman*, no empieza realmente hasta que no se experimenta la manifestación del poder del *guru*. Por esta razón no progresas a un ritmo constante. La *sāadhanā* tiene lugar dentro de *prakṛti*; por ello, los seres humanos tienen el deber imperioso de estar firmemente decididos a avanzar rápida y vigorosamente en todo momento.

296

Si quieres encontrar la paz mental, debes seguir el camino y contemplar la forma de la divinidad que más te atraiga y te ayude a avanzar hacia la Meta suprema. ¿Cómo puedes estar cerca de alcanzarla si el *guru* interior aún no se ha revelado?



Vairāgya mārga



297

La única dirección en la que hay que avanzar es en aquella que conduce al autoconocimiento. Avanzar en cualquier otra dirección es inútil y conduce al sufrimiento.

298

El camino a la renuncia es ciertamente el camino de la dicha. La persona que está en el peregrinaje hacia la divinidad es afortunada. Solo el camino que conduce a la divinidad merece llamarse “camino”; todos los demás son caminos equivocados en los que encontrarás problemas y calamidades a cada paso.

299

Aquel que ha salido en busca de lo Eterno ya no puede permanecer ocupado con nada que no le conduzca al autoconocimiento, a alcanzar a la divinidad. Tal como cuando una casa está en llamas, abres la puerta y la abandonas; del mismo modo, cuando el discernimiento y el desapego han despertado, ya no te planteas avanzar en ninguna otra dirección.

300

Que quiera unirse al *āśram* es un motivo de alegría. Desde el momento en que su deseo fue genuino es como si ya hubiera entrado en el *āśram*.

301

Recuerda constantemente al Uno por quien has elegido este camino y dedícale tu vida: habla solo por Él, ten siempre en mente Sus palabras, sé siempre consciente de Él y escucha únicamente Sus indicaciones.

302

Cuanto más pura se vuelva la mente al recordarle a Él en todo momento, más excelente será tu trabajo. Es únicamente Él quien también se manifiesta como acción. Cultiva la pureza y la sinceridad en tu trabajo. Habiendo elegido el camino espiritual, no busques el afecto ni el respeto de nadie, ni desees que te ayuden en tus tareas. Practica la paciencia y la autodisciplina en todo momento. Cuando cae una gota de ácido en una gran cantidad de leche, toda ella se vuelve ácida; del mismo modo, será muy perjudicial que un poco de apego o de ira caiga en tu trabajo o en el servicio. ¡Recuerda esto!

303

Es imperativo que los peregrinos del camino espiritual avancen con vigor, energía, determinación y gran velocidad. Sentarse en un carro desvencijado no sirve para nada. Se necesita siempre la fuerza dinámica de la mente. Tú mismo tienes que moldear tu propia vida. ¡Ten esto presente!

304

Emprende solo el trabajo que puedas llevar a cabo como adoración para que así no malgastes tiempo. Cualquier cosa puede conseguirse mediante el esfuerzo sostenido, así que no escatimes esfuerzos para hacer que tu mente se concentre. ¡Cuántas vidas no habrás desperdiciado en comer, beber y dormir! “Soy inmortal”, esta es la idea que debe dirigir tu vida.

305

Un *brahmacārī* nunca debe permitir que sus prácticas religiosas, sus actos de servicio, etc., se vean empañados por la ira. ¿No ha elegido acaso el camino de la divinidad para lograr Su amor? Los viajeros en el camino espiritual soportan el sufrimiento, son humildes y pacientes; la divinidad, por Su compasión, ha vuelto sus mentes en esta dirección. El sufrimiento debe verse como la compasión de la divinidad para extinguir tu *karma*. “Incluso si me haces Tuyo mediante el castigo, ¡que se haga Tu voluntad!”. Esfuérzate por permanecer firme y sereno. Sirve recordando constantemente Su presencia.

306

Estáis viviendo como *sādhus*, así que debéis tratar de ignorar el frío tanto como podáis. Si os movéis y hacéis ejercicio lo sentiréis bastante menos. Llevando una vida estrictamente regulada os anclaréis firmemente en el camino espiritual y no sufriréis tanto. Podéis esforzaros un poco más en esta dirección. Si el frío es extremo, no os bañéis por la mañana temprano sino más tarde, durante el día. Al levantaros, cambiaos de ropa, rociad un poco de agua del Ganges sobre vuestro cuerpo y entonces proceded con la *sandhyā* (adoración matinal) y con el resto de ejercicios espirituales.

Los *brahmacārīs* deben evitar completamente el sarcasmo y otras bromas frívolas. Es importante también que permanezcan en silencio tanto como sea posible. Los *brahmacārīs* tienen prohibido dormir durante el día. Levantándose temprano, deben esforzarse muchísimo para no quedarse dormidos durante el día. Conseguirán desarrollar ese hábito si durante un periodo prolongado de tiempo hacen un gran esfuerzo en este sentido. No perdáis el coraje y perseverad en vuestra *sādhanā*.

307

Tú mismo debes fregar siempre las vasijas que se utilizan para la *pūjā*, así como tus vasijas. Es más, solo es adecuado hacerlo así para alguien que vive como un *sādhu*. El otro día me encontré con un joven que me dijo que, si era por servicio a la divinidad, disfrutaba haciendo cualquier clase de trabajo manual, como ir de compras, cortar verduras, cocinar, preparar la *pūjā*, limpiar

vasijas, etc. Incluso, si alguien se ofrecía a ayudarlo, rehusaba diciendo que quería hacer todo lo necesario para servir al Señor sin ayuda. Se deleitaba en llevar a cabo todas estas tareas. Al mismo tiempo, parecía sano y en forma. Así es como uno se mantiene feliz y contento, porque uno está trabajando para la divinidad y es el trabajo realizado como servicio el que purifica el corazón y la mente. Vivir de esta manera fomenta el bienestar físico y mental.

Utilizad vuestro tiempo libre para leer libros religiosos, escuchar charlas sobre temas espirituales, estar en *satsaṅg*, etc. No deis a la mente la ocasión de entregarse a pensamientos impuros. El joven del que hablaba antes no tenía apenas qué comer. Si alguien le daba una fruta, estaba sumamente complacido. Sri Gopinath Kaviraj decía al respecto que a través de la necesidad y la pobreza se podía aprender lo que era favorable para la *sādhana* de cada uno, como el depender de la divinidad, etc. Es bueno que aquellos que han dedicado por completo su vida a la búsqueda suprema vivan con esta actitud, aunque entre los cabezas de familia hay muchos que disfrutan de opulencia y abundancia. La ira, el orgullo y otros sentimientos similares no son útiles en el camino. La confianza en el Señor es de verdadera ayuda. Recuerda en todo momento esto: “Lo que Él decida para mí es mi verdadero bienestar”. No sabes qué medio usará la divinidad para atraerte más cerca de Sí.

Bebe un cuarto de litro de leche diaria y come arroz o *roṭī* con *dāl* y verduras dos veces al día. Durante muchos días has vivido a base de medio litro de leche o queso fresco, sin que esta dieta te haya sido especialmente beneficiosa. Por lo tanto, intenta ahora durante un tiempo seguir una dieta normal y hacer ejercicio; no

te sometas a una tensión excesiva y observa el efecto que eso produce en ti.

Deberás esforzarte seriamente por permanecer siempre centrado en la divinidad, sin importar la situación en la que Ella te ponga. Si la mente está fija en la divinidad, no surgirán deseos ni quejas materiales, ni tampoco respecto al honor o la deshonra. Conforme dejes que tus pensamientos permanezcan en la divinidad, te darás cuenta de que tu salud física y mental mejora. Prepárate a ti mismo hablando sobre lo divino y manteniendo una vida sencilla y frugal.

Permanece calmado y sano. Cuando pienses, piensa solo en la divinidad; cuando trabajes, haz que sea solo a Su servicio. Eres bueno y bondadoso por naturaleza, pero tendrás que volverte bueno en todos los sentidos. No permitas bajo ningún concepto que tus pensamientos se centren en deseos y quejas. Aprende a adaptarte a las circunstancias tal y como vengan, solo entonces podrás esperar paz y tranquilidad.

Mataji expresó alegría al escuchar vuestra rutina diaria, vuestros horarios comunales, que observáis silencio a horas fijas, etc. También dijo: “Realmente, sería dichoso si, como niños buenos, pudieran pasar día y noche sumidos en pensamientos y actividades divinas. Lo que se requiere de un peregrino en el sendero supremo es que esté siempre caminando. Se es realmente un viajero de ese camino cuando se pasa el día recordando a lo Eterno”.

Dirigir tu propia vida según los mandatos de los *śāstras* es tu deber como ser humano. Aceptar aquello a lo que no tienes

derecho está prohibido por los *śāstras*. Aquellos que viven como *sādhus* en el *āśram* pueden aceptar los regalos de la gente, así como sus reverencias, de acuerdo con sus méritos. Si se quiere avanzar en el camino hacia lo supremo, no es útil aceptar veneraciones y regalos a menos que hayas alcanzado un cierto nivel de logros. No es adecuado disfrutar de aquello a lo que uno no tiene derecho.

309

A la culpa se la puede comparar con la bosta de vaca. Cuando está por ahí en cualquier lugar no sirve para nada, pero cuando se mezcla con tierra se convierte en abono y se pone en las plantas: ¡qué encantadoras flores, frutos y granos produce! Si un aspirante puede soportar que se le culpe y se le critique y lo utiliza para mejorar su carácter, será beneficioso para él; del mismo modo que la tierra se hace fértil con el abono. ¿Te das cuenta de lo buena que puede ser la culpa? La culpa tampoco es otra cosa que Él, el Uno.

310

Si el aspirante en el sendero espiritual, armado de resistencia, paciencia, firmeza, calma y serenidad, puede permanecer absorto en sus prácticas religiosas, ni siquiera una oleada de mala suerte será capaz de afectarle. El deber de los seres humanos es intentar, por todos los medios, llegar a ese estado.

311

Están viviendo en una localidad donde se practica *tapasyā*, en la ladera de los Himalayas, en las proximidades de un templo de Shiva. Por la atmósfera de su *sādhana* y de su *tapasyā*, el lugar debería llenarse de vibraciones espirituales que incluso las personas que vienen de fuera podrían notar claramente. La vida de *āśram* debe merecer ese nombre, debe ser bendita; así es como debería ser. Cuando sea así, los ojos, el rostro y todo el cuerpo irradiará tranquilidad, dulzura. Todos los viajeros en el sendero supremo deben estar llenos de devoción y ascetismo y deben ser encarnaciones del amor, grandes *yogīs*. El peregrinaje se emprende para olvidarse de uno mismo, para la revelación de nuestro Ser verdadero, para experimentar Su contacto.

312

El fiel devoto, el ardiente amante de la divinidad, el asceta y el gran *yogī*; todos ellos son peregrinos en el camino hacia lo Supremo, hacia la revelación de su verdadero Ser, al que han olvidado. Ser tocados por Él es su meta común.

313

Para el *sādhaka* y la *sādhikā* es imperativo estar constantemente absortos en el pensamiento de lo Supremo. No debe tolerarse ningún otro pensamiento, sea del tipo que sea. Cuanto más tiempo dediques a la meditación en lo más elevado, menos pensamientos mundanos surgirán. Para aquellos que se han dedicado con

todo su corazón y sin reservas a este sendero, ni siquiera alguna negligencia en el deber hacia sus padres resultará un obstáculo o contratiempo para su *sāadhanā*. La divinidad misma cuida de todo si prestas una atención firme e indivisa al camino supremo.

314

Cambia tu vida totalmente desde la raíz. Conviértete en un *sādhaka* y sigue adelante en el camino espiritual con espléndido vigor y energía. Él está contigo, ayudándote. Intenta ser consciente de esto: Aquel a quien estás dedicando tu servicio es el Liberador. Para experimentar esto profundamente, intenta con todas tus fuerzas purificar tu cuerpo, tu corazón y tu mente. Si durante todo un año eres completamente sincero y te adhieres escrupulosamente a la verdad en todos los sentidos, percibirás que avanzas, aunque sea en cierto grado, hacia la luz de la Verdad. No permitas que exista en ti ni siquiera un ápice de falsedad.

315

A través de la práctica constante lograrás tu objetivo. Intenta seguir el consejo de tu amiga [Mataji] hasta en los más mínimos detalles. Solo Él sabe en qué momento derramará Su gracia mediante Su toque; tu deber es continuar invocándole ininterrumpidamente. Ya has perdido bastante tiempo yendo de aquí para allá sin una meta, abandonando el camino espiritual para disfrutar de las maravillas del mundo y divertirte con sus formas. Ahora deberías emplear todo tu tiempo, en la medida de lo posible, en encontrar a tu propio Ser. La charla vana y ociosa no te aporta

ningún beneficio y solo impide que avances hacia Él: es un obstáculo para tus propios esfuerzos. Has malgastado así eras y eras, ¡amigo, vuelve ahora a tu verdadero Hogar! Entreteniéndote en el camino, solo prolongas el sufrimiento causado por los problemas y las dificultades que tienen que soportarse durante el peregrinaje. Recuerda siempre que aquel que está deseoso de avanzar hacia Él, que practica la repetición de Su nombre y el recuerdo de Su presencia, progresa sea cual sea su condición. Decir: “No percibo Su respuesta”, y complacerse por ello en cosas mundanas nunca te hará ningún bien. Ten esto siempre presente.

316

Cuando estás con un *mahātmā* o un *sādhū* y te esfuerzas por abrazarte a lo más elevado y renunciar a los placeres efímeros, no es adecuado criticar ninguna de las acciones de estos grandes seres. Todo lo que digan debe ser aceptado sin discusión. Hablar de falsedad o de error en lo que a ellos concierne es una ofensa por tu parte y, por lo tanto, es perjudicial. ¿No son aquellos a los que estás juzgando de esta manera tu propia gente? Mientras no hayas reconocido a tu propio Ser, trata a todos como si fueran tu propio Ser. Intenta encontrar a la divinidad en todos. Esta es la actitud que hay que cultivar. El bien y el mal están dentro del Uno que impregna todo el cosmos. Por lo tanto, aquellos que han salido a reconocer la Verdad deben considerar todo lo que los *mahātmās* y los *sādhūs* llevan a cabo en busca de la Verdad como las diversas manifestaciones de su *iṣṭa* o *guru*. Esta es la actitud que hay que adoptar.

317

Abraza aquello que te lleva a la meta de la existencia humana y renuncia al mero disfrute de los sentidos. No hay sino una sola familia de buscadores repartidos por toda la tierra. Por ello, es el deber de aquellos que han salido en busca de la Verdad aceptar todo lo que los *sādhus* hacen en busca de la Verdad como las diversas manifestaciones de su propio *iṣṭa* o *guru*.

“Tú eres la Madre, Tú eres el Padre, Tú eres el Amigo, el Amado, el Maestro”. Un mismo *āśram* existe llenando todo el universo, allí donde todo se fundamenta únicamente en el Uno. No es una cuestión de fronteras o de límites, pues no tiene fronteras y es ilimitado. Todo es del Uno, es el Uno. El conflicto existe solo a causa de la dualidad. La ceguera y la esclavitud no se deben más que al velo de la ignorancia.

318

¡Qué envidiables son las vidas de los ashramitas! Libres de las numerosas enfermedades, preocupaciones y aprietos que acosan a los cabezas de familia, qué oportunidad tan maravillosa se les da para perfeccionarse, para alcanzar la belleza interior, para hacerse aptos para el logro del objetivo supremo de la vida. Soportando las dificultades que surgen cuando personas de diferentes lugares, con diferentes tipos de educación y temperamento viven juntas, el poder de la paciencia se hace fuerte y se desarrolla la capacidad de resistencia. No prestes atención a los defectos de los demás. Intenta descubrir sus cualidades positivas y recuerda que es tu forma de ver las cosas —es decir, de encontrar los defectos de la gente— lo que te causa dolor.

Todas estas dificultades se deben a tu propio *karma*. En la creación de la divinidad, los resultados de las propias acciones deben ser disfrutados y padecidos hasta el más mínimo detalle; así lo ha determinado Ella. ¡Tendrás que encontrar la Verdad! Ten siempre presente que tendrás que agotar todos tus *karmas* y que, con ello, la divinidad te está limpiando hasta hacerte apto para unirse a Ella. En todo momento y para todo el mundo la divinidad Es. Cuanto más cerca estés de Ella, que es la fuente de la gracia y la compasión, más experimentarás Su presencia. Pasa el tiempo haciendo *japa*, meditando, estudiando los textos sagrados, etc. Sé fiel a la verdad en pensamiento, palabra y obra. Deja que los demás actúen como les plazca, como su naturaleza les dicte. Al bueno, el mundo le parece bueno. Sé recto y sincero con aquellos con los que tengas que trabajar. Mediante tu ejemplo, otros cambiarán.

Los seres deberían estar rebosantes de generosidad y amplitud de miras en su mentalidad y su conducta. La armonía en el hogar entre el esposo y la esposa y entre los padres y los hijos está basada en la atracción y el afecto mundanos. Pero la verdadera grandeza reside en vivir en armonía con un gran grupo de personas.

Deja de lado las distracciones y permanece atento para despertar una atmósfera espiritual en cualquier circunstancia en la que pueda situarte la divinidad en un determinado momento. La base para ello es ser veraz en el habla y la conducta, ser paciente y ser capaz de soportar el sufrimiento. Depende de la divinidad en todas las cosas. Es natural que, a lo largo de tu peregrinaje, se presenten toda clase de dificultades; así es como funciona el mundo.

319

Se está perdiendo un tiempo precioso. Los hombres y mujeres que han venido a vivir en el *āśram* deben intentar alcanzar el Bien supremo organizando su tiempo de tal manera que recuerden la Presencia divina a lo largo de todo el día. Nadie sabe en qué momento la divinidad puede otorgarle la experiencia de Su revelación. Por lo tanto, el deber del ser humano es mantener su atención siempre fija en la divinidad. Todos los que viven en el *āśram* deben cultivar la serenidad, el amor, la cordialidad, la alegría, la veracidad, la tolerancia y la paciencia.

320

Hay gente con diferentes *saṃskāras* viviendo con Ma. Lo que estás experimentando se debe a estos variados *saṃskāras*. Para eliminar la idea equivocada de distancia —entre la divinidad y el ser humano, así como entre un ser humano y otro—, algunos vienen a vivir en el *āśram*. Ma no echa a nadie. Continúa viviendo en *satsaṅg* y esfuérzate enérgicamente para que despierte el entendimiento verdadero (*sadbuddhi*).

321

Os habéis reunido aquí en busca de la Verdad. Él pertenece a este lugar tanto como tú. Cada uno habla según su disposición natural, pero no habéis emprendido el camino espiritual para este tipo de cosas. Tanto tú como él tenéis el mismo derecho a la Meta suprema a la que aspiráis, ambos estáis en la misma posición,

ambos tenéis la misma relación espiritual con Ma. Todos estáis allí donde esté este cuerpo, sin excepción. Ninguno de vosotros ha venido aquí para nada mundano. Cada uno recibe según la actitud de su mente y de su corazón. Todos sois peregrinos en busca de lo Supremo.

322

Los ashramitas no debéis prestar atención ni al honor, ni al insulto, ni a la alabanza, ni a la posición social ni a la fama. Debéis entregarlo todo a los pies del Señor. ¿No habéis elegido esta vida renunciando a todo? Ser insultado (*apamāna*) significa tolerar la animosidad de buen grado (*apa mene noua*). Él está en todas las formas, sin excepción, así que sed cordiales y afectuosos con todos.

323

No todos los seres humanos están cortados por el mismo patrón. Muchas personas se han reunido desde distintos lugares con el único empeño de encontrar el Bien supremo. Las dificultades surgen porque no siempre es posible para todo el mundo expresar sus tendencias e inclinaciones innatas (*saṃskāras*). El Uno que lo impregna todo adopta formas particulares en momentos particulares. ¿No crees que encontrarás la paz si, anclado en la paciencia, adoptas esta perspectiva? Hay algunas personas que crean molestias e irritación a los demás y a sí mismas, pero eso no es lo que este cuerpo [Mataji] desea; al contrario, le pide a todo el mundo que se abstenga de un comportamiento así.

324

Es el *kheyāla* de Ma que vivas en la búsqueda del objetivo supremo de la vida, permaneciendo constantemente en este ambiente para que Él mismo se revele. Hombres y mujeres de los temperamentos y condicionamientos más variados se reúnen en torno a Ma. Se vive en el *āśram* para alejar el hábito de considerar a otros como distantes de uno mismo, lo cual es una tontería. Mataji no echa a nadie. Mediante la residencia prolongada en *satsthāna* (lugar dedicado a la divinidad y a la búsqueda de la Verdad) y mediante el *satsaṅg*, se despertará el *sadbuddhi* (entendimiento verdadero).

325

La afinidad espiritual es sin duda más fuerte que los lazos de sangre. La felicidad que da es muy especial. Mediante la atmósfera creada con tu meditación y tu esfuerzo espiritual, el lugar debe volverse tan maravilloso que incluso la gente que llegue de fuera lo note. ¡La vida en el *āśram* debe ser digna de su objetivo, no hay otra manera! Solo entonces irradiarán paz y tranquilidad tus ojos, tu rostro y toda tu expresión.

326

Entrando en este camino habéis vencido al mundo. Solo existe *brahman* sin segundo, el *ātman*; esforzaos en ir hacia Eso. Que no haya entre vosotros malos sentimientos, ni palabras de enojo o irritación, ni peleas ni distinciones. Vuestra tolerancia y cortesía hacia todos crecerá si albergáis una actitud amistosa. Cada vez

que os sintáis heridos por algo que se haya dicho, debéis expulsar ese sentimiento de vosotros como si fuese veneno. Todos sois muy muy buenos. Encended la Luz con la bondad.

327

En respuesta a los comentarios y preguntas de una persona, Mataji dio las siguientes normas para el comportamiento de los residentes del āśram:

- . Cuando los mayores o los superiores hablan, no interrumpáis con comentarios sobre lo que se está hablando. Podéis dar vuestra opinión solo si se os pregunta. Si tenéis algo que decir, hacedlo en privado diciéndole a la persona mayor: “En relación con lo que se dijo, se me han ocurrido tales o cuales ideas”.

- . Cuando una persona mayor o un superior está conversando con alguien, no debéis molestar diciendo algo o charlando. Si tenéis algo importante que decir, podéis hacerlo cuando la persona mayor haya dejado de hablar.

- . Cuando se esté conversando con los compañeros, no hay que burlarse de nadie ni hacer comentarios críticos sobre otros.

- . Cuando hay antagonismo en la mente, no se debe hablar de nadie ni para alabarlo ni para culparlo.

- . No juzguéis a vuestros compañeros ni hagáis comentarios sobre ellos con otras personas.

- . Si alguien os insulta o acusa injustamente, pensad: “Señor, me has golpeado de esta manera para darme una lección”. No odiéis a la persona que os ha dado el golpe.

- . No penséis ni habléis mal de nadie.

- . Sed veraces en las palabras y en las obras.

- . Hablad poco y solo cuando sea necesario.
- . Estad siempre alegres.
- . Permaneced tranquilos, firmes, serenos y serios.
- . Hablad a todo el mundo con calma, serenidad, firmeza y con la misma consideración.
- . Valorad solo lo que concierne a la búsqueda suprema (*paramārtha*).
- . Vuestra conducta debe ser amable y ejemplar.
- . Sed honestos y francos en lo que decís.
- . La búsqueda de la Verdad debe continuar en todo momento. Sea cual sea el camino que siga una persona —mediante la práctica sostenida del discernimiento entre lo Real y lo irreal, el *japa*, la meditación, la *pūjā*, el estudio de las escrituras o la recitación de las alabanzas a la divinidad—, esta queda absorta en la búsqueda suprema y no puede permanecer sin recordar a la divinidad. En consecuencia, la estupidez, el conocimiento erróneo y el sufrimiento desaparecen. Ser un ser humano significa aspirar al reconocimiento de la divinidad. El ser humano está llamado a encontrar a la divinidad.

En año nuevo, un *sādhaka* debe redoblar sus esfuerzos para alcanzar una nueva comprensión.

Tratad de ser conscientes de Él en cada momento. ¿No habéis elegido este camino para dedicarle vuestras vidas? Cuando habléis, hablad de Él; cuando penséis, pensad en Él; cuando escuchéis, escuchad Sus palabras o lo que se dice sobre Él. Es más, cada uno de vosotros debéis intentar llevar un diario, para controlar que vuestra mente no se exteriorice. Esto también puede haceros vigilantes y ayudaros en vuestros esfuerzos. Quienes son peregrinos en el camino deben desarrollar una gran fuerza interior, así como energía, agilidad y rapidez, para que sus vidas se vuelvan bellas y para llenar sus nuevas vidas con una nueva energía. No servirá de nada sentarse en un carro de bueyes desvencijado y traqueteante. En todo momento la mente debe permanecer intensamente vigorosa, enérgica y alerta; solo entonces se puede avanzar a gran velocidad. Recordad que todos debéis moldear vuestras propias vidas. Aceptad con alegría lo que Él os otorgue y os quite.



Ānanda svarūpinī (Ma sobre sí misma)



330

Todo lo que este cuerpo dice o hace —sus acciones, sus movimientos, su ir de acá para allá— es solo para vosotros. Vosotros sois la causa de todo lo que haga este cuerpo en cualquier momento.

331

Escríbele: “Esta niña recibe con los brazos abiertos cualquier nombre con el que se quiera buscar a la divinidad”.

332

Muchos le dicen a Ma: “Tú eres mi *guru*”. Ma siempre responde: “Cualquier cosa que digáis me parece bien”. Ma dice también: “Aquel que todo lo impregna, que es llamado de diversas maneras, *parabrahman*, *paramātmān* o el Ser, en verdad, pertenece a todos”.

333

¿Quién es “Anandamayi Ma”? ¿Quién es *ānandamayī* (impregnada de dicha) realmente? Aquello que está en todas las formas,

entronizado eternamente en los corazones de todos los seres. En verdad, Él reside en todas partes. Habiendo visto y alcanzado Eso, todo se ve y todo se logra. Así es como te haces valiente, seguro, libre de conflictos, inmutable e imperecedero.

334

Este cuerpo no practica ni el *tantra*, ni el *mantra* ni nada de eso. Aquí las llamadas “*kriyās* tántricas” y su forma de llevarlas a cabo no tienen importancia. Este cuerpo está ciertamente relacionado con todos en el *ātman*. Aquí no existe la separación en diferentes hogares; pero, si queréis hablar de un hogar, el hogar es Él, el Uno infinito.

335

Dado que este cuerpo no actúa a partir de ninguna decisión o idea preconcebida, no existe para él algo así como dar iniciación ni nada parecido. Sin embargo, cualquier posibilidad está contenida en este cuerpo. En muchas ocasiones, de repente, saldrán de esta boca *bīja mantras* o *saṃnyāsa mantras*. Puede muy bien ocurrir entonces que alguien haya oído lo que se ha dicho y, también, que de alguna u otra forma reciba algo y haga uso de ello. Se han dado casos de personas corrientes que sintieron la certeza de que esto había sido perfectamente preparado de antemano, pero en realidad solo sucedió lo que estaba destinado a ocurrir. Te explicaré cómo: una fruta cae sobre la tierra —la tierra siempre está ahí— y de ella crece un árbol nuevo sin que nadie haya plantado la semilla. Pero un

árbol también puede crecer a partir de una semilla que alguien ha plantado en la tierra; crecerá exactamente el mismo tipo de árbol que creció de la fruta que cayó al suelo y germinó de forma natural. Las flores y los frutos de ambos árboles serán similares. Este cuerpo no tiene deseo, ni intención ni propósito; todo ocurre espontáneamente.

336

Los acontecimientos parecen naturales o antinaturales, normales o sobrenaturales, según tu punto de vista. Aquí [en este cuerpo], por supuesto, no existen ni el *karma*, ni el deseo ni las *vāsanās* (impresiones mentales). Aquí, todo lo que puede decirse es que cualquier cosa que ocurra es igualmente bienvenida.

337

Muy a menudo, este cuerpo oculta aquello que tiene que ver tanto con su comportamiento como con sus palabras. Esta es la verdad. Seguro que es necesario que pase y, por lo tanto, pasa.

338

Con este cuerpo nada pasa inconscientemente o por error. Ya sea aquí mismo o en la distancia, tanto si se percibe exteriormente como si no, lo que está destinado a ocurrir ocurre.

339

Este cuerpo es así: no habla con nadie, ni va a ver a nadie ni come en casa de nadie.

340

¿Qué es lo que aparece como una aflicción y como una desgracia?³⁰ Cargar el sufrimiento sobre ti mismo es algo bastante diferente. No todas las acciones pueden darse en todos los lugares. Aquí [con Ma] todo es Él, todo es Eso: la risa, el dar la vida y el quitarla. Aquí no se asume ni el sufrimiento ni las tribulaciones de los demás; solo existen la igualdad y la identidad perfectas.

341

Una persona que espere que este cuerpo sea siempre sobrenatural en su trato con el mundo se sentirá decepcionada, porque esta niñita actúa según su *kheyāla*, sea cual sea este en un determinado momento. Acepta, por lo tanto, cualquier pequeño servicio que seas capaz de recibir de esta niña. La forma en la que esta niñita verá a alguien dependerá de las ideas y de la actitud mental de esa persona. A ella todo le parece delicioso.

³⁰ Ma se refería al desastre en el Kumbha Mela de Allahabad en 1954. (N. del T.: en este Kumbha Mela, mientras una gran masa de gente se movía hacia el río para la ablución ritual, un elefante desbocado provocó una estampida en la que murieron más de quinientas personas).

342

Dondequiera que estén, este cuerpo está con ellos en todo momento. Este cuerpo no sabe cómo servir a todo el mundo, solo hace aquello que pueda venir espontáneamente en el momento que sea: lo poco que puedan conseguir considerando a esta niña como suya, mediante su amor y respeto por ella mientras da su *satsaṅg* y su *sādhusaṅg*... Aquí la puerta siempre está abierta, no dudes en venir siempre que quieras.

343

Me preguntaba lo siguiente: cuando, según vuestro punto de vista, este cuerpo está algo indispuesto, veis que adopta las formas de comportamiento propias de vuestro mundo habitual. Mientras que, por otra parte, cuando este cuerpo tiene lo que vosotros llamáis “buena salud”, entonces decís que se ha vuelto hacia “el otro lado de las cosas”. Que penséis esto se debe a que distinguís entre diferentes estados mentales, mientras que para este cuerpo lo que sea que pase es igualmente bienvenido. No elige entre “este lado” o “el otro”. Decir “no” tampoco lo expresa adecuadamente. La palabra “tú” se usa porque vosotros diferenciáis entre “mío” y “tuyo”. La idea de que hay “mío” y “tuyo” es, de hecho, vuestra enfermedad. No obstante, en la relación entre el Señor y Su siervo eterno no existe tal cosa como “mío” y “tuyo”.

344

No importa en cuántos estados y condiciones diferentes pueda parecer que está este cuerpo: tanto si este cuerpo habla con vosotros como si ríe, o se acuesta para dormir o se cae al suelo y rueda —como ha ocurrido a veces durante algún *kīrtana*—, siempre permanece en el mismo estado. Ciertamente, todo surge de un solo Ser (*bhāva*).

345

Tú y yo somos dos personas, aun así, tú y yo somos uno; el espacio entre nosotros dos también soy yo misma. No pueden existir “dos”. El apego y el odio surgen de la sensación de dualidad.

346

Es característico de este cuerpo que responda desde el punto de vista desde el que alguien le habla en un determinado momento. Este cuerpo no siempre es coherente en lo que dice en la forma en la que tú lo serías. Los diferentes pensamientos y sentimientos de todos, de hecho, son siempre claramente visibles ante mis ojos.

347

Ya sabes de qué manera el servicio solía prestarse a través de este cuerpo: yo misma el paciente, yo misma su sufrimiento, yo misma también quien se ocupaba de los cuidados. Por esto cualquier cosa que fuese necesaria en un lugar y en un momento determinados

llegaba de la forma adecuada. Vosotros también deberíais intentar al menos esforzaros con todo vuestro corazón en el servicio, considerando como vuestro propio Ser a cualquiera a quien sirváis. Si lo hacéis así, con el tiempo, todo vuestro servicio se llenará de vida.

348

Cuando la *pūjā* y otros rituales similares eran realizados espontáneamente por este cuerpo³¹, todas las características particulares de la deidad adorada, los *āsanas*, las *mudrās*, el despliegue de poder, etc., se manifestaban a través de este cuerpo exactamente de la manera prescrita. Todo esto, lejos de ser producto de la imaginación, era tan real como que estáis aquí ahora mismo delante de mí. Cada detalle necesario para la ceremonia no solo aparecía por sí mismo, sino que, de hecho, salía de este cuerpo. Incluso las formas (*mūrtis*) de los *devas* y las *devīs* salían de este cuerpo y se las sentaba y entonces se las adoraba. Luego, cuando la *pūjā* se había completado, se fundían con este cuerpo de la misma manera en la que habían emergido. Tiene que tenerse en cuenta que todo es posible.

349

Cuando este cuerpo estaba ocupado en el juego de la *sādhana*, a veces, si alguna persona se aproximaba a él con una profunda devoción, este cuerpo se sentía como sofocado. Si alguien venía y tocaba mis pies, yo a cambio tocaba los suyos. Un día, cuando Bhāṭṭjine

³¹ Durante Su *sādhana līlā*, cuando tenía alrededor de veinte años.

³² N. del E.: uno de los primeros discípulos de Anandamayi Ma.

hizo *pranāma*, yo también le hice *pranāma* a él. No hace falta decir que él salió corriendo, pero ¿a dónde podía ir? Tan rápido como el rayo le seguí y, agarrándole, le hice *pranāma*. Observa el juego del poder divino: él fue incapaz de escapar. Sin embargo, más adelante, si alguien me tocaba la cabeza o los pies me daba igual. Una vez los pies de este cuerpo se llagaron como consecuencia de ser tocados por tanta gente. También ocurría que, cuando estaba caminando, alguien me cogía y me paraba a la fuerza para hacerme reverencias. Igualmente, a veces, en el momento de hacer el papel de una *sādhikā* ocurría que, cuando la gente ofrecía flores a mis pies y me ponía una guirnalda alrededor del cuello, este cuerpo quedaba como paralizado. Otras veces, si un *bhakta* ponía su cabeza sobre mis pies, este cuerpo sentía una descarga eléctrica. En una ocasión fue como si todo el cuerpo estuviera ardiendo. A veces también se le hacía difícil a este cuerpo que alguien simplemente pusiera su mano sobre mi pie. Sin embargo, en otras ocasiones la gente podía tocarme los pies o tomarme las manos y no importaba en absoluto. Alguien se inclinaba en el suelo ante este cuerpo y permanecía bien cómodamente sentado, sin sentir nada, hasta tal punto que otra persona señalaba: “¡Mira con qué grandeza está sentada, igual que una *mahanta*!”³³. También ocurre que la gente le hace *pūjā* o *ārati* a este cuerpo y alguien dice: “¿Ves cómo acepta la adoración?”.

Solo hay Uno; entonces, ¿qué hay de malo en permitir que la gente haga lo que quiera? Solo está mal permitir que la gente te adore cuando estás inmerso en la dualidad y no percibes al Uno en todos y en todo.

³³ Un *mahanta* es el sacerdote jefe de un templo o el líder de una comunidad monástica.

350

Puedo decirte que este cuerpo no ha seguido un solo camino en la *sāadhanā*, sino que ha seguido todos los caminos conocidos, ha pasado por todas las distintas variedades de prácticas mencionadas por los sabios de tiempos antiguos. Este cuerpo ha pasado con éxito por la *nāma sāadhanā*, por el *haṭha-yoga* con sus diversos *āsanas* y por el resto de prácticas yóguicas, una tras otra. Para alcanzar un estadio particular en una de esas *sāadhanās*, un individuo normal puede tener que nacer una y otra vez, pero en el caso de este cuerpo era una cuestión de unos pocos segundos.

De hecho, las diferentes formas de *sāadhanā* que se han visto practicar a este cuerpo no eran para este cuerpo, eran para todos vosotros.³⁴

351

En la fase del *sādhaka* hay progreso hacia una meta; pero aquí uno no puede hablar ni de fase ni de no fase, ni tampoco de una meta o de ausencia de meta. Cuando se enciende una lámpara, todos los objetos de una habitación a oscuras pueden verse claramente uno por uno. Esto es exactamente igual, pero no es posible percibir todos los detalles cuando todavía se está recorriendo el camino del aspirante. Se deben superar muchas clases de obstáculos mientras avanzas. Hay una corriente exterior y otra que conduce al interior; pero aquí tampoco se puede hablar de esto. Aquí, yo misma soy las venas, yo misma soy los nervios, yo

³⁴ Del diario de Sri Amulya K. Datta Gupta, traducido por él mismo.

misma soy el movimiento y el testigo de todo ello también soy yo misma. Por supuesto, la palabra “yo misma” se usa aquí porque hace falta usar algún lenguaje.

352

Cuando relatáis vuestras experiencias espirituales, este cuerpo a menudo dice que ha tenido experiencias similares y por eso sabe qué son. Es más, si alguien revela a este cuerpo una *sāḍhanā* muy específica, este puede describir con minucioso detalle las diversas etapas de ese camino en concreto.

353

Para este cuerpo solo existe Uno, no existe ni siquiera la posibilidad de un segundo. ¿Quién entonces puede causarle problemas a quién? Solo podrían existir los problemas si hubiese un “otro” que los causase.

354

De vez en cuando sucede que las formas (*mūrtis*) de las enfermedades se aproximan a este cuerpo. Puede que incluso entren y se apoderen de él completamente durante un cierto periodo de tiempo. Es la naturaleza de este cuerpo no invitar a nadie ni echar a nadie. Las enfermedades se presentan del mismo modo que tú. Este cuerpo no te echa, como bien sabes, ¿por qué debería entonces darles a ellas un tratamiento diferente?

355

Este cuerpo no está sentado aquí para contestar a vuestras preguntas. En verdad, este cuerpo no está con otro, ni come, ni lleva puesto nada dado por otro, ni entra en la casa de otro ni conversa con otro. Aunque, por otro lado, expresado desde otro punto de vista, este cuerpo habla con sus propios amigos, madres y padres, por decirlo de algún modo. Dar charlas o conferencias no es algo que le ocurra a este cuerpo. Según toques la campana, así escucharás el sonido.

356

Tu sufrimiento, tu dolor y tu agonía son ciertamente míos. Este cuerpo lo entiende todo.

357

Para Ma tomar o dejar a alguien no se plantea. Para Ma hay tomar en el dejar y dejar en el tomar. En todo momento y en toda circunstancia, en los momentos de inspiración y en los momentos áridos, Ma está, permanece y permanecerá siempre con todos.

358

Este cuerpo no establece ningún *āśrama*. Cuando no hay *śrama* (trabajo duro, esfuerzo), hay *āśrama*. Trascendiendo el mundo e impregnando todo el universo no hay sino un solo *āśrama*, donde existen tanto lagos como océanos, donde no existe distinción

entre la tierra natal y los países extranjeros. Lo expreses como lo expreses, así es.

359

Puede que quieras apartar a este cuerpo [Mataji] de tu mente. Pero este cuerpo no abandona ni por un solo día tu pensamiento; no lo abandona y nunca lo abandonará. Quien alguna vez se haya sentido llevado a amar a este cuerpo nunca logrará borrar su impresión, ni siquiera intentándolo cientos de veces. Este cuerpo reside y permanecerá en tu memoria para siempre.

360

El *ātman* de este cuerpo es el *ātman* de todo el mundo. No hay nadie en ningún lugar que no sea de Ma.

GLOSARIO

Akṣara: 1) lo inmutable, lo indivisible. 2) Unidad de sonido del alfabeto. 3) El monosílabo *om*.

Akṣara brahman: 1) *brahman* inmutable. 2) El sonido o palabra que expresa a *brahman*.

Ānanda: dicha, felicidad, gozo. La dicha que está más allá de la alegría y la tristeza y que no está afectada por ninguna de las dos.

Ānanda svarūpiṇī: aquella cuya naturaleza esencial es dicha (*rūpiṇī* es el femenino de *rūpa*).

Annapurna: aspecto de la Madre divina como dadora de alimento físico y espiritual. Vishvanath y Annapurna son las deidades que presiden Varanasi (Benarés).

Ārati: ofrenda devocional en la que se ondean luces, incienso, etc., ante el objeto de adoración.

Āsana: postura yóguica o posición física. Cada postura corresponde a un estado particular de la mente. Las posturas yóguicas son útiles para la concentración y son expresiones focalizadas de la energía. Algunas también se utilizan con fines curativos.

Āśrama: los cuatro *āśramas* (*brahmacarya*, *grhastha*, *vānaprastha* y *saṃnyāsa*) son las cuatro etapas sucesivas de la vida, desde el punto de vista de un peregrino en el camino espiritual.

Ātmā darśana: visión del Ser verdadero. El Ser es autoluminoso y no puede ser revelado por ningún otro medio.

Ātman: el Ser verdadero. Existencia o Ser supremo, cuya naturaleza es Conciencia y Dicha en sí mismas y que se halla detrás de todas las manifestaciones del mundo fenoménico.

Bhagavad Gītā: literalmente, “el canto del Señor”. Una parte del texto épico hindú *Mahābhārata*, en la que Sri Krishna, el octavo *avatāra* de Vishnu, expone la enseñanza de la acción desinteresada llevada a cabo como un deber, sin esperar resultados o reconocimiento, sino como ofrecimiento al Ser supremo. La *Gītā* se ha traducido a la mayoría de idiomas del mundo.

Bhagavan: Realidad suprema dotada de poder infinito, compasión y conocimiento ilimitados.

Bhakta: devoto. Seguidor del camino de la devoción.

Brahmacārī: estudiante dedicado a las prácticas espirituales y al servicio, que observa estricto celibato.

Brahmacarya āśrama: etapa de estudiante. El primero de los cuatro *āśramas* en los que se divide la vida, según el sistema hindú. Ver *brahmacārī* y *āśrama*.

Brahman: la Realidad suprema concebida como una e indiferenciada, tanto inamovible como activa y también más allá de ambas.

Caṇḍī o *Durgā Saptaśatī*: parte del *Mārkaṇḍeya Purāṇa* que trata sobre el descenso del Poder supremo (Mahashakti) para derrotar a las fuerzas del mal, cuando invaden no solo el mundo de los hombres sino también el reino de los *devas*. Consta de

tres secciones, que representan la victoria del Poder divino de tres formas diferentes, sobre tres fuerzas destructivas y en tres ocasiones memorables.

Dāl: guisantes, judías o lentejas. El cocido de *dāl* con arroz o pan ácimo es la comida más común en la India.

Darśana: visión. Se tiene *darśana* de un sabio, una deidad, etc.; lo cual significa ser bendecido por su visión o presencia.

Dharamśālā: albergue para peregrinos.

Dharma: la ley de la existencia. Principio central de la religión. El *dharma* del ser humano es reconocer a su divinidad inherente. La palabra *dharma* expresa la idea de rectitud en el pensamiento, la vida y la acción; implica, además, un sentido de interiorización en la actitud, de pureza en la aspiración y de integridad de carácter, capaz de reflejar la totalidad de la Verdad eterna y dichosa.

Dhyāna: meditación. Está precedida por la concentración mental (*dhāraṇa*) y seguida por el *samādhi*. Cuando el flujo de atención es constante —como el flujo de aceite— se llama *dhyāna*. El *dhyāna* más elevado es de carácter trascendente y discriminativo y solo puede ocurrir cuando la conciencia del ego se disuelve.

Dīkṣā: iniciación en la vida espiritual a través de la gracia del *guru*, que representa lo divino.

Gāyatrī: *mantra* sagrado del *Ṛg Veda*. Himno al sol recitado diariamente por los hindúes de las tres castas superiores, después de haber sido investidos con el cordón sagrado.

Gopala: el niño Krishna.

Gṛhasṭha āśrama: de acuerdo al sistema hindú, la vida humana se divide en cuatro etapas sucesivas, o *āśramas*, para el peregrino del camino espiritual. La segunda es la de *gṛhasṭha āśrama*, precedida por *brahmacarya*, la etapa de estudiante célibe.

Guru: maestro espiritual. Según la tradición hindú, el aspirante al camino espiritual debe ponerse bajo la guía de un *guru* competente que, normalmente, le da un *mantra* o uno de los nombres de la divinidad durante la iniciación (*dīkṣā*). Este *mantra* es la representación de la deidad (*iṣṭa*) para el discípulo; deberá repetirlo con regularidad y de la forma específica.

Gurugrantha: *grantha* (libro, escritura), *guru* (aquel que elimina la oscuridad). Recopilación de la enseñanza del *guru*, que rompe los nudos (*granthis*) de la ignorancia. Popularmente, este término se refiere a las escrituras de los *gurus sikhs*, que son adoradas en sus templos como la misma divinidad.

Gurupūrṇimā: día de luna llena de julio. En la India, es tradicional adorar al *guru* este día.

Haṭha-yoga: práctica yóguica realizada por medio del cuerpo, para purificarlo de los tres humores —*vāyu* (energía nerviosa), *pitta* (bilis) y *śleśma* (flema)—. Cuando estos están en armonía, hay salud. El *haṭha-yoga* es un peldaño hacia un yoga superior llamado *rāja-yoga*.

Ishvara: el Creador y Señor del universo, *saguṇa brahman*.

Iṣṭa: literalmente, “amado”. La deidad elegida o el objeto de adoración supremo. Aunque aparece con forma en el plano

tangible, en realidad, es el Ser que está más allá de toda forma, la Realidad suprema en Su aspecto de *ānanda*. El *iṣṭa* es una manifestación concreta de la divinidad, con la que el discípulo deberá estar en perfecta unión para que el conocimiento Supremo sea posible.

Jagat: literalmente, “aquello que está en constante movimiento”.

El mundo, que siempre está en estado de cambio y transición.

Japa: repetición de un *mantra* o del nombre de la divinidad como práctica para recordar Su presencia continuamente. El número de repeticiones puede estar fijado o ser indeterminado. El *japa* puede practicarse en voz alta, susurrando o mentalmente; esta última forma es la mejor. El sonido, por norma general, debería ser inaudible para los demás. Puede hacerse con o sin ritmo, siguiendo el flujo natural de la respiración. El conteo puede realizarse con un collar de cuentas o con los dedos, según la manera prescrita.

Jīva: conciencia individual, concebida tanto como un aspecto eterno de *brahman* o como una manifestación ilusoria de *brahman* bajo la influencia de *māyā* o *avidyā* (ignorancia de la naturaleza verdadera del Ser), que deja de existir cuando esa influencia cesa por medio del *jñāna* (conocimiento de la Realidad).

Karma: acción. Resultado de las acciones; ley de causa y efecto por la que las acciones inevitablemente dan su fruto. El *karma* se origina cuando el ser individual se considera el hacedor debido a la ignorancia. Cuando el *jīva* reconoce a su verdadero Ser, el *karma* cesa para él.

Kashi: Varanasi (Benarés).

Kheyāla: surgimiento repentino e inesperado, en la forma de deseo, voluntad, atención, memoria o conocimiento. Mataji utiliza esta palabra —en referencia a Sí misma— para designar una manifestación espontánea de la Voluntad suprema, libre y divina.

Kīrtana: canto de los nombres o las glorias de la divinidad. Puede hacerse en grupo o en soledad, normalmente acompañado de tambores y címbalos.

Krishna: poder atrayente. Octavo *avatāra* de Vishnu, considerado como *pūrṇa* (perfecto, completo) *avatāra*.

Kriyā: cualquier tipo de práctica, acción purificatoria o proceso yóguico meditativo, como el ascenso de la energía por la columna vertebral.

Kumari: virgen de naturaleza divina, eterna e inmaculada. Madre de toda la creación.

Kumārī pūjā: ceremonia en la que una niña —generalmente, la hija de un brahmán— es adorada como la virgen eterna, la Madre de todo el universo.

Kuṇḍalinī: poder serpentino que yace dormido, enroscado en la base de la columna vertebral del ser humano. A través del yoga, puede despertarse y ascender por la columna hasta llegar a la coronilla; cuando esto ocurre, tiene lugar la iluminación.

Līlā: juego. Movimientos y actividades del Ser supremo, que son libres por naturaleza y no están sujetos a leyes. Los vishnuitas explican la creación como la *līlā* de la divinidad.

Mahadeva: Shiva.

Mahamaya: el Poder supremo de la creación. Nombre de la Madre divina.

Mahanta: líder de una organización religiosa.

Mahāśūnya: literalmente, “gran vacío”. Conciencia absoluta caracterizada por la ausencia de toda creación. *Śūnya*, o vacío (ordinario), es el espacio o intervalo entre dos personas, cosas, sentimientos, pensamientos, ideas, etc., que necesariamente existe en el mundo de la dualidad.

Mahātmā: gran ser. Aquel que ha destruido su ego y se ha reconocido a sí mismo como uno con el Todo.

Mahāyoga: literalmente, “unión suprema”. Unión de cada individuo con todos los demás, de cada objeto con todos los demás y de todos los seres y objetos con el Uno universal.

Mantra: conjunto de sonidos de gran poder. Representación sonora del *iṣṭa devatā*. Nombre y forma son inseparables; por lo tanto, si el nombre tiene fuerza, la forma que representa está destinada a revelarse, siempre que la práctica sea lo suficientemente intensa.

Māyā: poder divino supremo por el cual el Uno se oculta a Sí mismo y aparece como muchos.

Moha: deseo, ilusión.

Mudrā: posición específica del cuerpo o de una parte de él, que representa la expresión de una *deva śakti* (poder superior) particular. Sin esa posición, esa *śakti* no puede trabajar. Es necesario realizar *mudrās* para producir los cambios necesarios en la mente o la personalidad.

Oṃkāra: sílaba *oṃ*.

Parabrahman: la Realidad suprema.

Paramārtha: meta suprema de la vida humana. Tesoro interior, el sentido supremo.

Paramātmān: *ātman* supremo de todo el universo, tanto del individuo como del cosmos.

Prakṛti: naturaleza primordial, constituida por los tres *guṇas* —*sattva*, *rajas* y *tamas*—.

Prāṇa pratiṣṭhā: consagración de la imagen de una deidad para su adoración, estableciendo un vínculo con el aspecto particular de la divinidad que representa. La imagen se convierte en un centro vivo para la transmisión de bendiciones y poder divinos.

Pranāma: reverencia, saludo. Postura de entrega que señala la propia insignificancia en presencia de la divinidad.

Prārabdha karma: parte de las acciones pasadas que está destinada a fructificar en la vida presente, sin que se pueda evitar.

Prasāda: alimento ofrecido y bendecido por la divinidad o por un *mahātmā*, que luego se distribuye entre los devotos.

Pūjā: adoración ritual de los hindúes. Se ofrecen diversas sustancias al objeto de adoración, que representan todos los aspectos de uno mismo.

Rama o Sri Ramachandra: encarnación de Vishnu y héroe del *Rāmāyaṇa*. Mataji a menudo explicaba que el significado real de la palabra “Rama” es *ānanda* (dicha).

Rāmāyaṇa: epopeya hindú que narra, principalmente, la vida de Sri Ramachandra y su consorte.

Roṭī: pan sin levadura. *Roṭī* y arroz son los alimentos más comunes en la India.

Ṛṣi: vidente. Se dice que son una clase de seres, distinta de los dioses, de los hombres, de las fuerzas oscuras, etc., a quienes los *mantras* [védicos] son revelados.

Śabda: sonido, palabra.

Śabda brahman: sonido, poder o vibración eterna, que es la primera manifestación de la Realidad suprema y yace en la raíz de toda la creación.

Sadguru: *guru* perfecto que muestra el camino hacia el reconocimiento de lo que Es.

Sādhaka (masculino), *sādhikā* (femenino): el que sigue una *sādhanā*.

Sādhanā: práctica espiritual con el propósito de prepararse para el autoconocimiento.

Sādhū: aquel que vive libre de lazos familiares y de negocios, para dedicar todo su tiempo y energía al esfuerzo espiritual.

Śakti: poder supremo y eterno que es de la naturaleza de la Conciencia. En la mitología hindú, se suele representar a la *śakti* como una *devi* (divinidad femenina).

Samnyāsa: renuncia. Según el sistema hindú tradicional, es la última etapa de la vida humana, en la que la persona renuncia a la familia, posesiones, casta, posición social, etc. —de hecho, a todo a lo que está apegado— y se entrega totalmente a la divinidad.

Samnyāsa mantra: *mantra* transmitido durante la iniciación en *saṃnyāsa*, con el propósito de producir una renuncia completa.

Samnyāsī: aquel que ha tomado *saṃnyāsa*.

Samsāra: ciclo de la vida en el mundo a través de nacimientos y muertes. Es consecuencia de la ignorancia de la verdadera naturaleza del Ser y del *karma*.

Samskāra: impresiones, tendencias o huellas psíquicas que quedan en la mente después de cualquier experiencia y que suelen traerse de vidas anteriores.

Sanātana dharma: *dharma* eterno. Enseñanza universal basada en las antiguas escrituras reveladas y la experiencia de incontables sabios a lo largo de los siglos.

Sandhyā: práctica espiritual específica que se realiza diariamente al amanecer y al atardecer.

Śāstras: escrituras sagradas hindúes.

Sat-cit-ānanda: la Realidad suprema como existencia, conciencia y dicha en Sí mismas.

Satsaṅg: compañía de sabios, *mahātmās* y buscadores de la Verdad, ya sea física o mental —a través de la lectura de textos sagrados o de vidas y enseñanzas de *mahātmās*—. También denomina un encuentro religioso y, en un sentido más amplio, la práctica de estar en presencia de la divinidad.

Śrīmad Bhāgavatam: uno de los dieciocho *purāṇas* principales.

Narra los *avatāras* de Vishnu, especialmente la vida de Krishna.

Svarūpa: la Forma real en Sí misma. La naturaleza esencial de todo.

Tantra: tipo de *śāstra* hindú, considerado la escritura para el *kali-yuga*. Reglas sobre rituales religiosos, sobre todo, de adoración a Shiva y a Durga. El *tantra śāstra* es una expansión del *karmakāṇḍa*, la parte de los *vedas* que narra las ceremonias y los ritos.

Tapasyā: dificultades [austeridades] a las que alguien se somete para obtener logros espirituales.

Vairāgya: desapego total de las cosas mundanas. Estado más allá de la atracción y el rechazo.

Vairāgya mārga: camino que lleva al desapego (*vairāgya*) o a la ecuanimidad.

Vāṇī: palabra, expresión, mensaje. Nombre de Sarasvati, la diosa del habla, del conocimiento, de la música y de *brahmavidyā*.

Vibhūti: expresiones externas de la Realidad interior. 1) Forma suprema una, que se revela en todos los objetos de los sentidos. 2) Poderes sobrenaturales que un *yogī* puede adquirir a lo largo de su camino hacia la perfección y que se logran a través de la purificación de la mente. En esencia, todas las *vibhūtis* son poderes mentales.

Vigraha: presencia externa concreta representada en una forma.

Imagen consagrada a través de *mantras* o de la devoción y la adoración del devoto, que se convierte en la misma deidad.

Viraha: separación del objeto de amor y adoración.

Viraha rasa: sentimiento de fuerte dolor y anhelo debido a la separación del objeto de amor y adoración.

Vishvanath: el Señor del universo. Epíteto de Shiva. Deidad que preside Benarés (Kashi).

Yogī: aquel que practica yoga o que lo ha dominado.

BIBLIOGRAFÍA

Libros sobre Sri Anandamayi Ma en español

- Lannoy, Richard, *Anandamayi: Su vida, su sabiduría*. Palma de Mallorca, José J. de Olañeta, 2005.
- Lipski, Dr. Alexander, *Vida y enseñanzas de Sri Anandamayi Ma*. Barcelona, Obelisco, 2006.
- Mandala, Patrick, *Ma Anandamayi: Yoga. De las tinieblas a la luz (Instrucciones espirituales (inéditas))*. Valencia, Vía Directa, 2024.
- Mangalananda, *Una diosa entre nosotros: La vida divina de Anandamayi Ma*. Mumbai, Yogi Impressions, 2023.
- Mukerji, Bithika, *Vida y enseñanzas de Sri Ma Anandamayi: El ave alza el vuelo*. Palma de Mallorca, José J. de Olañeta, 2001.
- *Vida y enseñanzas de Ma Anandamaji: “Yo vivo en vuestros corazones”* (Ed. J. Carte). Amazon, 2022.

Libros sobre Sri Anandamayi Ma en inglés

- Alexander, Ram, *Death Must Die: The Diaries of Atmananda*. Benarés, Índica, 2000.

- Anandamayi Ma, *Matri Vani (Vol. I)* (Tr. Atmananda). Calcuta, Shree Shree Anandamayee Charitable Society, 1982.
- *Matri Vani: From the Wisdom of Sri Anandamayi Ma (Vol. II)* (Tr. Atmananda). Calcuta, Shree Shree Anandamayee Charitable Society, 1982.
- *Matri Vani: From the Wisdom of Sri Anandamayi Ma (Vol. III)* (Tr. Atmananda). Kankhal, Shree Shree Anandamayee Sangha, 2011.
- *Sad Vani: A Collection of the Teaching of Sri Anandamayi Ma* (Tr. Atmananda). Calcuta, Shree Shree Anandamayee Charitable Society, 1981.
- *Words of Sri Anandamayi Ma* (Tr. Atmananda). Calcuta, Shree Shree Anandamayee Charitable Society, 1982.
- Atmananda, *As the Flower Sheds Its Fragrance: Diary Leaves of a Devotee 1947-1963*. Calcuta, Shree Shree Anandamayee Charitable Society, 1983.
- Aymard, Orianne, *When a Goddess Dies: Worshipping Ma Anandamayi after Her Death*. Nueva York, Oxford, 2014.
- Bhaiji (Jyotish Chandra Roy), *Mother As Revealed to Me*. Calcuta, Shree Shree Anandamayee Charitable Trust, 1983.
- *Mother Reveals Herself: Early Period of Matri Lila (1896-1932)*. Benarés, Pilgrims, 2010.
- Chandan Puranacharya, Brahmacharini Kumari, *Svakriya Svarasamrita* (3 vols.). Kankhal, Shree Shree Ma Anandamayi Ashram, 1981-1988.
- Fitzgerald, Joseph A. (Ed.), *The Essential Sri Anandamayi Ma: Life and Teachings of a 20th Century Indian Saint*. Bloomington, World Wisdom, 2007.

- Gupta, Amulya Kumar Datta, *In Association with Sri Sri Ma Anandamayi* (3 vols.). Calcuta, Shree Shree Anandamayee Charitable Society, 1986.
- Gurupriya, Ananda Giri, *Sri Sri Ma Anandamayi: Didi's Diaries* (6 vols.). Calcuta, Shree Shree Anandamayee Charitable Society, 1984-1997.
- Hallstrom, Lisa Prajna, *Mother of Bliss: Anandamayi Ma (1890-1982)*. Nueva York, Oxford, 1999.
- (Ed.) *The Gospel of Anandamayi Ma: Conversations with the Divine Mother* (2 vols.). Mumbai, Yogi Impressions, 2023.
- Lipski, Dr. Alexander, *Life and Teaching of Anandamayi Ma*. Delhi, Motilal Banarsidass, 1977.
- Mangalananda, Swami, *A Goddess Among Us: The Divine Life of Anandamayi Ma*. Mumbai, Yogi Impressions, 2007.
- *Om Ma: Anandamayi Ma (A Short Life Sketch)*. Mumbai, Image, 2005.
- Maschmann, Melita, *Encountering Bliss: My Journey through India with Anandamayi Ma*. Delhi, Motilal, 2001.
- Mukerji, Bithika, *From the Life of Sri Anandamayi Ma* (2 vols.). Calcuta, Shree Shree Anandamayee Charitable Society, 1980.
- *Life and Teachings of Sri Ma Anandamayi*. Nueva Delhi, Sadguru, 2005.
- *My Days with Sri Ma Anandamayi*. Benarés, Índica, 2008.
- *The Most Gracious Presence: Sri Ma Anandamayi* (3 vols.). Kankhal, Shree Shree Anandamayee Sangha, 2010-2014.

Mukhopadhyay, Debaprasad, *Matri-Lila Darshan*. Calcuta, Shree Shree Anandamayee Charitable Society, 1989.

Libros sobre Sri Anandamayi Ma en inglés publicados en la India

Existe un gran número de libros sobre Sri Anandamayi Ma publicados en la India con las reminiscencias de sus devotos cercanos. Muchos de ellos están agotados o son difíciles de obtener. En la página web de Shree Shree Anandamayee Charitable Society de Calcuta, se pueden descargar gratuitamente muchas de estas valiosas publicaciones:

www.shreeshreeanandamayeesangha.org/bookshop.html

Para compras en Europa:
www.advaitavidya.org
ediciones@advaitavidya.org

