



KRIYA & HAMSA GITAS

*Comentario espiritual de
Yogiraj Sri Shyama Charan Lahiri Mahasaya*



EL COR DEL FOC BLANC
LA FRATERNITAT DE LLUM I AMOR

PRESENTACIÓN:

La *Escuela Divina del Corazón del Fuego Blanco*, representante de la *Fraternidad de Luz y Amor Universal*, mediante la bendición del *Atmasurya Kriya*, les presenta dos comentarios únicos, preciosos y reveladores hechos por Lahiri Mahasaya.

Se trata del *Kriya Gita* y el *Hamsa Gita* que, pese al deseo expresado por el propio Maestro Lahiri de que fueran compartidos, permanecieron enterrados durante décadas hasta que la Gracia Divina, mediante luminosos y diligentes discípulos, pudo ofrecer-los a todos los practicantes de Kriya de todo el mundo. (Encontrarán más detalles en la introducción de cada gita).

El valor de estos dos textos es inestimable, aportando aclaraciones y respuestas directas a los practicantes del *Atmasurya Kriya*. Puede decirse que cada palabra vale su peso en oro. Además, todos los discursos del Maestro Lahiri están hechos desde la Luz del *Kutastha*, es decir, llenos de la Luz y del Amor del Señor. Por eso verán que en algunos momentos del comentario ya no se puede distinguir si habla Lahiri o el mismo *Cristo/Krishna*.

Les animamos a *leer, meditar y contemplar* la Palabra de estos dos Cantos para acompañar vuestra práctica del *Atmasurya Kriya*.

Deseamos que sean una fuente de claridad y revelaciones interiores directas que les permitan entrar más fácilmente en el *Estado del Parasvastha*, allí donde se revela la Luz Divina y el Sonido Original, allí donde el Alma reencuentra a su Amado, el Sol Primordial y Divino de la Vida.

La traducción castellana de los manuscritos se ha realizado el año 2025 a partir de la traducción catalana.

Silah Pere Sicart

KRIYA GITA

*Comentario espiritual de
Yogiraj Sri Shyama Charan Lahiri Mahasaya,
entregado por su discípulo Pranavananda.*

INTRODUCCIÓN:

El nombre de *Yogiraj Sri Shyama Charan Lahiri* es un nombre bien conocido por todos los practicantes de *Kriya*. En 1884, *Yogiraj Sri Shyama Charan Lahiri* explicó el significado de once versos muy importantes en el contexto del *Kriya Yoga*, basándose en su experiencia, a su discípulo *Sri Pranavananda (Mamathnath Mukerji)*. Tras hacerlo, *Yogiraj* permitió a *Pranavananda* su publicación para otros practicantes de *Kriya*. En 1895, *Yogiraj* dejó su cuerpo físico.

Tras recibir los cinco primeros niveles de *Kriya* de la mano del propio *Yogiraj*, en 1916 *Pranavananda* recibió el sexto nivel de *Kriya* de su discípulo principal, el "*Kriya Guru*" *Sri Panchanan Bhattacharya*. En 1917, *Lahiri Mahasaya* aparece de nuevo frente a *Pranavananda* para pedirle que publique el libro, pero *Pranavananda* por alguna razón no pudo cumplir el deseo de su maestro en ese momento. *Sri Pranavananda* quería estar muy cerca de *Adideva Sri Babaji Maharaj* (el Maestro de *Yogiraj*) y recibir sólo a través de Él, el último nivel de *Kriya*, es decir, el séptimo. *Sri Babaji Maharaj* negó su deseo asegurándole que sería realizado en su próxima encarnación. Por algún motivo, el comentario espiritual de los versos dado por *Yogiraj* no se pudo publicar.

Pranavananda dejó su cuerpo físico en 1918. Alrededor de 1952 renació en Midnapur (Bengala Oeste, India) y debido a la influencia de su nacimiento anterior, a la edad de once años, *Pranavananda* dejó su casa y se marchó hacia el Himalaya, donde empezó a vivir en un pueblo llamado Baijnath. Después de siete años, *Sri Babaji Maharaj*, también considerado como el Señor *Shiva*, le aceptó, le dio el séptimo nivel de *Kriya* y permitió que viviera en un lugar sagrado del Himalaya. A día de hoy *Sri Pranavananda*, en su forma física actual, está viviendo con *Sri Babaji Maharaj* en un sitio sagrado del Himalaya, plenamente absorto en la "*sadhana*".

Afortunadamente, en 2008, a través de un practicante de *Kriya*, *Pranavananda* expresó su deseo de publicar el olvidado comentario espiritual para todos los practicantes de *Kriya*. Este librito es el resultado de ese mismo deseo. El "*Kriyavan*" al que *Pranavananda* presentó estos textos poco comunes le dio el título de "*Kriya Gita*".

Para mantenerse fuera del ojo público, pidió que su nombre y el nombre actual de *Pranavananda* no fueran compartidos aquí. Respetamos la voluntad desinteresada de este "*Kriyaban*".

La explicación que encontrareis de los once versos tiene un significado muy profundo y es la palabra real del "*Brahmapurush*" (un hombre que ha realizado a Dios) *Yogiraj Sri Shyama Charan Lahiri*. Sin lugar a dudas, es una aportación crucial para todos los practicantes de *Kriya*.

¡Que el Ser Supremo, la Realidad Suprema "*Parmeshwar Satguru*" os bendiga a todos!

TODAS LAS EXPLICACIONES DE LOS VERSOS SON DADAS POR EL MAESTRO LAHIRI MAHASAYA DESDE LA EXPERIENCIA DEL "KUTASTHA" (EL OJO DIVINO).

AUM SRI GURUVE NAMAH

1 // AUM MITYEKAKSHARAM BRAHMA VYAHARNMAMNUSMARAM /
YAH PRAYATI TYAJAN DEHAN SAYATI PARAMAGATIM

*1 // AUM, aquél que Me recuerda con esta Palabra Sagrada que es igual a
Brahma, mientras deja su cuerpo mortal, alcanza la alegría y la beatitud infinitas.*

AUM no es un mantra pronunciado. Es el mantra que purifica la mente. Purificación es liberación o salvación. La purificación de la mente humana sólo es posible mediante la práctica de *Kriya*. AUM tiene tres letras: A-U-M que llevan tres atributos. El AUM tiene tres componentes: *Brahma*, *Vishnu*, *Mahesh* (Todopoderoso, *Shiva*); "*Raj*", "*Sat*", "*Tam*"; vigilia, sueño, sueño profundo; virtud, conciencia, gozo; creación, mantenimiento, destrucción, etc. Todo esto está expresado a través de nuestro cuerpo humano, por tanto, el cuerpo humano debe ser la base de la práctica de *Kriya*. Este cuerpo es "*Advait*" o sin pareja, por sí mismo. "*Advait*" significa Uno. Cuando los cinco elementos que forman nuestro cuerpo se unifican entonces se forma este cuerpo. En este cuerpo humano, la salvación se puede lograr sólo luchando esta batalla en la forma del *Kriya Yoga*. *Kriya Yoga* es la ciencia recibida del Gran Maestro, que si se practica en este cuerpo físico, puede acelerar la liberación.

P: Si el cuerpo humano es una forma de *Brahma*, entonces por qué uno es tan infeliz?

R: La Naturaleza (*Maya*), conteniendo los atributos de "*Sat*" (devocional), "*Raj*" (real), "*Tam*" (violencia), conduce al descenso y al empaquetamiento de la mente, la inteligencia y la "*chitta*" (donde se almacena la información) al interior del ego, el espacio, el aire, el fuego, el agua y la tierra (los cinco elementos) y por tanto no es consciente de que su ser es una forma de *Brahma*. Así, uno es infeliz.

P: Si ésta es la causa de la tristeza, ¿cómo podemos salir de ella?

R: La solución a esto es la Gracia del Señor; la "*Kriya Diksha*" (iniciación de *Kriya* a un discípulo) dada por el Maestro (*Satguru*) y su enseñanza.

P: Si la alegría se encuentra en *Agnya Chakra*, ¿cómo se podemos establecernos en él para alcanzar este estado de gozo?

R: Hay que empezar desde el *Muládhara* chakra. Este chakra de cuatro pétalos está situado dos dedos por encima del agujero anal y dos dedos por debajo de los genitales. De los 49 tipos de aires totales del cuerpo, el *Muládhara* chakra es el origen de 24 de ellos, y se pueden experimentar cuando son explicados por el Maestro. Un grupo circular de estos nadis se llama "*Yonimandal*". El lado derecho de vuestro cuerpo debería considerarse el sur, el lado izquierdo el norte, la parte delantera el este y la espalda el oeste. El "*Yonimandal*" del *Muládhara* mira hacia el oeste. *Ida* y *Pingala* se originan respectivamente en el lado izquierdo y en el lado derecho del *Muládhara* chakra. Estos dos nadis también se conocen como la

luna y el sol respectivamente. Dentro del *Muládhara* chakra, está el elemento Tierra y por eso se conoce también con el nombre de "*Bhulok*". El *Sushumna* nadi comienza en el origen del *Muládhara* chakra, de esta manera, la primera apertura inferior de este nadi se encuentra en el "*Yonimanda*" del *Muládhara* chakra.

El *Susuhmna* nadi se despliega en la forma de un túnel a lo largo de la espalda, comenzando en el *Muládhara* y ascendiendo a través de las vértebras hasta el *Sahasrara* (en la cima del cerebro), dentro de la cabeza. Aquí, en el *Sahasrara*, se encuentra la segunda apertura del *Susuhmna* nadi. En el momento de la "*Kriya diksha*" (iniciación), el Maestro hace circular la "*Gayatri Shakti*", que es brillante y radiante como un rayo de luz, por el *Susuhmna* nadi, y el *sadhak* (discípulo) lo experimenta de inmediato. En ese estado, el discípulo vive una experiencia particular en su *Kutastha*, situado en la frente. "*Gayatri*" significa redimir o liberar el cuerpo humano. Es la técnica para liberar al Alma del cuerpo humano hecho por los cinco elementos.

En el camino del *Susuhmna* nadi, después del *Muládhara*, está el chakra de seis pétalos *Swadisthana* en la base de los genitales, el chakra de diez pétalos *Manipura* al nivel del ombligo, el chakra de doce pétalos *Anahata* que corresponde al corazón, el de dieciséis pétalos *Vishuddhaksha* chakra en la base de la garganta y el chakra de dos pétalos *Agnya* chakra que se encuentra detrás del centro del entrecejo. El chakra de mil pétalos *Sahasrara* se encuentra en el punto donde termina el *Susuhmna*. Todo esto se experimenta gracias a la enseñanza del Maestro. Dentro del *Susuhmna* nadi, está el "*Vajra*" nadi que penetra todos los chacras y se despliega desde el *Muládhara* hasta el *Sahasrara*. Muchos poros minúsculos se ven cuando se corta un tallo de loto; el conducto dentro del *Vajra* nadi es similar a los numerosos pequeños agujeros del tallo de loto. El elemento "Cielo/Espacio/Éter" es omnipresente en él. El elemento Cielo presente dentro de este conducto se llama "*Chitra*". La "*Jagadhatri*" *shakti* (energía) en la forma de *Prana* (vida) y *Apana* (ausencia de vida) reside dentro de la "*Chitra*". "*Jagat*" significa algo que no es estable y finalmente desaparecerá, es decir, nuestro cuerpo. Así, la energía que retiene o sostiene nuestro cuerpo se conoce como "*Jagadhatri*". Por la gracia del Maestro, el discípulo eleva la energía "*Jagadhatri*" arriba y entonces es capaz de ver diversos colores, imágenes, etc.

Cuando el *Kutastha* empieza a irradiar el gozo con plena luz resplandeciente, entonces la mente deja de divagar. La inquietud de la mente es considerada un pecado por los Yoguis. El *Kriya* derriba esta inquietud y por eso se llama "*Paapvimochani*" (lo que libera del pecado). Como dicen los santos: "*Mahapunyamayee Nitya*" - "*Pu-Puyah*" es nuestro cuerpo que contiene impurezas y heces; "*Na*" es el alma y "*Ya*" es la forma. Envuelta de este modo, el Alma se vuelve inquieta y toma la forma de la mente (*Mana*) en este cuerpo. Transformar esta inquietud del Alma en estabilidad es la verdadera Virtud ("*Punya*"). Para alcanzar esta virtud, debe practicarse el *Pranayama* aprendido del Maestro.

P: ¿Cómo puede saber un practicante de *Kriya* que su *Prana* se ha vuelto estable?

R: Es posible practicar un estado de no-violencia, veracidad, sin ira, de celibato y no aceptación de caridad haciendo *Pranayama*, porque estos cinco elementos son la naturaleza del *Prana* estable. En este estado, el Yo o el ego ya no está presente porque "*Sata*", "*Raja*" y "*Tama*" pierden sus características y se vuelven

inefectivos. Sólo entonces puede considerarse que el *Prana* se ha vuelto estable/tranquilo. Un practicante con *Prana* estable no morirá aunque lo desee. En ese estado, la mente siempre está experimentando el verdadero gozo, "*Satchitananda*". En cada época, la salvación del ser humano sólo es posible gracias al *Kriya*. El *Kriya* se llama "*Mahapunyamayee Nitya*" porque es la ciencia del Alma por la que es posible alcanzar la verdadera Virtud. El *Prana* circular inquebrantable que se despliega desde "*Bhu*" - *Muládhara* chakra, "*Bhuva*"- *Vishuddhaksha* chakra hasta "*Swaha*"- *Sahasrara* en la cabeza es el Todopoderoso dando existencia a los vivos y a los no-vivos. Cuando se comienza la práctica de *Kriya*, el AUM debe elevarse por el canal de la columna hasta el *Agya* chakra. El puente de la espalda (*Susuhmna*) tiene los pilares de la Tierra, el Agua, el Fuego, el Aire y el Cielo (espacio-éter) en la forma de *Muládhara*, *Swadisthana*, *Manipura*, *Anahata* y *Vishuddhaksha* chacras. "*Sumeru*", llamado también "*Agyachakra*", es el lugar del "*Satguru-Maestro*" (*Kutastha*).

Elevando el aire desde el *Muládhara* chakra hasta el *Agya* chakra, hay que ver al Todopoderoso ("*Gurupad*"). La luz y las tonalidades de los veinticuatro colores son el signo del Todopoderoso. El devoto debe visualizar la luz divina cerrando las siete aberturas (ambos ojos, dos orejas, las dos narinas y la boca). Esto es posible sólo cuando el *sadhak* realiza la *sadhana* según las instrucciones del *Satguru*: es el *Satguru* el que muestra su forma iluminada en el cuerpo del *sadhak*. Cuando todo esto ocurre, entonces el discípulo puede considerar que se encuentra en el buen camino. Un discípulo sabio debe abandonar el ego de los siete emplazamientos, olvidar su cuerpo y debe intentar conseguir estas siete virtudes: memoria, celebridad, riqueza, veracidad, comprensión, firmeza de la mente y perdón. Estas siete virtudes son las siete fuerzas. El buen discípulo de *Kriya* sabe cómo cerrar los siete lugares y cómo concentrarse en el "*Kutastha*".

Yoga es la fusión de una cosa con otra. Cuando el *sadhak* combina el mundo de los tres atributos (*Sat, Tam, Raj*) con el Todopoderoso, inicialmente existe la aniquilación de los deseos. Deseos significa apegos, por ejemplo los lazos físicos y mentales negativos de una mujer con un hombre y viceversa. Cuando estos apegos son destruidos mediante la práctica del *Kriya* según las instrucciones del Maestro, entonces la percepción del "Yo y lo mío" se pierde. Este estado debería considerarse como "*Bhavavastha*" o "*Yogavastha*", es decir, el estado en el que uno se une con el Todopoderoso o Alma Universal. Quien permanece en este estado constantemente es un Yogui. Este estado sólo puede sentirse y percibirse mediante la experiencia y no leyendo, escribiendo o explicando.

"*Akshar*" es aquel que es inquebrantable (A: no puede, *Kshar*: ser destruido). "*Akshar*" es Todopoderoso en sí-mismo. En el verdadero sentido, "*Akshar*" no se puede escribir o leer y por tanto no se puede expresar externamente. Es cuestión de percibir o experimentar.

P: Como un *sadhak* puede percibir "*Akshar*"?

R: Esto se explica de la siguiente manera: al principio, el *sadhak* ve el anillo de color amarillo que es el lugar de reposo de *Brahma*, *Vishnu* y *Mahesh* (Todopoderoso). El discípulo ve el color negro o azul oscuro dentro del color amarillo que tiene el resplandor del color del fuego. Ésta es la Cueva del Cielo (*Gagan Guha*). Este color negro es la forma real de "*Shaligram*" (una especie de

figura del Señor *Vishnu* hecha de piedra negra). Por tanto, es el Espíritu encarnado del Todopoderoso que se puede ver como el color negro o azul oscuro con el resplandor dorado en él. Más adelante, una luminosa y brillante estrella, un radiante y atractivo punto blanco puede verse en el interior del color negro. Se llama "*Shivlok*", "*Vishnulok*", "*Moksholok*" o "*Golak*" (residencia del Todopoderoso). Esta estrella es la marca del Todopoderoso. Cuando el discípulo eleve la serpentina "*Kundalini*" desde el *Muládhara*, pasando por el *Swadhistana*, *Manipura*, *Anahata*, *Vishuddhaksha* y hasta llegar al *Agya* chakra mediante la práctica de *Kriya*, entonces verá regularmente este punto como una marca del Todopoderoso.

P: A qué se parece esta marca luminosa del Todopoderoso?

R: "*Brahmasurya*" o "*Gurupad*" (la marca del Todopoderoso) es la luminiscencia presente en todo lo vivo y no vivo. En el momento de la iniciación, el *Satguru* bendice al *sadhak* y le enseña el verdadero significado de la palabra "*Guru*", mostrándole al discípulo la luz ilimitada del "*Brahmasurya*". "Gu" significa oscuridad y "Ru" es luz. Por tanto, *Satguru* es el que te puede hacer experimentar el "*Brahmasurya*" o "*Atmasurya*" dentro de tu cuerpo. Un "*Guru*" postizo, parcial, de casta, familia o raza no puede dar esa experiencia al *sadhak* porque él mismo está en la oscuridad.

El Sol que podemos ver con nuestros ojos físicos en el cielo, aunque sea muy brillante, daña los ojos al mirarlo directamente y causa una sensación de intenso calor que puede ser perjudicial. Aparte de esto, el sol sale por el este y se pone por el oeste, y no se puede ver de noche. En resumen, el sol externo, a pesar de su brillo, no es constante ni tiene un efecto refrescante. Del "*Brahmasurya*" presente en el cuerpo, el Yogui dice: "*Suryakoti Prateekasham, Chandraoti Sushitalam*". Es decir, es más radiante que millones de soles externos y más luminosamente suave que millones de lunas externas. El "*Brahmasurya*" es superior al sol y la luna externos y es constante y estable. Se puede ver en todo momento, día y noche; es alegre, impactante y más resplandeciente que el sol externo. Y lo más importante, el "*Brahmasurya*" ayuda al hombre a liberarse de las ataduras mundanas y le permite alcanzar el *Nirvana*/Salvación. "*Aditya Namaham Vishnu*". *Aditya* (Sol) es el otro nombre del Señor *Vishnu*.

"*Akhand mandalakaram Vyaptam Yena Characharam Tatpadam...*" significa: aquel que está presente en la forma completa e indivisible del anillo circular en el cuerpo vivo y en todo el universo, es el pie o la marca del Todopoderoso. Ésta es la señal del Todopoderoso que el Maestro muestra al *sadhak* en el momento de la iniciación *Kriya*. Es una visión muy placentera. Con la intención de ver la misma luz de nuevo el *sadhak*, cuando practica la *sadhana*, visualiza la marca del Todopoderoso en la forma de luz resplandeciente, como la marca o pie del Señor *Vishnu*, cerrando los siete emplazamientos. *Vishnu*: "Vish"-impregnante, "Na"-Alma y "U"-conciencia/espíritu. *Vishnu* es el Alma Suprema Omnipresente. Esta marca luminosa aparece por igual a los ciegos y a los que tienen vista. Esta marca no puede ser destruida ni modificada. Es constante, eterna e inmensamente feliz.

"Valeroso es aquel que lucha durante veinticuatro horas." Las energías que trabajan constantemente en nuestro cuerpo son el "*Pranavayu*" (respiración) y el "*Jathragni*" (el fuego del estómago que digiere la comida llamada "*Vaishvanar*").

Estas dos fuerzas o energías trabajan constantemente para sostener el cuerpo.

“Divi Va Chakshuratam”: “Div”-cielo, “Iv”-como, “Aa”-afecto, es decir: “los ojos como el cielo que son originados por el afecto/amor”. Cuando el *Satguru* enseña el dichoso, agradable y dador de paz *“Atmasurya”* en el momento de la iniciación, el *sadhak* olvida el mundo y queda completamente absorto en esta luz. Más adelante, cuando el discípulo practica *sadhana* por su cuenta, no ve la misma aparición del *Atmasurya* tal y como le enseñó el Maestro. En esta situación, el *sadhak* intenta ver el *“Atmasurya”* de forma forzada. Trata de presionar los ojos o cerrarlos con fuerza. Como resultado de su afecto/esfuerzo, todo lo que ve es la forma de un ojo que no le satisface. Si el discípulo realmente quiere ver el *“Atmasurya”*, debería intentar estabilizar su *“Pranavayu”* (la respiración) practicando *Pranayama*. Cuando el *“Pranavayu”* se estabilice, podrá volver a ver el anillo luminoso *“Atmasurya”*. Este anillo luminoso se llama también el *“Golakdham”* (Residencia del Todopoderoso).

Como se ha dicho antes, hay un pequeño punto luminoso con forma de estrella en el centro del *“Atmasurya”*. Los *Upanishads* llaman a este punto *“Hiranyamayein Paatrein satyasya Pihitam Mukham”*, es decir: “el vaso lleno de oro que esconde el rostro del Todopoderoso”. Esta estrella libera al ser vivo de los tres tipos de atributos (*Sat, Raj Tam*). Por este motivo, también se llama *“Tarakbrahma”*. Bendice al ser vivo y elimina el miedo a la muerte, por tanto también se conoce como *“Shivling”* o la marca del bienestar. Este *“Shivling”* se asemeja a la forma de una tableta de oro puro de 10 gramos y se llama el *“Shivling Dorado”* por las *“Shastras”* (escrituras).

Es gracias a la adoración de este Sol Divino y Eterno, *“Atmasurya”*, situado en el *Kutastha*, mediante la práctica de *Kriya*, que el discípulo logra la salvación. La fuerza de vida estable, “El Todopoderoso”, está presente en el centro de este *“Shivling”* y los tres puntos: *“Vama”* a la izquierda, *“Roudri”* a la derecha y *“Jyeshtha”* arriba, forman los tres ángulos del triángulo. En el aspecto mortal de la vida del discípulo, estos tres puntos toman la forma de los tres atributos (*Sat, Raj, Tam*) y asisten a las fuerzas de la naturaleza (*Maya*). El punto central aparece con el mismo color del atributo que predomina en el cuerpo. Cuando *“Roudri”*, *“Jyeshtha”* y *“Vama”* se unifican, después de ser bendecido con las *kriyas* avanzadas del Maestro, el *sadhak* puede ver el Absoluto *“Sadashiv”* (bondad eterna), el Todopoderoso con tres atributos y cinco elementos en esta estrella de cinco puntas. La puerta de esta estrella se llama *“Vaikunth o Kailash”*. Dentro de esta puerta, es decir, en el cuarto interior que también se establece en el corazón, se encuentra la residencia de *Shiva* o *Narayan* (Todopoderoso).

Shiva y *Narayan* son dos nombres de la misma fuerza; ambos son realmente el mismo elemento/esencia. Aquel que los considera como la misma esencia y se eleva hasta el *Kutastha* mientras practica *Kriya* según las instrucciones del *Satguru*, emplazando al AUM en su mente, alcanza el conocimiento de la Luz Auto-luminosa, o la Auto-iluminación, llegando a la marca de *Vishnu* (*Vishnupad*). En este estado, el sentimiento del “Yo y lo mío” se pierde y el *sadhak* ya no es más un ser mortal, se convierte en el Alma Eterna (*Brahma*).

Todo esto sólo es posible con la práctica de *Kriya*, no con palabrería. El Todopoderoso, en la forma del *Kutastha*, ha dado toda la enseñanza en un solo verso.

2 // STHANEY HRISHIKESH TAV PRAKEERTAYA JAGAT
PRAHRASHYATNU RAJYATAICH /
RAKSHANSI BHEETANI DISHO DRAVANTI SARVE
NAMSYANTI CHA SIDDHA SANGHA

2 // Oh Señor, sólo recordarte, rezarte y entrar en tu inmensidad, aporta la Alegría Ilimitada; porque las personas con deseos mundanos parecen miserables como demonios, por lo tanto, conociéndote a ti como el Único adecuado, los Santos se arrodillan ante ti con reverencia.

Cuando el buscador comprende al Señor Salvador, entonces los sentimientos de discriminación e influencia que se encuentran en su interior desaparecen. ¿Cómo pueden la lujuria, la rabia, la codicia, el apego, etc., permanecer allí donde no hay ningún sentimiento del “Yo y lo mío”?

Es una mala conducta hacer cualquier cosa bajo la influencia de la lujuria, la rabia, etc. El principal motivo de la conducta malvada es la ignorancia. La ignorancia mantiene al hombre bajo la impresión de ser un ser mortal y por tanto está afligido y triste. La gente realizada, es decir, quienes han alcanzado la perfección y se han colmado según sus anhelos, viven con la atención focalizada en el *Prana* estable (logrado mediante la práctica de *Kriya*).

Mientras nuestra mente esté bajo la influencia de los tres atributos, nuestra situación es similar a la de los demonios que se vuelven violentos bajo la influencia del atributo *Tam* (oscuro) o aspiran a ser los mejores bajo la influencia del atributo *Raj* (brillante) y a veces comienzan a alabar al Señor por sus razones egoístas bajo la influencia del atributo *Raj-Sat*.

El placer, el gozo y la alegría son necesarios para todos. Los placeres mundanos son efímeros e ilusorios. Son una ilusión porque son tan sólo una sombra del verdadero placer/gozo. ¿Puede alguien ser feliz con una sombra? La verdadera alegría sólo puede alcanzarse orando al Señor. La gente realizada sabe que ningún bien se puede conseguir meramente orando al Señor verbalmente, cantando mantras, con rituales exteriores, etc. Éstas son acciones inferiores. Podemos realmente orar al Señor sólo practicando *Kriya* tal como lo enseña el *Satguru* y estabilizando la lengua, los labios, los ojos, la mente y el Alma (*Prana*).

¡Oh ser humano inquieto! Si estás intentando llegar a Dios orando verbalmente y recitando mantras, entonces da un paso más allá. Un buen día, cuando sea el tiempo adecuado, mientras estés realizando estas pequeñas acciones, aprenderás a orar al Señor verdaderamente, es decir, recibiendo la iniciación de *Kriya* de un *Satguru*. Entonces el bienestar y la salud reales se podrán obtener practicando la *Omkar Kriya* otorgada por el Maestro.

3 // SARVATAH PANIPAADANT SARVATOAKSHI SHIROMUKHAM / SARVATAH SHRUTIMALLAKE SARVMAVRITYA TISHTHATI

3 // Manos, pies, ojos, orejas, frente, boca, etc; en este mundo y en todo el universo, adentro o afuera, ¡oh Señor! Tú impregnas todos los sitios en la forma de Brahma.

Este verso habla de la verdad (*Satya*) y la falsedad (*Asatya*). La verdad, que sólo puede ser comprendida por los yoguis liberados y nadie más, tampoco puede ser explicada por nadie a los demás. La verdad y la falsedad pueden ser captadas por el *sadhak* mediante la práctica de *Kriya* Yoga. Los yoguis liberados sólo explican cómo lograr esta verdad enseñando la técnica del *Kriya* Yoga. Cuanto más el discípulo practica el *Kriya* Yoga después de aprender la técnica del *Satguru*, más aprende sobre la verdad.

Después de practicar el sexto nivel de *Kriya*, el *sadhak* se convierte en “*Kshetragya*”, es decir, el Alma, y experimenta el Alma (*Atma*) en todo momento. Habiendo adquirido el conocimiento del Alma, los tres atributos “*Sat, Raj, Tam*” se debilitan en el discípulo. En este estado de realización, el *sadhak* puede conocer los misterios y actividades del mundo entero incluso sentado en un solo sitio. A pesar de conocer todas las cosas, el discípulo continua siendo un ser mortal del mundo, como cualquiera; de esta forma, la gente no puede conocer su realización espiritual ni tampoco que es un “*Brahmagya*” (*Vishnu*).

Esto es suficientemente conveniente para que ante la gente, incluso *Brahma* (a pesar de ser la Verdad), y también el “*Brahmagya*” (la persona realizada espiritualmente), aunque viva en el mundo entre todos, mantiene su verdadera identidad escondida de los demás. Éste es el estado cumplido de la *sadhana*. Existe el deseo de mostrarse y publicitarse entre los hombres debido a la presencia del atributo “*Raj*” (*Rajoguna*). El atributo “*Tam*” (*Tamoguna*) comporta el desarrollo de emociones violentas, competición y falsedad. El atributo “*Sat*” (*Satoguna*) mantiene al discípulo involucrado en la *sadhana*. Se debe aprender del *Satguru* y adoptar la técnica de incrementación del atributo “*Sat*” (*Satoguna*) practicando la *sadhana*.

Después de realizarse, el discípulo mira al mundo entero como un observador, como una tercera persona. Ya no está bajo el control de sus sentidos, al contrario, todos sus sentidos están bajo su control y realizan sus respectivas funciones. El Alma y los sentidos se distinguen separadamente el uno del otro por quien conoce, pero para el ignorante los dos son lo mismo. El verdadero conocimiento de *Brahma, Vishnu* y *Shiva*, es decir, creación, mantenimiento y destrucción, puede ser alcanzado sólo por aquél que practica *Kriya* Yoga (“*Gurubodhgamya*”, es decir, tal y como explica el Maestro). En ese estado, el *sadhak* experimenta constantemente la luz resplandeciente que es mucho más brillante y constante que el Sol.

Sólo la siempre presente Luz del Anillo Circular “*Atmasurya*”, que reside en el corazón y resplandece en el *Kutastha* de todos los seres, es de ayuda para alcanzar el verdadero conocimiento. Por tanto, todos los discípulos deberían alabar y adorar al “*Kutastha Brahma*” para librarse de la ignorancia, visualizando al Todopoderoso y cerrando todas las siete puertas/aperturas.

4 // KAVIM PURANAMNUSHASITA RAMNORANIYAM SAMNUSMAREDYAH / SARVASYA DHATARAMCHINTYA RUPAMADITYA VARNA TAMASAH PARASTAT

4 // Sólo tú eres el poeta (omnipresente), el resumen de los Puranas, eterno, disciplinado, gobernante, el más profundo entre los profundos, nutridor de todos los seres, el Dios Vishnu como el Sol, más allá del alcance del intelecto y la naturaleza.

Habiendo experimentado el Alma, el discípulo ve al Señor, es decir, al poeta en su interior. Éste es el que da una experiencia nueva a cada instante, por lo tanto, es el poeta real. Los hombres ordinarios tienen deseos pero no pueden satisfacerlos; no está en sus manos. Pero sin lugar a dudas, todos los deseos de un discípulo realizado son automáticamente cumplidos.

Los hombres ordinarios ven la tierra, el agua, el aire, el fuego y el cielo, pero los yoguis ven las formas sutiles/profundas de estos cinco elementos que se manifiestan como colores en su *Kutastha*, por lo que los llaman elementos. Habiendo identificado estos colores en su forma sutil/profunda, pueden aprender sobre el pasado, el presente y el futuro fácilmente. ¿Qué ocurrió? ¿Qué está pasando? ¿Qué pasará? Todo esto es conocido por el yogui liberado, por lo tanto, se le llama "*Trikalagya*" (el Omnisciente).

Desde el *Muládhara* hasta el *Manipura* es el lugar de *Tamoguna* (el atributo "*Tam*"), desde el *Manipura* hasta el *Vishuddhaksha* es el lugar de *Rajoguna* (el atributo "*Raj*") y del *Vishuddhaksha* hasta debajo del *Agya* chakra es el lugar de *Satoguna* (el atributo "*Sat*").

Es la función de la naturaleza encubrir un elemento con la cortina de la ilusión (*Maya*). De esta forma, la naturaleza ha creado la cortina de la mente con los tres atributos que no permiten a nadie obtener fácilmente la auto-realización. Es debido a *Maya* (naturaleza) que una mujer se convierte en la madre de alguien y una madre en la mujer de otro. Las escrituras también pregonan: *Janani-Ramani, Ramani-Janani*, es decir, madre-mujer/mujer-madre. Es también debido a *Maya* que el *Kutastha*, a pesar de tener el brillo de millones de Soles, muestra sólo oscuridad. Tan sólo con la gracia del *Satguru* el discípulo puede ver al luminoso y resplandeciente *Atmasurya* en el *Kutastha*.

La oscuridad del *Kutastha* es la *Mahamaya* (naturaleza) y su luminosidad es el *Vishwanath* (Todopoderoso). Mediante una práctica regular de la *sadhana*, un buen día esta Luz vence la oscuridad y se vuelve siempre efectiva. Éste es el estado liberado del discípulo.

5 // AUM OORDH MOOLMADHAH SHAKHAMSHVATHAM PRAHURVYAYAM /
CHHANDANSI YASYA PARNANI YASTAM VED SAVED VIT

5 // Un árbol con raíces hacia arriba y desnudo de la vida y la muerte, que no depende del Sol exterior, aquél que tiene hojas de “Sat”, “Raj”, “Tam”, “Ved”, etc. Conocer un árbol como éste es el Conocimiento Real.

El *sadhak* lo experimenta todo desde el día de la iniciación hasta la cima de la *sadhana*, durante los mismos momentos de práctica de la *sadhana*. Entonces, no cabe la duda o la dualidad (*Advaita*). Todo se ha unificado en la Experiencia Viva. Éste es el estado de “*Aham Brahmasmi*” (“Yo soy *Brahma*”).

El cuerpo es como un árbol con raíces hacia arriba en su cabeza, y las ramas hacia abajo en sus manos, vientre, piernas, etc.

El aire que se expulsa mediante “*Apaan Kriya*” se llama exhalación en el lenguaje común. La expulsión del aire es la muerte o la aniquilación porque no se puede asegurar si el aire que se ha exhalado volverá a entrar en el cuerpo o no. El estado de “*Sat, Chitta, Ananda*”, el “*Brahma* Verdaderamente Gozoso”, se esconde en todas las formas materiales, en las formas astrales e invisibles, en el propósito, en la causa eterna, en el despertar, en el sueño, en el dormir, en el Ser Divino, etc.

Hay cambios en el cuerpo hecho de los cinco elementos, pero la forma de *Brahma* no cambia nada, por lo tanto, *Brahma* se considera el Verdadero Elemento. Aquel que ha aprendido la “*Ashwatha*” (la fe constante en esta condición hasta la mañana siguiente) del cuerpo humano mediante la instrucción del *Satguru*, ha aprendido todo lo que existe en el universo.

6 // SARVASYA CHAHAM HRADI SANNIVISHTO
MATTAH SMRITIRGYANAMHOPAHAM /
VEDASHCHA SARVAIRHAMEV VAIDHYO
VEDANT KRIT VEDVIDEVCHAHAM

6 // Estoy presente en el corazón de todas las criaturas como el Omnipresente. La existencia de la memoria (conocimiento de los nacimientos anteriores), la función de los sentidos y la mente son por mi causa. Yo mismo soy "Vedanta", el Maestro instructor del conocimiento y el significado de los Vedas.

El Todopoderoso ha probado su autoridad final diciendo: Yo (el *Prana*) estoy presente en todas las criaturas como el Omnipresente. El conocimiento de la memoria (conciencia de las acciones de los nacimientos pasados) y la experiencia del Alma es el *Veda*.

"Vedanta" es la consecución del *Prana* estable y este *Prana* estable sólo se puede conseguir practicando *Kriya*. Como resultado de la *sadhana*, el *sadhak* comienza a experimentar su presencia en todas las criaturas. El conocimiento extraído de los libros se llama conocimiento externo o verbal. El conocimiento divino "*Brahmagyan*" sólo puede alcanzarse realizando la práctica (*sadhana*). Habiendo alcanzado la luz de la auto-iluminación y la autoconciencia, el discípulo está constantemente absorbido en el Todopoderoso, el Espíritu Divino.

Tal como saborear una comida deliciosa en un sueño, no puede llenar el estómago (tan sólo se llena la almohada de saliva), de la misma manera, el conocimiento exterior o verbal sólo puede dar reconocimiento y popularidad en el mundo y la sociedad, no la verdadera paz.

La fusión del *Prana* y el *Apana* enciende un fuego llamado "*Vaishvanar*" en el estómago. El calor de este fuego también puede ser sentido por el hombre ordinario pero el discípulo lo siente claramente en el *Manipura* chakra mientras practica la *sadhana*. El fuego que metaboliza la comida cuando se mastica, se chupa, se lame o se bebe, dando energía al cuerpo, es pacificado y domesticado por el discípulo de *Kriya* mediante la técnica especial de *Pranayama* y se utiliza para hacer el cuerpo fuerte y lleno de buenos atributos (*Satoguna*).

Después de practicar el sexto nivel de *Kriya*, el *sadhak* se vuelve totalmente desapegado de los lazos mundanos, pero no lo muestra externamente. Completar el séptimo nivel de *Kriya* y residir en el estado de conciencia suprema del *Kriya* (*Paravastha*) con la percepción constante de *Brahma*, es el significado real de conocer el final de los *Vedas*, es decir, ser un "*Vedanti*".

7 // MANMANA BHAV BHAKTO MADHAAJI MAAM NAMASKURU /
MAMAVAISHYASI YUKTEVAIVMATMANAM MAT PARAYANAH

7 // Tú eres mi fiel, mi adorador, así, tan sólo salúdame a mí.
Caminando por mi camino, adoptando mi técnica, te convertirás
en una parte de mí, es decir, llegarás a mí.

“*Sarva Brahmanamaya Jagat*” significa que cuando el Todopoderoso es encontrado en cualquier lugar del mundo, entonces el discípulo no experimenta tristeza ni dolor. Residiendo en la plena iluminación del conocimiento, el *sadhak* deja atrás las experiencias mundanas. La alegría-tristeza del mundo, el dolor-placer y otras emociones, se experimentan a causa del estado dinámico de la vida y automáticamente desaparecen cuando se alcanza el estado de *Prana* estable, es decir, el “Estado de *Shiva*”.

Toda la gente en este mundo está ocupada resolviendo los asuntos del “Yo y lo mío”, pero estos asuntos no se resuelven en toda la vida, más bien se vuelven cada vez más complicados. Pero con la gracia del *Satguru*, a medida que se practica la *Kriya sadhana* y se obtiene la luz de la auto-realización, el discípulo experimenta regularmente la dicha y el gozo totales y completos.

Con la práctica del primer nivel de *Kriya* se conquista el sello de la lengua y se experimenta el *Prana* estático. Con la práctica del segundo nivel de *Kriya* se ataca el sello del corazón y con la práctica del tercer nivel de *Kriya*, el corazón es conquistado.

Con la práctica del cuarto nivel de *Kriya*, el sello del *Muládhara* es conquistado. La *Kundalini* se eleva con el quinto nivel de *Kriya* y reside regular y permanentemente en el *Agya* chakra practicando el sexto nivel de *Kriya*. Con el séptimo y último nivel de *Kriya*, el *Sahasrara* chakra es conquistado y se alcanza la salvación, es decir, la Libertad Universal para siempre. Un practicante de *Kriya* debería hacer la *sadhana* tal y como el Maestro la ha indicado.

El séptimo nivel de *Kriya* también se llama el undécimo nivel de *Kriya*. Todos los niveles de *Kriya* se originan del *Satguru* y por tanto deberían aprenderse sólo de él. La destrucción de los apegos es la liberación.

P: ¿Cuándo serán eliminados los apegos?

R: Cuando la sensación del “Yo-mío”, el nombre, la forma y el resto de las partes de la ilusión (*Maya*) son destruidas, sólo el “Yo soy” (el Alma Llena de Dios, “*Brahmanamayi Atma*”) permanece. Entonces las particularidades del mundo se pierden, sólo el “Yo soy” reina y los apegos desaparecen automáticamente.

Sólo el discípulo que cree en la técnica de la *sadhana* enseñada por el Maestro puede experimentar el “Yo soy” (el Alma Llena de Dios). Estos raros discípulos se consideran como la forma del mundo y Me saludan realizando el *Pranayama*. El verdadero significado de “*Madhaaji*” es conocer el “Yo soy” y permanecer absorbido en él es “*Matparaayan*”.

8 // RECHAKAM POORAKSHACHAIV KUMBHAKAH PRANAVATMAKAM / PRANAYAMO BHAVET TREDHA MATRA DWADESH MSM DARSHANAM

8 // Enlaza “Rechaka”, “Pooraka” y “Kumbhaka” con el AUM (Pranava) y avanza en pasos de doce mientras realizas el Pranayama. Emprendiendo el trabajo de esta manera, es posible verme a Mí (el Todopoderoso).

Como se ha explicado anteriormente, el *Apana Vayu* reside en el *Muládhara* chakra de tu cuerpo. Este *Apana Vayu* debe elevarse y conducirse hasta el *Agya* chakra con la técnica del *Kriya* Yoga enseñada por el *Satguru*. Cuando se hace el *Pranayama* interno, el *Apana Vayu* junto con el AUM deben elevarse desde el *Muládhara*, pasando por todos los chacras, hasta el *Agyachakra*. Esto se llama “*Pooraka*” (inhalación). Entonces, el *Prana* debe mantenerse en el *Agya* chakra y debe hacerse “*Kumbhaka*” (retención). En los niveles más altos de *Kriya* esta “*Kumbhaka*” se hace en el *Anahata* chakra, que estabiliza el *Prana* y deshace el nudo del corazón. Cuando el sello del corazón se abre las ilusiones del mundo y sus engaños son eliminados de la mente del discípulo. Conducir de nuevo abajo el *Prana* hasta el *Muládhara* se llama “*Rechaka*” (exhalación). Todo esto es posible con las cinco técnicas del primer nivel de *Kriya* recibidas en el momento de la iniciación.

Luego, practicando desde el segundo hasta el séptimo nivel de *Kriya*, el *sadhak* alcanza la salvación (*Kaivalya*). Al principio se comienza con doce *Pranayamas* internos y se incrementa el ciclo en múltiplos de doce. Se alcanza el “*Savikalpa Samadhi*” haciendo 1728 *Pranayamas* y el “*Nirvikalpa Samadhi*” haciendo 20.726 *Pranayamas*. En el segundo y tercer nivel de *Kriya*, el *Prana* se vuelve estable en el corazón. Más tarde, practicando desde el cuarto hasta el sexto nivel de *Kriya*, según las instrucciones del *Satguru*, el estado completo de *Prana* estable es alcanzado. En este estado, la respiración no sale al exterior incluso cuando se hace el *Pranayama*, se vuelve estable y reside dentro del *Susuhmna* (aunque se respire larga y profundamente, el aire que entra y sale por las narinas es prácticamente imperceptible). Quien ha alcanzado este estado tiene una mente estable, es un verdadero Santo, y es *Shiva* y también *Narayana* (Todopoderoso).

Es el deber de cada practicante de *Kriya* hacer *Pranayama* doce veces e ir añadiendo bloques de doce en doce para alcanzar altos niveles de *Kriya*; sólo entonces su estado será “*Shivbhava*” (lleno de la naturaleza de *Shiva*), y no de otro modo. Sólo quien practica el séptimo nivel de *Kriya* está más allá del miedo a la muerte; la muerte no puede perturbarle. Esta *Kriya* es llamada “el séptimo escalón en el cielo” por los *Puranas*. Algunas personas le llaman el undécimo nivel de *Kriya*, por lo tanto, se puede considerar como el undécimo *Rudra* (el Señor *Shiva*) o la undécima estrofa del *Bhagavad Gita*.

Los niveles más elevados de *Kriya* son muy complicados y raros de adquirir. Se dan sólo mediante el *Satguru* a aquellos discípulos afortunados que conocen al Maestro y tienen fe en la técnica. Los discípulos que de esta forma practican con fidelidad la *sadhana* regularmente, alcanzan la salvación en doce años. Ésta es la experiencia de los que se han realizado. ¿Qué decir de este mundo? Se mueve en la dirección opuesta. Para la gente del mundo, “*Vishwanath*” se encuentra en *Kashi*, pero para los que se han auto-realizado, *Kashi* se encuentra en *Vishwanath*, es decir, “*Sarva Brahmagaya Jagat*” (Todo vive dentro del Señor).

9 // ARANYAH NIHITO JATVEDA GARBH IV SUBHRITO GARBHINI /
DIVEY DIV EEOY JAGRIV ABHDIRHVISHMABHDIRMANUSHYEBHIRGANI

9 // *Tal y como un niño bien alimentado se esconde dentro del vientre de una mujer embarazada, de forma similar, el "Brahma" que todo lo impregna reside en la forma de luminosidad dentro del molde de este cuerpo. La misma luminosidad como la de "Brahma" puede ser experimentada en el interior de este cuerpo mediante esfuerzos diligentes.*

Al principio el discípulo de *Kriya* puede ver el Resplandor de *Brahma* (*Brahma Jyoti*) sólo ocasionalmente. Por eso, el *Pranayama* debería considerarse como el trabajo principal y las otras cuatro técnicas deberían hacerse según las instrucciones del Maestro.

En el momento de la iniciación (*Kriya Diksha*), el Maestro muestra al "*Brahmasurya*" al discípulo gracias a la virtud de sus poderes. Esto sólo se hace para desarrollar la fe en el *sadhak*, para que sepa que el Todopoderoso está presente en su interior. Si no se hiciera así, sólo podría experimentarlo después de hacer mucha meditación y penitencia durante bastantes años y sería un proceso muy lento.

El discípulo de *Kriya* Yoga avanza de este modo en el camino espiritual con la rápida velocidad del caballo y el *Satguru* le entrega la técnica de la *sadhana*. Después, el *sadhak* practica la *sadhana* según su "*Sanskaar*" (influencia de los nacimientos anteriores).

Tal como se puede hacer fuego frotando dos trozos de madera, igualmente, haciendo el *Pranayama* interno a través de "*Rechaka*", "*Pooraka*", "*Kumbhaka*", el discípulo es capaz de ver a "*Brahmasurya*" o "*Atmasurya*" en su interior de manera regular. En este estado, se manifiesta de forma distinta que la gente normal. Un hombre común se entristece en condiciones de fracaso porque sólo piensa en las condiciones materiales y densas del fracaso, pero un discípulo analiza minuciosa y completamente el fracaso y llega a la conclusión de que todo lo ocurrido era lo más apropiado. Así no se entristece. Esto es conocimiento. La ilusión es el principal obstáculo del mundo. Confundir una cuerda con una serpiente y una serpiente con una cuerda no conduce a gran cosa.

Es esencial tener el "*Tribhangmurari*" *mudra* para obtener el verdadero intelecto o el conocimiento. "*Tribhang*" significa romper ("*bhang*") en tres puntos. En nuestro cuerpo, estos tres puntos están en la lengua, en el corazón y en el *Muládhara* chakra (en el sitio privado), y deben romperse mediante "*Prana Kriya*".

Tal y como se necesitan armas grandes y poderosas para una gran guerra, del mismo modo, el discípulo recibe los altos niveles de *Kriya* del Maestro para romper estos nudos. Entonces, cuando ha alcanzado la forma del "*Tribhangmurari Krishna*", el *sadhak* comprende a *Brahma* para siempre y se vuelve estable en Él, es decir, su *Prana* estable se fusiona y se incorpora al "*MahaPrana*".

P: ¿Dónde reside el Omnipotente *Brahma* mental, el Todopoderoso, para poder saber quién nos está enseñando?

R: El cuerpo astral reside en la frente. La parte percibida de tu Alma es el *Kutastha*. Por lo tanto, éste es el corazón del Alma. En este *Kutastha* mismo, el elemento cielo en forma de pulgar (el Cielo de *Vishnu*), está ahí presente, en el cual reside la Pura Luz, indestructible, mental, Omnipresente, el Señor Supremo, el Todopoderoso, *Brahma*; y sólo aquí puede ser visto o hallado. No hace falta ir a ningún sitio ni física ni mentalmente para encontrarlo.

Aquel que puede ver a *Brahma* es "*Shiva-Narayana*". *Shiva* es llamado el Señor de las once "*Rudras*". Esto significa que practicando los once niveles de *Kriya*, el discípulo alcanza "*Shivatva*", la Naturaleza de *Shiva*. El primer nivel de *Kriya* incluye a los cinco, que es un símbolo de los cinco elementos, los cinco órganos de los sentidos y los cinco órganos intelectuales.

Aparte de esto, los seis niveles superiores de *Kriya* (en total siete niveles), son "*Vaikunth*", es decir, la Casa del Señor *Vishnu*. Consisten en siete puertas donde reside el *Prana* estable en la forma de "*Harihara*" (la fusión de *Vishnu-Hari* y *Shiva-Hara*). Basándose en la experiencia, el *Upanishad Taitariya* dice lo mismo.

**10 // HAKAREN BAHIRYATI SAKAREN VISHETPUNAH /
HANS HANSETYAMU MANTRAM JEEVO JAPATI SARVADA**

10 // “Hans” sale con el sonido de “Han” y entra con el sonido de “Ss”. Así, sigue haciendo “Hans”; “Hans” para siempre.

¿Qué significa “Hans”? Es lo que sale con el sonido de “Han” y entra con el sonido de “Ss”. Podemos entender ese secreto si nos concentramos en nuestra respiración. Podemos oír el sonido “Han” exhalando con fuerza y el sonido “Ss” cuando inhalamos. Esto es “Hans” (un ser vivo). Incluso sin nuestro esfuerzo esta respiración, en la forma de “Hans”, sale y entra, por tanto, se llama el *Prana* inquieto (*Chandal*).

El estado agitado o inquieto del *Prana* es la forma de vida de las criaturas. Esta respiración hace la función de “Hans” 21.600 veces en veinticuatro horas. El hombre ordinario no tiene control alguno sobre este “Hans”. La función del “Hans” continúa sin nuestro esfuerzo, por lo tanto, se conoce también como “Ajapa” (simplemente sucede). Este “Ajapa” del “Hans” deberá transformarse en “Ajapa Gayatri” mediante la práctica de la *sadhana* del *Kriya* Yoga.

La respiración de un yogui que ha realizado 20.736 *Pranayamas* internos reducirá la función del “Hans” a 1.728 veces en veinticuatro horas. De este modo, la edad material de la vida de un yogui se incrementa y es visto de forma diferente a la otra gente. Sus pensamientos, acciones y estilo de vida hacen que sea diferente al resto de las personas aunque viva en el mismo mundo. Practicando 1.728 *Pranayamas* según las instrucciones del Maestro, cuando la respiración se vuelve totalmente estable, sólo entonces el yogui se sumerge y queda absorbido en “*Nirvikalpa Samadhi*” (desprovisto de mente). Con la práctica del séptimo nivel de *Kriya* (u undécimo nivel), la respiración se vuelve constantemente estable.

Los yoguis que conocen “*Brahma*” alcanzan el “*Nirvikalpa Samadhi*” practicando la ciencia otorgada por el Maestro (los siete-once niveles de *Kriya*) en el tiempo que resta de su encarnación. Después, fusionando su *Prana* estable con el “*Maha Prana*”, se liberan finalmente de la transmigración del Alma, del ciclo de nacimiento y muerte del mundo.

En el “*Shrimad Bhagavad Gita*”, el Señor *Krishna* describe la experiencia desde el *Kutastha*: *Satatam Ghanthikamadhyey Vishuddha Deepakprabhe Nasagradrishtiratmanam Dhyatavnandmayo Bhavet*, es decir, el discípulo experimenta la dicha concentrándose en la parte delantera de la nariz porque es ahí que la Luz Siempre Pura reside, y verla es realmente una fuente placentera.

Realmente, la parte delantera de la nariz es la parte del entrecejo. La gente fue falsamente informada de que la parte delantera de la nariz es la punta inferior de la nariz. La gente sigue practicando la *sadhana* creyendo la información falsa y no obtienen más que un dolor de cabeza. La parte delantera (“*Agra*”) significa “el primero” o “lo que va primero”. El punto central entre las cejas es la parte delantera de la nariz. Es en este punto que el luminoso *Kutastha*, también llamado “*Brahmasurya*” o “*Atmasurya*”, está presente.

Cuando la respiración se estabiliza después del *Pranayama*, entonces el discípulo ve al Todopoderoso en una luminosidad azul, con la forma de la luz, en el punto del entrecejo. Manteniendo esta luz en la mente, el *sadhak* conquista el *Prana*, es decir, estabiliza el *Prana*, y fusiona con el "*MahaPrana*", la Vasta Luz.

En este estado, el discípulo que ha recibido la iniciación del *Satguru*, finalmente se convierte él mismo en el *Satguru*. Por esa razón el *Satguru* se ha llamado inmortal. Así, el discípulo en la forma del *Satguru*, imparte la ciencia espiritual del *Kriya Yoga* a toda la otra gente y, por la gracia de Dios, esta gente obtiene también la forma de "*Shiva*" y se convierten en el *Satguru*. De este modo, el *Satguru*-discípulo cumple sus obligaciones espirituales y materiales en el mundo.

Eventualmente, el *Satguru*-discípulo estabiliza completamente su *Prana* para fusionarse con el "*Maha Prana*" para siempre. Éste es el último nivel de *Kriya Yoga*, el estado de realización total o "*Nirvikalpa Samadhi*".

**11 // AKHAND MANDALAKARAM VYAPTAM YENA CHARACHARAM /
TATPADAM DARSHITAM YENA TASMEY SHRI GURUVE NAMAH**

11 // El Todopoderoso mismo está presente en la forma de un Anillo Circular Indivisible como la Luz en todos los seres animados e inanimados. Yo saludo y alabo al Shri Guru que me ha permitido ver este Todopoderoso Circular y Luminoso.

¿Dónde está el Todopoderoso? Si el Todopoderoso está presente en el universo entero, entonces debe estar presente también en el interior de tu cuerpo. Sería más simple y sencillo ver al Luminoso Todopoderoso en tu propio cuerpo. Como se ha dicho antes, esta luz es la base del *Prana*, constante, sin cambios e indestructible.

Una vez se ha completado la práctica de *Kriya* y se ha estabilizado el *Prana*, la forma de vida (del discípulo) se incorpora a esta Luz. En este momento, el *sadhak* se convierte en *Shiva*. En el momento de la iniciación, el Maestro enseña el mismo Todopoderoso Luminoso.

Tan sólo un discípulo que ha completado la *sadhana* de *Kriya* y ha abierto los nudos de los tres centros (la lengua en "*Vishuddhaksha*", el corazón en el *Anahata* chakra y la raíz del *Muládhara* chakra) y que constantemente y regularmente hace entender el luminoso *Brahma* a otro discípulo, debería considerarse como un Maestro que ha realizado el Alma ; la *sadhana* de *Kriya* debería hacerse según sus instrucciones. Aquel que no puede mostrar el "*Atmasurya*" a un discípulo verdadero y honesto y que da charlas y sermones debería considerarse como un falso y engañoso Maestro y debería abandonarse inmediatamente.

Tal como obtenemos requesón de la leche, mantequilla del requesón y "*ghee*" de la mantequilla, de la misma manera, cuando realizamos el trabajo del *Prana* con la mente, primero logramos la apatía (libertad de los deseos mundanos), de la apatía viene la fe y la devoción, y de la fe y la devoción llegamos al *Prana* estable (*Samadhi*) que uno mismo experimenta.

Como resultado del *Samadhi*, la forma de vida del discípulo se fusiona con el Alma Suprema presente en el *Kutastha* y alcanza el estado de "*Shivatva*". Haciendo la práctica de *Kriya* según las instrucciones del "*Brahmagyani Satguru*" (Maestro conocedor del Espíritu), el discípulo puede estabilizar su *Prana* durante 120 minutos, y así logra el *Samadhi*.

La gente consideramos aquellos que llevan la ropa de color azafrán como un *Guru* y recibimos la iniciación del *mantra* de ellos. Más tarde, cuando nos engañan, sentimos un extremo remordimiento. Esto es el resultado de nuestra ignorancia. ¿Qué es *mantra*? Esto se ha explicado previamente. "*Diksha*" significa la acción por la que podemos alcanzar la plenitud. El discípulo puede alcanzar la plenitud sólo recibiendo la iniciación de *Kriya* de un Maestro que haya experimentado completamente el Alma.

No es tarea fácil poner a prueba a un verdadero Maestro. Sin embargo, debe haber una manera con la que un verdadero discípulo pueda reconocer a un *Satguru*. Un verdadero Maestro puede reconocerse por el *mantra* que inicia este último capítulo:

*AKHAND MANDALAKARAM VYAPTAM YENA CHARACHARAM /
TATPADAM DARSHITAM YENA TASMEY SHRI GURUVE NAMAH*

Por tanto, éste es el *mantra* de “*Guru Pranam*” en la *sadhana* de Kriya.

AUM TAT SAT

(El Infinito es la Verdad)

HAMSA GITA

*Comentario Espiritual de
Shri Shyama Charan Lahiri
del Uddhava Gīta*

INTRODUCCIÓN:

El undécimo capítulo del *Srimad Bhagavata Mahapurana* (conocido como *Uddhava* o *Hamsa Gita*) es una colección de conversaciones y discursos del Padre Supremo y el amado Señor *Shri Krishna* con el realizado *Yogi Shri Uddhava* (llamado *Mahabhav*, el estado supremo de iluminación).

El creador del *Kriya* Yoga es el mismo Señor *Krishna*. Mostrando misericordia por todos los seres espirituales. Él reveló este *Mahayoga* (el Yoga Supremo) en varias épocas.

En los tiempos presentes, este *Atma-Vidya* (la técnica o conocimiento de la auto-realización), al ser anunciado mediante *Shri Babaji Maharaj* y *Yogiraj Shri Shyama Charan Lahiri*, nos ha llegado a todos nosotros.

Escribiendo un comentario espiritual sobre este undécimo capítulo en bengalí, *Lahiri Baba* se lo dio a su discípulo jefe, *Paramguru Shri Panchanan Bhattacharya* para publicarlo, pero el destino no permitió que se publicara durante su vida.

En el año 2002, *Shri Shivmay Bhattacharya*, nieto de *Panchanan Baba*, dio esta responsabilidad a mi reverenciado *Shri Rangnath Tiwari Baba*. La traducción inglesa se presenta en este librito a todos los *Kriya Sadhakas* (practicantes espirituales de *Kriya*).

Ruego a los pies divinos del *Shri Guru* que este libro contribuya al desarrollo de vuestra vida espiritual.

1//◇

Kutastha Brahm (el Espíritu Divino que reside en el Lugar Supremo) es quien está creando y destruyendo el universo entero, según su naturaleza. ¿Cómo hace todo esto? Sólo uno entre millones de discípulos es capaz de comprenderlo mediante su visión sutil, convirtiéndose a sí-mismo en la forma de *Brahm* (Espíritu Divino o Conciencia Divina).

En este estado, nada queda sin ser comprendido o, en otras palabras, después de alcanzar el estado de la completa realización, se experimenta que las tres acciones de Dios, llamadas Creación, Preservación y Destrucción, son una y la misma; tres formas distintas del mismo Dios. Sólo algunos afortunados pueden realizarlo. Por tanto, el Alma Suprema *Paramatma*, que acoge la presencia de *Brahm*, está esencialmente más allá de los tres atributos o *Gunas* (*Satoguna*, *Rajoguna*, *Tamoguna*), y esto es realizado en el Supremo estado de *Kriya* llamado *Paravastha*.

2//◇

La realización completa (*Gyan*), la meditación (*Dhyan*), la paz (*Shanti*) y el sacrificio (*Tyag*) son los cuatro estados alcanzados mediante la absorción persistente en *Brahm* (Conciencia Divina). "El *Brahm* que llena toda forma y contorno" puede ser entendido cuando *Gyan* es logrado. La diferenciación se experimenta cuando la mente, debido a la influencia del engaño (*Maya*), queda atrapada en los líos del mundo. Cuando todo se sumerge en *Brahm*, entonces la mente también se sumerge en Él, en otras palabras: "*¡Yo también soy aquello, lo que Brahm es!*"

Cuando alguien realiza ese estado, se libera del ciclo del nacimiento y la muerte. El *Brahm* sin forma se comienza a experimentar en el interior y en el exterior, en el estado Supremo del *Kriya* (*Paravastha*). El ser humano es incapaz de experimentar la verdad mientras el Alma permanece velada con *Maya*. El estado donde la alegría nace en el propio ser no puede alcanzarse hasta que *Brahm* con forma y sin forma se experimenta en el *Paravastha* del *Kriya*. Bebiendo sin cesar la Dicha, utilizando el Nombre de Dios que emana ambrosía y su esencia sutil, el discípulo realizado siempre está enormemente dichoso y medita continuamente en los atributos del Alma Suprema.

Esto se experimenta como el *Sonido Omkar* en el *Yonimudra*. Viendo la luz divina como la luna en el *Kutastha* (el Sitio Supremo), el discípulo queda maravillado. En ese momento, su mente fusiona con el *Prana*. Éste es el estado supremo de *Vishnu*. Sólo la gente que está bendecida con la visión de esta forma divina es llamada el Supremo Devoto de *Vishnu*; sólo ellos son los mejores entre todos y sólo ellos están en paz.

3//◇

Si este mundo está lleno de *Brahm* (Espíritu Divino), ¿entonces qué es *Maya* (ilusión)? *Maya* es la *Parashakti* o la energía trascendente (de color negro/azul oscuro) del *Kutastha*, la que encanta la *Jyotishwaroop* (la forma de la Luz Divina), es decir, el Señor *Krishna*. El mundo está ciego o atado a las pasiones a causa de la sombra de esta *Maya*. Es dentro de la *Jyotishwaroop Maya* que residen los cinco elementos básicos: Tierra, Agua, Aire, Fuego y Éter.

El Alma experimenta el estado de un ser vivo (*Jiva*) a través de los diez órganos de los sentidos (*Indriyas*) y sus atributos como la Forma, el Color, el Olor, el Tacto y el Sonido. De todas formas, en el sentido real, todo es *Brahm*. Esta misma Alma o *Narayana* (nombre del Señor *Vishnu*), es la creadora y nutridora.

Pregunta: ¿Dónde y cómo se puede conocer al Señor?

Respuesta: Sólo se Le puede conocer en el estado completo del *Paravastha* (el estado trascendental del *Kriya*), practicando el *Kriya* Yoga. Es imposible experimentar al Señor escuchando o leyendo. Además, no es posible entenderlo por ninguno de los medios exteriores.

Kutastha Brahm, que es el Señor Creador presente en este cuerpo, permanece siempre inmodificable durante la niñez, la juventud y la vejez. Es ese elemento inmortal y siempre igual lo que se llama el Sol del Alma (*Atmasurya*). Realmente el Alma es omnipresente, pero se refleja como ser vivo individualizado debido a su servidumbre en *Maya*; entonces comienza a pensar en su cuerpo. Esto se llama *Bhav Rog* (el sufrimiento del mundo).

4//◇

El *Omkar Kriya* (la Segunda *Kriya*) es recibida por aquellos discípulos de *Kriya* que quieren perforar el nudo del Corazón (*Hriday Granthi*). Este *Omkar Pranayam* hace que el discípulo logre el estado supremo de *Krishna Aditiya* (el Señor *Krishna* iluminando como millones de soles) en el *Kutastha*. *Nar-Narayan* (*Nar* significa *Jiva* o ser individualizado y *Narayan* es *Brahm* o el Espíritu Divino), que son los dos aspectos del Alma Suprema (*Paramatma*), cuando se convierten en Uno, realizan el *Moksha Pad* (el Estado de Liberación).

Durante el *Paravastha* del *Kriya*, se experimenta el aspecto macrocósmico del Alma Divina. Además de esto, los secretos de las distintas encarnaciones del Señor son comprendidos. Los sentimientos son esenciales durante la práctica espiritual del *Kriya*. Si la *Sadhana* (práctica espiritual) se hace sin ningún sentimiento, entonces alcanzar a Dios es imposible. Enfocarse en los Juegos Divinos del Señor en la forma humana, en la auto-introspección (*Atma Chintan*), en el Amor Divino, en la aparente sensación de separación o de soledad, son algunas de las indicaciones en cuanto a los sentimientos. Por tanto, los discípulos deberían poner énfasis en este aspecto.

Leyendo y entendiendo al *Hamsa Gita*, los Juegos del Señor pueden ser contemplados; observando el mundo, se puede realizar la auto-introspección debida; observando a la Madre Naturaleza (*Prakriti*), el desapego de las pasiones se puede alcanzar; orando, el amor interior o el Amor Divino puede crecer; evitando los pensamientos mundanos del mundo, se alcanza el estado de aislamiento, es decir, *Kaivalya*. Cuando no se tiene la visión divina del Señor, la sensación de separación/dualidad aumenta.

5//◇

La forma Macrocósmica de Dios ha creado los cinco elementos básicos en él, mediante su propia voluntad. Lo que vemos en el mundo es sólo una partícula sutil del Elemento Supremo de la forma macrocósmica de Dios. El Alma Suprema, en su forma omnisciente, entra en todos los elementos sutiles y densos de este mundo; de ahí que se llame *Aadi* (la causa raíz) o *Purusha* (el ser cósmico eterno). Los Tres *Lokas* (3 emplazamientos: Cielo, Tierra, Mundo Inferior) están situados dentro de su Cuerpo Universal Macrocósmico. La Creación, la Preservación y la Destrucción de todos los seres dotados de cuerpo se produce sólo por su energía, que también se conoce como su atributo. El cuerpo Macrocósmico es en realidad el cuerpo de *Narayan*, el originador.

Según las historias mitológicas, el Señor se encarnó en la forma de *Nar* y *Narayan* desde el vientre de la mujer del *Dharma* (llamada *Murti*, la hermana del Hijo del Dios Creador *Brahma*). Tras auto-realizarse, el Señor enseñó al mundo la predicación y los rituales necesarios para despegarse de la servidumbre del Karma. A pesar de seguir habitando en el mundo del Karma, está sentado en las cumbres del Himalaya hasta el día de hoy.

El sabio *Atri* quería conocer a Dios en la forma de su hijo. Dios se encarnó como *Datt*, en la casa de *Atri* y de su esposa *Anusuya*. Más tarde fue conocido como *Dattatreya*. *Sahastarajun* y otros discípulos similares cumplieron el Yoga, la alegría (*Bhoga*) y la liberación (*Moksha*) gracias a él.

Dios mismo se encarnó como *Sanak*, *Sanandan*, *Sanatan* y *Sanatkumar*. Recuperando la autorrealización que había sido olvidada durante eones, la predicó y gracias a ella numerosos discípulos fueron bendecidos con la experiencia del Elemento Supremo (*ParamTattva*). El mismo *Yagya Purush* (la deidad que preside todos los ofrecimientos y las ceremonias de fuego), asumió la forma de un hombre con resplandor dorado, similar al resplandor dorado producido durante los ofrecimientos, y por eso se llamó *Haygreev*. Entonces el cuerpo Macrocósmico del Señor tomó la forma dotada con *Veda*, *Yagya* y *Servadeva* (todos los dioses). *Veda Vani* (el sonido de los Vedas) apareció del aliento de su nariz.

Se dice que cuando *Madhu* y *Kaitabh* robaron los *Vedas* y los llevaron a *Patal Lok* (el Reino del infierno); el Señor *Haygreev* los recuperó.

Un jabalí del tamaño del dedo pulgar nació de las narinas de *Brahma*; este animal mató a *Hiranyaksha* (un demonio que había sumergido la tierra y aterrorizaba los

tres mundos), asumiendo la forma de *Virat*, e hizo emerger de nuevo la tierra que estaba sumergida bajo el agua. Más tarde fue conocido como *Varaha*.

Con el fin de salvar al barco de *Manu* y regular de nuevo la creación entera, el Señor se encarnó en la forma de un pez y fue conocido como *Matsya Avatar*.

Durante los tiempos de *Samudra Manthan* (la agitación de los océanos), el Señor se encarnó en la forma de una tortuga con el fin de mantener la montaña *Mandarachal* en su sitio; fue conocido como *Kurma Avatar*.

El Señor se encarnó en la forma de *Parshuram* para eliminar a la gente loca y despiadada. Dios hizo esta encarnación para establecer modestia y disciplina.

La esencia de las encarnaciones de *Ram* y *Krishna* es experimentada por el discípulo en el Estado Trascendental del *Kriya*, así que no es necesario describirlas aquí.

Pregunta: ¿Qué disciplina debería ejercer el discípulo para entender la forma Macrocósmica de Dios?

Respuesta: El discípulo debe intentar permanecer en el Estado de Verdad (*Satya-bhaav*) la mayor parte del tiempo. El significado de *Satya-bhaav* es "comprender la diferencia entre la falsedad y la verdad".

Un discípulo que busque la libertad, no necesita considerar los acontecimientos del mundo como buenos o malos, o como verdaderos o falsos; porque todo es bueno, y sólo existe el bien en este mundo. Realmente no hay nada que pueda llamarse generalmente malvado. Si el universo entero se encuentra en *Brahm* (Espíritu Divino), esto implica que *Kaal-Brahm* (el Tiempo) es también verdadero. ¿Entonces, dónde se encuentra la falsedad? De hecho, la falsedad es el estado de esclavitud del ser vivo (*Jiva*) en el mundo. Es debido a este *Jiv-bhaav* (el estado de absorción del *Jiva* en los enredos del mundo), que el hombre experimenta la alegría y la tristeza mundanas, los altibajos (desequilibrios) y las contradicciones del bien y el mal. Para salir de este estado, uno debe regularizar la práctica de *Kriya* desarrollando la devoción al *Pranayam* y debe esforzarse de manera coherente para estabilizar la respiración.

Fácilmente comprenderéis al Dios que todo lo abraza cuando el aliento se estabilice. Empezaréis experimentando que "Vosotros mismos sois el *Espíritu Divino Universal*." Si llevan la atención en el *Kutastha-Chaitanya* (Lugar Supremo donde se revela la Pura Conciencia), verán que la luz del *Kutastha* está formada por la luz verde (*Tretayug*), luz roja (*Dwaparyug*), luz blanca (*Satyug*) y luz negra (*Kaliyug*). Si las cuatro épocas (*Yug*) están presentes en vuestro interior en forma de luz, entonces, ¿no sois vosotros mismos el *Brahm* que todo lo abraza?

Ésta es la verdad que es realizada con la práctica regular de *Kriya*, la cual desarrolla un gran sentido de dedicación y sumisión al Señor. Es mediante esta dedicación que la *Bhakti* (devoción impersonal intensa) es otorgada y mediante esta *Bhakti*, el secreto puede ser entendido. Después de entenderlo, la mente es liberada de todo tipo de miedos. Entonces el Alma (*Atma*) acepta el Alma Suprema (*Paramatma*) como su escudo todopoderoso.

6//◇

El mundo entero se encuentra sumergido en *Maya* (el engaño o ilusión). El pensamiento de la mente que se identifica con el mundo es *Maya*. Por tanto, debido al *Jiv-bhaav* (el estado de absorción del *Jiva* en los lóos del mundo), el Alma que se complace en *Maya* no es capaz de entender la existencia de esta verdad eterna.

7//◇

El engaño que se ha creado en el interior de la mente es *Maya*. Los que no realizan la práctica de *Kriya* están más severamente aquejados por la enfermedad de *Maya*. De ahí que debes hacer *Kriya*, porque sólo en el estado de *Paravastha* del *Kriya*, esta *Maya* se calmará y dará la oportunidad a la mente de entender la verdad.

Realizando el *Kriya* recibirás la prueba de que tú mismo eres el *Purushottam Narayan* (el Ser Supremo - el Señor *Vishnu*). Eres tú quien se ha encarnado una y otra vez. También podrás comprobarlo. Reposando en la calma del *Paravastha* del *Kriya*, el *Prana* experimenta la verdad. Tú y todos los ascetas estáis haciendo simplemente el trabajo del *Pranavayu* (aire *Pránico*). No perteneces a nadie en ese mundo, y nadie te pertenece. Todo está en el *Prana*. Así, tú eres en el *Prana* y sólo el *Prana* eres tú. El espacio infinito (éter), está presente dentro y fuera del cuerpo, pero no se complace en nada. Realizando regularmente la práctica espiritual del *Kriya*, cuando alcances el conocimiento de que sólo existe “Un Espíritu Divino Omnipresente”, entonces llegarás al estado libre de *Maya*.

8//◇

Sólo aquél que controla *Rasna* (los placeres derivados de la lengua) y *Vasna* (lujuria), es un asceta; sólo él es un *Pandit* (el que ha encontrado el verdadero conocimiento). Controlar *Rasna* significa reducir la palabrería y la comida, y controlar la lujuria significa hacer contención de la mente, es decir, mantener la mente lejos de la ira, los celos y los deseos innecesarios; éstas son las características de un *Pandit*. Realizando esto, el *Paravastha* del *Kriya* se logra rápidamente.

9//◇

Ahora intenta comprender los principios básicos de la práctica (*Sadhana*) que debe aplicar el discípulo (*Sadhaka*). El discípulo debe practicar regularmente la renuncia a la ira y al enfado, no esperar el respeto o la falta de respeto de la persona que sea y sólo considerar como respetables a sus padres y al Maestro. La razón para esto es que si alguien está apegado a otro, el cariño enfermizo que le da aumentará y, después de un cierto período de tiempo, cuando este apego se

rompa, causará también un gran dolor. Según el tiempo disponible, el discípulo debería sentarse solo, hacer introspección y realizar *Kriya*.

Actuando así, el *Paravastha del Kriya* aumenta. Cuando el Alma alcanza la calma en el interior del Alma misma, entonces nada permanece en el exterior; en ese instante no hay ni siquiera el deseo de hablar o escuchar algo. Si algo necesariamente debe ser dicho, se hará de forma breve. Siempre debe comprenderse que Dios, como una araña, crea esta tela del mundo y, de la misma manera, la envuelve dentro de sí mismo. Reforzar esta actitud mental es necesario para mejorar la práctica del *Kriya*.

10//◇

Volviéndose libre de los deseos inferiores en el *Paravastha del Kriya*, todas las acciones espirituales y mundanas se pueden llevar a cabo. En este estado no queda ninguna inclinación por las otras cosas. El siempre presente Espíritu Divino que todo lo engloba, que está representado por el *Kutastha*, se encuentra en todas partes. Si dudas de él entonces lo perderás, incluso después de haberlo encontrado.

11//◇

Yo y vosotros no somos libres ni esclavos. Este mundo es como un sueño. Yo tengo dos hijas: la primera se llama *Vidya* y la segunda se llama *Avidya*. *Vidya* significa conocimiento. *Avidiya* significa ignorancia. Es a través de *Avidya* que todos los seres vivos son esclavizados y a través de *Vidya*, son liberados. Estos dos extremos realizan acciones opuestas pero residen en el propio cuerpo humano; como dos pájaros en el mismo árbol. De este modo, hacedlo todo desinteresadamente y asociaros con un sabio que siga el camino. Ésta es la característica del discípulo. Ahora, escuchad cuáles son las características de un sabio.

Un sabio es inherentemente bueno, perdonador y tiene el conocimiento de *Brahm* (el Espíritu Divino). El sabio tiene para todos la misma consideración espiritual, pero mantiene una visión estricta y, para introducir la disciplina, utiliza a veces un discurso fulminante para elevar a los discípulos mundanos que todavía consideran este mundo y *Maya* como la verdad.

El que tiene un corazón puro, está en calma y es paciente, sin deseos, más allá del apego y el odio, cordial y gozoso, aunque parezca un poco duro exteriormente, debería considerarse como un verdadero sabio. Tened el deseo de ver y servir a una persona como ésta. Un verdadero buscador sin duda logra la compañía de estas Grandes Almas. Hasta que el *Paravastha del Kriya* no es alcanzado, no podemos comprender las cosas reales. Por eso, haced *Kriya* y regocijados en su *Paravastha*.

12//◇

“Sirviendo a un sabio y teniendo su Visión Divina, tendrán también mi Bendición” - dice el Señor. Vosotros, los practicantes de *Kriya* ocupados todavía con los engaños del mundo, os alejáis de mí cuando os sumergís en los líos mundanos del respeto y el honor.

El discípulo siempre debe hacer *Kriya* sin detenerse a interpretar la diferencia entre el camino exterior (*Pravritti*) y el camino interior (*Nivritti*). El sentimiento de *Purushottam Narayan* (el Ser Supremo *Narayan* o *Vishnu*) emerge en el cuerpo mental sutil (supramental). En ese instante el discípulo permanece absorto en el Espíritu Divino. Bendito es aquel que conoce esta verdad. Cuando el Maestro (*Satguru*) abre el conducto ocular del tercer ojo, que se encuentra recubierto por la oscuridad, entonces en ese instante, por su gracia, el velo de *Maya* es eliminado y la luz del tercer ojo, el *Kutastha*, aparece. Sólo el *Kutastha* es *Brahm* en la forma de luz del *Atmasurya*.

Reflexionad un momento: lo que pensáis ser, en realidad no sois vosotros. Vuestra imagen, la que veis en el espejo, en realidad no es vuestra forma. Debido a vuestro ego, sois incapaces de entender la verdad. Por tanto, avanzad únicamente en este Camino para beber de la Fuente de *Brahm-Bhaav* (el sentimiento de la Conciencia Divina), viendo y recordando vuestra verdadera naturaleza. Si no lo hacéis así, viviréis en una gran duda y correréis el riesgo de ser atrapados en graves problemas. El Alma Suprema está presente en todas partes en la forma luminosa del *Gayatri* (la luz del *Kutastha*). Nunca desconfiéis de ella.

13//◇

Realizad *Kriya* habitando el *Sushumna*, localizado en la columna vertebral. No debería restar en vosotros ningún interés material ni deseo mundano. Vuestro deber principal o *Karma* es practicar *Kriya*. Tal como es el deber principal de una madre cuidar de su hijo desagradecido, del mismo modo, practicad *Kriya* con un desinterés material total. Ningún pecado sobrevive después del *Brahm's Darshan* (la visión Divina de la Conciencia Suprema). Por esta razón, haced *Kriya* según las instrucciones del Maestro. No hay otra solución aparte de ésta.

¿Qué pasa si alguien os pregunta “quién sois”? Soy el mismo que formula la pregunta y también el propio receptor de la pregunta. Esto significa que “Sólo Yo observo y escucho”, y por este motivo se dice “*sarva-brahm-mai-jagat*” (no hay más que *Brahm* en todo el universo). No hay nadie más que Yo mismo en el *Paravastha del Kriya*. Quien conoce el *Paravastha del Kriya* no puede explicarlo escribiendo, leyendo ni hablando.

14//◇

La constelación luminosa que se observa en el centro del *Kutastha* mientras se realiza el *Yonimudra*, es la Cueva Divina (*Guha*). ¡Mirad! En lugar de adorar la

Estrella *Kutastha*, el ser humano realiza todas las demás cosas mundanas y se hunde en la locura para conseguir la fama y la complacencia del mundo!

Tal y como una persona muda y sorda no puede hablar ni escuchar, de igual modo, la esencia de *Brahm* tampoco puede ser explicada o escuchada. Sin *Bhakti* (intensa devoción impersonal), uno no puede identificarse a sí mismo. Manteniendo en el pensamiento la imagen del Señor *Vishnu*, situado dentro de vosotros, considerad por igual a todo el mundo.

Entrando en la quietud y la paz del *Paravastha del Kriya*, sed misericordiosos hacia los demás y considerad a todo el mundo como a *Brahm*. Realizad el *Kriya* abandonando los deseos sensuales (lujuria) y permaneced completamente absorbidos en *Brahm*. Abandonad el apego (*Raag*) y el odio (*Dwesh*). Reposad en el estado del Alma Suprema (*Paramatma*) cada día. Siempre regocijados en vuestra Alma. Haciendo esto, todos los pecados son calcinados.

Pregunta: Como podemos saber si la *Bhakti* ha nacido en nosotros?

Respuesta: Los signos de la *Bhakti* son la piel de gallina debido a la excitación divina y lágrimas de alegría, que otorgan la calma. Si experimentan esto, entonces pueden estar seguros de que la *Bhakti* ha nacido en vosotros. En el momento en que vuestra mente se despega del mundo y se enfoca hacia el *Paramatma* y los Juegos Divinos-Terrenales de Dios (*Swaroop Leela*), entonces sepan que su mente está llena de *Bhakti*.

¡Mirad la serena y resplandeciente luz del *Kutastha* que excluye todos los defectos! Manteniendo el cuerpo recto y estable en el fundamento plano del *Aasana* (el asiento/postura yóguica), hagan la visualización de la Luna en el *Yonimudra*. Experimenten esta luna serena, por encima de la nariz y entre los ojos. Después de realizar *Puraka-Rechaka* (inhalar y exhalar arriba y abajo por el canal central), con *Kumbhaka* (retención del aire) estableced el *Vayu* (la energía de *Prana* principal) en el cerebro y de nuevo en el corazón, (con la *Kriya* avanzada dada por el Maestro). Olvidad los deseos exteriores y sus resultados en el mundo. Haced el *Pranayam* con total concentración. Controlad los *Pranas* elevándolos desde el *Mooladhara* con el *Pranav Mantra* o sin él.

El sonido AUM no debería pronunciarse con la boca, más bien hay que cantarlo internamente (*Japa*) con la mente, acompañando al movimiento del *Prana*. Cuando se produce el sonido excelente en el *Anahata* se llama *Sagarbha Pranayam* (*Pranayam* con mantra). Entonces serán capaces de escuchar el *Sonido Omkar* desde el interior. Lo escucharán como el sonido de una campana, de un silbato agudo permanente u oscilante, al perforar el *Anahata*. A partir de entonces podrán percibir vuestro cuerpo sutil en el *Kutastha*. Observarán un punto luminoso por encima del cuerpo sutil; otros quince puntos luminosos se observarán también detrás de él. El *Vayu* debe entrar en el interior de ellos. Según las órdenes del Maestro, este punto luminoso debe estabilizarse de nuevo en la cabeza mediante el esfuerzo de la práctica. Esta *Kriya* debe hacerse diez veces. Si esta *Kriya* se hace tres veces al día durante un mes bajo la guía del Maestro, entonces el discípulo se convierte en *Sarva-Siddha* (un ser realizado en las dieciocho perfecciones), y la mente pasa a estar bajo su control.

Cada chakra localizado en la espina dorsal del cuerpo humano está enfocado hacia abajo (*Adhomukhī*). La *Kriya Sadhana* es la que permite que los chakras se enfoquen de nuevo hacia arriba. Añadid el sentimiento del loto de ocho pétalos (el *Surya o Hridaya* chakra situado a la izquierda del plexo solar, cerca del páncreas). El Sol, la Luna y su fuego están presentes en el centro de este loto. En ese mismo fuego, la forma del Ser Supremo (*Purushottam*) es perceptible, introduciendo el sentimiento noble del corazón.

Su imagen tiene una forma admirable, suave, amable, con un rostro bello, con unas mejillas como lotos y un cuello largo con traje dorado; todo esto hace que sea una imagen divina. Su forma con múltiples brazos lleva pendientes preciosos, su cuerpo tiene el color de las nubes y está acompañado de su esposa *Lakshmi*. Esta forma, decorada con conchas, lotos, la maza india y otras armas, es muy encantadora. Percibiendo esta forma, todas las ideas erróneas son destruidas y la mente alcanza el estado de paz.

Cuando se escucha el *Sonido Omkar* en el fuego de este loto, la mente aún se purifica más. Entonces sentirán como si llevaran una Corona de Oro (*Kirit*) en la cabeza. En ese instante, todos los sentidos (*Indriya*), junto con sus cualidades o atributos (*Guna*), son absorbidos en Dios. En el *Paravastha del Kriya*, la mente se estabiliza en el corazón y el *Pranavayu* (Aire Pránico) se vuelve constante en el espacio entre el corazón y el ombligo.

En ese estado, no queda ningún propósito o deseo. Éste es el método para mantener el Alma dentro del Alma. No cabe duda de que sólo el mejor Yogui puede conseguirlo gracias a la fe hacia el *Gurupad* (las palabras y los poderes del Maestro). Por tanto, ¡practicad *Kriya* regularmente y sed el mejor Yogui!

15//◇

Los Yoguis que han logrado el control de su *Prana*, llamados *Pranjai*, en la manera antes indicada, seguro que alcanzan los *Yoga Siddhis* (los poderes supremos o perfecciones). Hay dieciocho tipos de *Siddhis*. Estos 18 *Siddhis* se consiguen perfeccionando la meditación en el *Paravastha del Kriya*. Cuando el estado de Conciencia Divina es alcanzado, los ocho *Siddhis* mayores y los otros diez despiertan.

Hay ocho *Siddhis* principales que se encuentran en el interior de *Purushottam Narayan* (el Ser Supremo). Los otros diez se obtienen con el desarrollo del *Sattva-Guna* (cualidades nobles y virtudes). De estos diez *Siddhis*, tres están relacionados con el cuerpo físico: *Anima*, *Laghima* y *Mahima*. Los *Siddhis* de los sentidos son: *Prapti*, *Prakaamyā*, *Eshita*, *Vashita* y *Kaam-Vashyita*, etc.

Todos estos *Siddhis* se logran automáticamente realizando *Kriya*. Un Yogui, cuando llega al “estado de Yoga”, permaneciendo en el *Paravastha del Kriya*, deviene como el Espíritu Divino. Tomar la forma de los demás, entrar en el cuerpo de los demás, conocer las cosas que hay en la mente de los demás, son *Siddhis* bastante ordinarios. Los discípulos no muestran públicamente estos *Siddhis* después de conseguirlos, pero los utilizan en caso de necesidad.

Mastak-laya Siddhi permite instalar el sentimiento deseado en la mente. El incremento de las cualidades nobles y virtudes, la ausencia de hambre y sed, la habilidad de tener una visión de largo alcance (*Door-drishti*) y la visión remota (*Door-darshan*) se llaman *Sankshep Siddhi*.

Adquirir la forma suprema (*Para Murti*) y entrar en el cuerpo de otro se llama *Prapti Siddhi*. Mediante *Manoj Siddhi* el cuerpo sutil puede viajar a cualquier lugar a la velocidad de la mente. Con el *Mastak Siddhi* se puede jugar y vivir múltiples cosas con los seres divinos o las deidades (*Devata*). Se puede tomar la forma de alguien con el *Anyahar Siddhi*. Con el *Gyan Siddhi*, el conocimiento del pasado, el presente y futuro es alcanzado (*Trikal-Darshan*).

Cuando la mente se vuelve libre de todo conflicto y no piensa en ninguna tema, entonces se alcanza el *Chitra-Gyan Siddhi*. Conseguir el control del fuego, el agua y otros elementos es *Shaman Siddhi*. Cuando uno no puede ser derrotado por nadie, es decir, se vuelve invencible, significa que ha conseguido el *Aparatit Siddhi*.

Brahmanu (el átomo de *Brahm*), es el elemento más sutil entre los elementos del cuerpo. Solo él es nuestra forma real (*Swaroop*). Habitando en este *Brahm*, el espíritu deviene *Brahmmai* (absorbida en *Brahm*). Cuando la mente está envuelta con *Brahm*, entonces el intelecto del Yogui (*Buddhi*) no se pierde mirando en otras direcciones. En ese momento el Yogui logra el *Anima Siddhi*. Cuando esta forma real, el Alma Verdadera, reposa en el *Brahm* que todo lo impregna, sólo entonces se vuelve poderosa y todos los *Siddhis* comienzan a emerger automáticamente.

Sólo Dios es quien hace *Sat* (actos virtuosos), *Raj* (actos pasionales) y *Tam* (actos ignorantes). Cuando este sentimiento está presente en el corazón y el ombligo, entonces el Yogui se vuelve estable después de conocer *Kaal* (el tiempo pasado, presente y futuro). Este estado se llama *Ishvar-datt-Siddhi*. En ese instante la Palabra, es decir, el Sonido *Omkar*, y el *Bindu*, es decir, la Luz, se vuelven estables.

Haciendo contracciones repetidas del ano (el perineo) durante los estados elevados de la práctica de *Kriya*, el *Prana Vayu* revierte su flujo y tras pasar a través del corazón entra en el paladar; seguidamente, penetrando el *Brahmananda* (el estado de gozo en *Brahm*, o dicho de otra manera, la Cueva de *Brahm* en el centro de la cabeza), se estabiliza completamente el *Prana*. Es mediante este tipo de *Kriya* que los Yoguis dejan su cuerpo físico.

Siempre que un Yogui desee algo, estos *Siddhis* le otorgan esa cosa particular; esto se llama *Sankalpa Siddhi*, pero un *Siddha* Yogui como éste, no muestra nunca innecesariamente a estos *Siddhis* en público.

16//◇

Sólo el *Paravastha* (el Estado Supremo) del *Kriya* y la mente sin atributos (*Nirgun*) son Dios. En este cuerpo imbuido con el Sonido *Omkar*, el *Kutastha* (el Sitio Supremo) está presente. En el mismo *Kutastha*, el Espíritu Divino Inmortal (*Akshar Brahm*) se encuentra presente en la forma de Luz.

Dios es inmortal y la materia es mortal. Sin la letra "A" ninguna otra palabra puede ser creada. La "A" también está incluida en el *Omkar*. "A" significa creación o nacimiento, "U" significa existencia o preservación y "M" significa disolución o destrucción.

Esta Luz del *Kutastha* es la imagen de *Gayatri*; sólo este *Kutastha* es la imagen de los ojos (*Chakshu*). Sólo el *Kutastha* es *Prajapita* (el Señor *Brahma*) en la forma creativa, *Vishnu* en su forma de preservación y *Rudra* en la forma destructiva. Sólo el *Kutastha* es *Bhrigu*, *Manu* y *Narad* (los Grandes *Rishis*). *Kutastha* hace todo lo que quiere. Sólo él es *Kamdhenu* (la vaca celestial que da la leche de la vida), la que otorga todo lo deseado. Es *Kapil* (el Señor) en la forma de los *Siddhis* y es el vuelo del Alma en la forma de *Garuda*. Este *Kutastha* existe desde el ano hasta la cabeza. *Kutastha* es el "Padre", aquél que controla todos los sentidos. Por eso, haced *Kriya* y mantened la atención en el *Kutastha*, es decir, habitad en Él.

En la forma de *Bhakti*, tan sólo este *Kutastha* es *Prahalad* (dicha, armonía). Entre todos los tesoros del Universo, *Kutastha* es el Tesoro Supremo. Sólo él es *Kuber*, la Divinidad que posee la riqueza luminosa (*Jyotirmay*). Los que bailan en su embriaguez haciendo *Kriya*, son *Airavat* (Caminantes del Cielo).

Cuando el *Kutastha* estabiliza el estado de la mente el discípulo deviene *Ucchaishrava* (el caballo volador de siete cabezas). El estado de *Vasuki* (el rey de las serpientes que adorna el cuello de *Shiva*) es logrado manteniendo los deseos dentro del *Kutastha* y el estado de *Sanyasi* (renunciante) se consigue quemando los deseos en el *Kutastha*. La luz del *Kutastha* que aparece como agua o nube es la imagen de *Varun* (Dios del agua). ¡El luminoso resplandor o energía del *Kutastha* es el mismo Sol Divino, la Luz de miles de Soles! El *Kutastha* permanece inactivo en la gente estúpida o ignorante y prevalece activo en los Yoguis.

La inhalación se llama nacimiento y la exhalación se llama muerte. El aire mismo es Dios en la forma de *Dharmaraj Yamraj* (Dios de la muerte). Es el Dios-León que destroza la ignorancia humana y aporta el conocimiento. Cuando la mente reside en el universo infinito y está fundamentada con estabilidad en él, entonces la puedes considerar *Anantnag Vasudev* (El Señor de las Muchas Fuentes Divinas). El *Kutastha* que resplandece con el color dorado es Dios mismo. La luz blanquecina como la luna hace que se experimente el Señor íntimamente. Esforzados seriamente en mantener la mente en el interior del *Sushumna*. Sólo el *Sushumna* es la forma del Ganges en estado latente (*Supta Ganga*).

Dios es el océano y vuestro cuerpo es el arco. *Shiva*, en la forma del Alma (*Atma*), está llevando este arco que es el cuerpo. Cuando *Shiva*, que se hace presente en el *Tripur* (tres centros) del cuerpo, provoca la destrucción y purificación de estos centros interiores ocupados por demonios, entonces el Alma entra en su *Brahmand-anu* (la semilla o Átomo Universal).

El discípulo experimenta todas estas cosas realizando la práctica espiritual de la *Kriya Sadhana*. Aquel en el que el *Pranavayu* (el aire pránico) circula a través del *Sushumna* de la forma más sutil, es un gran Yogui. También se espera del discípulo que realice la *Kriya Sadhana* sin ningún deseo mundano, que guarde discretamente la técnica del *Kriya* y que permanezca silencioso y calmado en toda situación.

17//◇

El *Pranav* (AUM) de color blanco era el único *Veda* durante el *Satyayuga*. No había otra práctica espiritual que el autocontrol y la pureza (*Tapasya*). El fraude del engaño y la falsedad eran mucho menos efectivos. En el *Tretayuga*, esta *Sadhana* se manifestó en la forma de *Yagya* (sacrificio-adoración) y los *Brahmins*, los *Kshatriyas*, *Vaishyas* y *Shudras* empezaron a realizarlo como un deber. Se esperaba de todo el mundo que respetara principios simples como la no violencia, no robar, no alimentar deseos erróneos ni la rabia o la envidia y dirigirse hacia la verdad, pensar en el bienestar de todos los seres y hacer el bien aportando el arte de la auto-introspección.

Igualmente, durante el *Kaliyuga*, el discípulo que se esfuerza y comprende el bien común y realiza la auto-introspección, para que la mente no se desvíe en otras direcciones, es llamado *Bhakta* (devoto desinteresado). A quien hace *Kriya* con este sentimiento se le otorga la paz eterna.

18//◇

Sean un *Vanaprasthi* (hombre que vive en el bosque) en vuestra propia casa. Conviértanse en monjes llevando los tres *Dand* (cetros que representan la disciplina). El primer *Dand* es el Control del habla (*Vaakya Sanyam*), el segundo es la práctica regular del *Pranayam* y el tercer *Dand* es ser un *Samdarshi* (el que mira igual a toda la gente, todos los lugares y todas las cosas). Aparte de esto, deben controlarse los sentidos (*Indriyas*), y sólo es posible mediante la práctica regular de *Kriya*.

Una sola Alma llena todos los cuerpos del mundo, tanto los que se mueven como los que reposan. No os abandonéis a los asuntos sensuales porque únicamente ellos son la causa del malestar. Aprended las iniciaciones e instrucciones pertinentes del *Kriya* de un *Kriyawan Guru*. Un verdadero Maestro Yogui os recordará una y otra vez que: “Sólo el Alma es el *Guru/Maestro*”. Sólo el Alma accede al Espíritu Divino (*Brahm*), a *Ishwar* (Dios), *Vishnu*, *Shiva* y a todas las cosas.

19//◇

No hay más *Karma* que el *Paravastha del Kriya*. La serpiente de la muerte (*Kaal Sarp*), en la forma de la exhalación, reduce nuestra vida (*Prana*) con cada respiración. *Tattva-Gyan* es la ciencia metafísica que imparte el conocimiento de los 28 *tattva* (elementos).

Luego, progresando en el *Bhakti Yoga*, este conocimiento se incrementa. El conocimiento completo no puede obtenerse sin la liberación (*Moksha*). En el *Paravastha del Kriya*, el sentimiento divino se eleva del inmóvil, silencioso y totalmente luminoso *Brahm* (Espíritu Divino) y el discípulo alcanza el estado más

allá de la alegría y la tristeza; tan sólo este estado se llama “liberado” (*Moksha*). Ahora vamos a describir los 28 elementos en detalle:

1. Alma (*Atma-Purush*) es el Ser Supremo Cósmico y Eterno (*Uttam Purush Narayan tattva*).
2. *Kali*, es decir, la Sustancia Original que rodea al Alma, es *Prakriti* (naturaleza) *tattva*.
3. Cuando *Prakriti* y *Purush* se unen para convertirse en *Brahm*, entonces se llama *Mahat* (gran) *tattva*.
4. *Mahadev* (Señor Shiva) es *Vishweshwar Jagannath* (Señor del mundo y del Universo). Cuando todo existe en *Brahm*, entonces vosotros también sois *Brahm*; solo este estado es “*Soham Brahm* (Yo soy *Brahm*)”.
5. Mediante *Brahm* el cielo/espacio (*Akash*) fue formado, el cual se experimenta como *Shabda* o *Rang tattva* (palabra o color).
6. Del cielo/espacio (*Akash*), el aire (*Vayu*) fue creado, el cual se experimenta como *Sparsh* (toque o tacto) *tattva*.
7. Del aire (*Vayu*), el fuego (*Agni*) fue creado, el cual se experimenta como *Roop* (forma) *tattva*.
8. Del resplendor del fuego (*Agni*) fue creada el agua (*Jal*), que se experimenta como placer/agua (*Ras*) *tattva*.
9. Del placer/agua (*Ras*) fue creado la tierra (*Prithvi*) que se experimenta como olor (*Gandha*).
10. Los cinco sentidos del conocimiento (*Gyanendriyas*): ojo, oreja, nariz, lengua, piel. (Los 9 elementos enumerados y los 5 *Gyanendriyas* hacen un total de 14 elementos).
11. Los cinco sentidos de la acción (*Karmendriyas*): boca, mano, pie, genitales, ano. (Sumados a los 14 elementos anteriores, ahora tenemos 19).
12. Espacio (*Akash*), Aire (*Vayu*), Fuego (*Agni* o Energía), Agua (*Jal* o Fuerza) y Tierra (*Prithvi* o Materia) – estos cinco se conocen como los *Panch Mahabhootas* (los 5 grandes elementos), con los que toda sustancia del universo se ha creado. Pero cualquier sustancia hecha por ellos permanece muerta y necesita un Alma para tomar vida. (Sumando estos 5 a los 19 anteriores tenemos 24).
13. Los tres atributos (*Gunas*): *Sat*, *Raj*, *Tam* y la mente. (Los 4 sumados a los 24 anteriores hacen un total de 28 elementos).

Sólo *Brahm* (el Espíritu Divino) es Dios; esto es conocimiento (*Gyan*). Cuando la forma de *Brahm* es conocida entonces se llama *Vigyan* (ciencia). En ese momento, no queda ninguna experiencia dual de verdad o falsedad. No hay principio ni fin en este *Gyan*. Corto o largo, pesado o ligero, sutil o denso, todo se ve de la misma forma.

La creación comienza con el sentimiento del Único *Brahm*, por eso, el creador no es otro que *Brahm*. Lo que los Yoguis llaman y consideran como la Verdad, el “Yo soy” o Dios (*Ishwar*), habita en el *Prana* de este mundo y Yo soy el *Prana* de todo. El mundo está fundamentado y depende sólo de Mí. En el momento de la destrucción, disuelvo el mundo y después, yo mismo lo vuelvo a crear, mediante el Alma.

La impermanencia sólo aporta cosas efímeras; por esa razón, la tristeza existe en la impermanencia. Considerad este mundo como impermanente, pero vosotros mismos sois eternos porque sois Alma; y el significado de Alma es algo que es

eterno. Por eso medita en Ella. Meditar en el Alma os dará felicidad y alcanzaréis el conocimiento divino. Entonces me podréis ver en todas las cosas. Me sentiréis en cualquier tarea que hagáis. Y cuando sometáis a mí todos vuestros *Karmas* (trabajos), entonces seréis mis devotos, porque sólo a través de *Bhakti* se puede conseguir la liberación (*Moksha*).

Mediante *Satoguna* (las virtudes y cualidades nobles), la *Chitta* (conciencia de la mente) se tranquilizará y así, el conocimiento del *Dharma* (verdadera acción o religión) les será revelado. Todos los Bienes y Riquezas (*Aishwaryas*) les llegarán automáticamente.

No cometer actos violentos, no robar, decir la verdad, no entretenerse más de lo necesario con los seres mundanos, tener fe en el *Dharma* (verdadera religión), mostrar la timidez (*Lajja*) o discreción apropiada, no acumular cosas innecesarias, mantener silencio (no hablar sin preguntar o hablar innecesariamente), aceptar *Brahmacharya* o voluntad de Dios (*Paramatma*), ser misericordioso, permanecer impávido, controlar la mente comprendiendo su agitación, etc. Éstos son los doce *Karmas* llamados *Yam* (abstinencias).

Cantar, las austeridades, recibir a los invitados, fe en el *Dharma*, las peregrinaciones, las ofrendas (*Archana*), permanecer contento, la benevolencia, el esfuerzo, el servicio y la adoración a Dios, la limpieza (*Shauch*) o purificación externa y el auto-estudio (*Swadhyay*) son los doce *Karmas* llamados *Niyam* (deberes).

Para los que siguen este camino, respetando los *Yam* y *Niyam*, los deseos mundanos y espirituales se realizan.

Abandonar los deseos inferiores y tomar refugio en el *Paravastha del Kriya*, se llama *Sham*. Tras lograr *Sham*, se consigue *Vairagya* (desaferamiento o indiferencia). Cuando se libera de los deseos, el discípulo controla a sus *Indriyas* (los órganos de los sentidos); esto se llama *Dam*. La cualidad de soportar la tristeza se llama *Titiksha*. Conquistar los placeres derivados de la lengua (*Rasna*), el tacto y los demás sentidos se llama *Dhriti*. Dar la iniciación (*Diksha*) es el mayor ofrecimiento. Abandonar el apego a los resultados de las acciones mundanas o de las experiencias en el mundo es la austeridad (*Tapasva*) real. Es importante quitar importancia a los asuntos mundanos abandonando el apego.

El coraje (*Shaurya*) y tener el discernimiento de *Maya* (distinguir las ilusiones), se logra automáticamente en el *Paravastha del Kriya*. El conocimiento real de la forma (*Roop*) se llama Verdad (*Satya*), es decir, *Brahm* y Verdad. Es necesario que el discípulo esté desapegado de los *Karmas*. Éste es el estado de *Shaurya*. Realizar las acciones del mundo en el estado sin deseos se llama *Sanyaas*. Aquellos que viven sin deseos adquieren el beneficio de este conocimiento que es una riqueza. Compartir el conocimiento del *Pranayam* es la iniciación real. No hay ninguna fuerza mayor que el *Pranayam*, por tanto, la buena providencia será vuestra realizando todo esto.

Anima, *Ganima* y el resto de los ocho *Siddhis* se logran fácilmente en el estado del *Kriya Paravastha* y el discípulo se beneficia con la *Bhakti* (intensa devoción impersonal).

Por encima de todos los conocimientos (*Vidyas*), alcanzar el intelecto indiferenciado ("*sarva-brahm-mai-jagat*" que significa: "no hay más que *Brahm* en todo el universo") es el mejor *Vidya*. No alimentar ningún odio (*Dwesh*) en las acciones y relaciones mundanas y también evitarlas se llama Timidez (*Lajja*) o discreción. Este tipo de cualidades son las mejores de todas.

El deseo es la causa del sufrimiento. No hay mayor tristeza en todo el mundo que ésta. El sentimiento de ser el ego y el cuerpo físico es la mayor locura del mundo. En el *Paravastha del Kriya* me encontrarán a mí, es decir, a Dios. La abundancia de las virtudes y cualidades nobles es la consecución del cielo; aparte de esto, no hay otro cielo.

La gente que está envuelta en el *Tamoguna* (la oscuridad y la ignorancia), van al infierno. En este mundo, sólo Dios o el Alma es el Maestro (*Guru*). El cuerpo del hombre es como una casa, en la cual el Alma vive como una inquilina. Quien lleva el descontento y la insatisfacción en su mente, es, en el verdadero sentido, pobre. No hay persona más pobre y miserable que aquella que no tiene control alguno sobre sus sentidos (*Indriyas*). Aquel que mantiene su mente bajo control liberándose de los temas mundanos, sensuales y agitados, es especial y magnífico. No hay mayores esclavos que aquellos que corren locamente detrás de los objetos sensorios. Están destinados en definitiva a no conseguir nada salvo la decepción. Remarcar y discutir los méritos y faltas de los demás se llama pecado (*Paap*).

20//◇

Mientras el cuerpo del discípulo sigue absorbido en la visión física vulgar, experimenta la semejanza y la distinción, el bien y el mal, lo superior y lo inferior; pero cuando se obtienen el cuerpo sutil y la visión sutil en el *Paravastha del Kriya*, entonces este discípulo, convirtiéndose en *Atmaram* (el que reside en el Alma Suprema), queda absorbido en "Mi", es decir, Dios. Cuando el discípulo instala la estabilidad en él, puede decir: "La Unidad ha sido alcanzada." Entonces no permanece en él ningún defecto o desorden.

Yo, el Señor, que soy la esencia de este mundo que ha perdido su sentido, resido tanto en el bien como en el mal, en la ambrosía como en el veneno, en las heces y en la orina, en el sándalo las flores, en la paz y la angustia, en las cenizas, en las penas y los pecados; yo resido en todas partes. Soy el Maestro Omnisciente y también el discípulo ignorante. Soy a la vez el Maestro y el esclavo de todo el mundo. Cualquier cosa, visible o invisible, yo la soy. Éste es el conocimiento principal, pero aquellos que son apáticos hacia el Alma son incapaces de comprenderlo.

Los que no se refugian en mí, mi *Maya* (ilusión) los mantiene bajo control, y los que se refugian en mí en el *Paravastha del Kriya*, mi *Maya* los libera.

Soy únicamente el ser especial que reside en el interior de la *Jyotiswaroop* (La forma de Luz Divina) *Kutastha*, en el centro de la oscuridad, de color negro (*Krishna*). El infierno que se menciona en los libros no existe, porque no hay peor infierno que este mundo.

Los sufrimientos de todos los infiernos se han de originar sólo aquí. El camino del Yoga es para aquellos que poseen el desapego en su corazón, son libres de las acciones e inacciones (*Karma* y *Akarma*); sólo ellos son realmente elegibles para hacer la *Kriya Sadhana*. Quienes experimentan alegría como resultado de su *Karma* y *Akarma*, sólo conocen el *Karmayoga*. Los que están desapegados de los temas mundanos y sensuales son los únicos que tienen el derecho a entrar en mi *Bhakti* (devoción impersonal intensa). Cuando desarrollen la fe en lo que digo, todos sus *Karmas* se liberaran de apego.

Los seres que se abandonan a la ignorancia consideran los hechos falsos del mundo como verdaderos. Haciendo *Pranayam*, la mente se convierte en tranquila y se alcanza el estado de *Dhyana* (meditación) en el *Paravastha* del *Kriya*. Entonces, cualquier cosa que Yo, el Señor, haya explicado, se experimenta directamente. Dominar la mente es el mejor *Karma* o *Yoga*. La mente es realmente como un caballo salvaje. La mente necesita recibir educación para volverse civilizada. Incluso después de recibir educación, debe recordarse que si el jinete (discípulo) deja las riendas de su caballo salvaje, entonces el caballo, ahora redoblando su velocidad, correrá hacia el bosque otra vez.

Esto significa que si la mente no se domina regularmente, y si alguna relajación se produce en su dominio, volverá a dirigirse en la dirección contraria. El *Pranayam* son las riendas de la mente, por lo tanto, controlen la mente mediante el *Pranayam*. Si hacen esto, entonces experimentarán alegría en las escrituras (*Shashtra*). El conocimiento de todas las escrituras será logrado incluso sin leerlas. El ego disminuirá. El desapego se incrementará. La *Chitta* (conciencia de la mente) devendrá seria. El corazón se volverá estable.

Aquel que me reverencia a mí, el Señor, desapegándose de las acciones y los deberes, adorándose realizando *Kriyas* como el *Pranayam* y volviéndose libre de toda duda, se libera también de la esclavitud de la muerte (*Kali*). El resultado de *Gyan* (realización completa) y *Vairagya* (desaferramiento) es *Bhakti* (intensa devoción impersonal). Trascender las oraciones y permanecer sin ellas se llama *Parabhakti*. Para un devoto, no queda ni el pecado ni la virtud y se eliminan los defectos del intelecto (*Buddhi*) y de los atributos (*Guna*). Más allá del mundo mental distorsionado, ya no existen la alegría o la tristeza mundanas. La *Bhakti* se logra mediante la reverencia (*Shraddha*). Por tanto, experimentenla haciendo *Kriya Yoga*.

21//◇

La mente de un hombre ordinario está lejos de la verdad; ve los atributos (*Guna*) y los defectos (*Dosha*) de las cosas según su conveniencia o inconveniencia. En realidad, no hay atributos ni defectos, ni bueno ni malo. Sólo existe un elemento llamado *Paramatma* (Alma Suprema) que impregna a todos los seres. Sólo quienes se dedican a hacer *Atma-dharma* (el verdadero trabajo, el *Kriya Yoga*), son los religiosos reales (*Dharmik*). Aparte de éste, los seres humanos no tienen ningún otro deber o religión. Sólo este trabajo aporta la salvación (*Moksha*). El discípulo alcanza el estado de *Soham* (“Yo soy Él”, o “Yo soy Dios”) viéndose a sí-mismo como el *Kutastha* en el *Paravastha* del *Kriya*.

La gente ignorante me busca en todas direcciones, pero Yo resido continuamente en sus corazones. Debido a su identificación con los órganos de los sentidos (*Indriyas*), que siempre están perdiéndose en las cosas sensuales y mundanas (*Vishay*), esa gente ignorante no me presta atención, es decir, no realizan el *Kriya*.

Yo, el Señor, soy la alegría que el recién nacido busca. Existo en todos los ojos, pero nadie me ve. Cuando un hombre extraordinario me busca, encuentra a un Maestro y entonces avanza en el camino de la *Sadhana* teniendo fe en las palabras del Maestro. Esta técnica del *Atma-dharma* (*Kriya Yoga*) es recibida por los buscadores más afortunados de la mano del Maestro, y entonces se convierten en recipientes de la virtud.

22//◇

Aunque se describa o se analice de diversas formas, incluso si se divide en billones de formas diferentes, ninguna cosa o ser de este mundo puede ser diferente de los *Panchtattva* (los cinco elementos esenciales). Algunos dicen que este mundo es sin vida o con vida, otros experimentan este mundo engañoso como a Dios, "*sarva-brahm-mai-jagat*" (no hay otra cosa que *Brahm* en todo el universo). "Todo es Dios"- esto sólo se realiza cuando la mente y su conciencia (*Chitta*) comprenden la experiencia del Alma.

Cuando la Ciencia Divina (*Vigyan*), en la forma de *Sam-Dam* (Paz y Completud), emerge, entonces no permanece ninguna duda ni distinción. El ser humano, que es parte del Átomo *Anaadi Anant* (sin comienzo y eterno), sigue desconociendo la esencia del Alma tan sólo a causa de la ignorancia. Los nacimientos y linajes difieren sólo en cuanto a los títulos, realmente, en ningún sitio hay diferencia alguna. Por ejemplo, el agua del río, el agua de pozo, el agua de un depósito o la del mar parecen distintas, pero todas ellas son la misma agua. Del mismo modo, no existen diferentes partes del cielo, aunque para entenderlo se describe como el *Ghatakash* (el cielo interior del cuerpo), el *Patakash* (el cielo fuera del cuerpo), el *Mahakash* (el Cielo Supremo que engloba a todo el universo) etc., pero en realidad, sólo es una imaginación. De modo similar, el ser individual, que es una parte de Dios, considera a Dios como *Saguna* (con atributos) y *Nirguna* (sin atributos), según su entendimiento, pero en realidad no existe diferencia alguna entre el ser individual y Dios.

Cuando esto se experimenta, hay la liberación en la forma del *Bodhakash* (Cielo de la comprensión) y el *Muktakash* (Cielo de la liberación). Mientras los tres atributos *Sat*, *Raj* y *Tam*, e *Ida*, *Pingala* y *Sushumna* permanecen, el estado de duda o dualidad se mantiene. Convirtiéndose en *Nirguna*, cuando se disuelven los *Gunas*, el estado de no-dualidad es alcanzado, es decir, sólo el estado luminoso (*Jyotirmay*) que es visible en el *Paravastha* del *Kriya* es el *Vishnupad* (el estado donde uno se convierte en Uno con el Señor Vishnu). Mantengan su mente exclusivamente en este estado. El sentimiento de privación severa o del mundo penoso se desvanecerá. Vuestra *Ishta* (la divinidad que adoráis o Dios) siempre residirá establemente en vuestros ojos; dondequiera que miréis, cualquier cosa que veáis, estará llena de *Ishta*.

Paramatma (el Alma Suprema), cuya forma no tiene brazos, ni piernas, ni cara, es, como un observador, el poder infinito del Alma siempre alegre (*Nityanand*), eterna y sin forma. Sólo ella es *Adya-shakti* (la energía primordial de la naturaleza), que no tiene comienzo ni fin. El Sol y la luna se mueven por su energía. Es a través de esta energía que los tres atributos, *Sat*, *Raj* y *Tam* entran en el ser vivo y aportan el sentimiento del cuerpo y el ego en el Alma. La Creación (*Sat*), la Preservación (*Raj*) y la Destrucción (*Tam*), suceden secuencialmente sólo a causa de esta energía.

Pregunta: Surge una duda. ¿Cómo entender esta energía (*Adya-shakti*) sin el sentimiento natural de los *Gunas*? Si esa energía misma y los *Gunas* están presentes en el cuerpo, ¿por qué no se puede sentir?

Respuesta: Yo, el Señor, me refiero a esta energía instrumental sin atributos y, aunque los Tres *Gunas* están presentes, no producen ningún efecto. Allí donde se ve emerger la naturaleza, se llama causa y efecto (*Karya-Kaaran*). Causa y efecto no son diferentes uno del otro. Lo que se llama causa es también el efecto; la causa y el efecto son elementos indescriptibles. Comprender las causas y los efectos no es posible simplemente hablando o escuchando. La causa y el efecto emergen del Señor Supremo y sólo en él se fusionan.

Tal como la causa de una tormenta es el calor extremo y no la tormenta misma, o la causa de la lluvia es el calor del Sol y no la lluvia misma, igualmente la causa de todas las causas-efectos del mundo es *Brahm Shakti* (la energía del Espíritu Divino); pero ésta tampoco es la realidad definitiva, porque esa *Brahm Shakti* se ha originado de *Brahm* (el Espíritu Divino). Por tanto, intentar comprender este elemento sólo leyendo o escribiendo es simplemente un error.

Este cuerpo humano está hecho únicamente con ocho tipos de naturalezas - *Panchbhoot* (Tierra, Agua, Cielo, Aire y Fuego), mente, intelecto (*Buddhi*) y ego. La *Chitta* (conciencia de la mente) es diferente a todo esto. Luego el Alma, que existe en todo el universo en la forma de *Prana*, se establece en ese cuerpo. Entonces el ciclo de la respiración comienza; esto significa que el aire comienza a entrar y a salir continuamente. En este cuerpo, la *Gayatri Shakti* (la energía de *Gayatri*) reside en la forma del *Jyotirmay Kutastha* (el Lugar Supremo Luminoso) que atrae a *Shiva*. Es debido a la presencia de *Shiva* en este cuerpo material que el mismo cuerpo se experimenta como un cuerpo viviente (*Sajeeva*), pero cuando *Shiva* abandona este cuerpo entonces muere, permanece sin vida (*Nirjeeva*). Esta creación (*Srishti*) es ilusoria.

Es necesario que este cuerpo portador del ser humano experimente el olvido. Si alguien pudiera recordar sus anteriores encarnaciones experimentaría un gran dolor. Incluso si un Maestro, por su gracia y la virtud de su poder, le da el conocimiento de sus nacimientos previos, sentiría una gran tristeza. En cualquier caso, las penas de este nacimiento mismo no son poca cosa, porque se entristecen a causa de las penas y se alegran a causa de las llamadas alegrías. Cuando se entreguen totalmente al Señor con la práctica continua de *Kriya*, entonces el Maestro naturalmente les mostrará todas las cosas, en la forma luminosa en el interior del *Kutastha* que se encuentra dentro de vosotros, con lo que fácilmente alcanzarán el estado de desapego (*Vairagya*).

23//◇

El objetivo de la vida de todo discípulo (*Sadhaka*) es alcanzar el *Paravastha* (estado Supremo) mediante la práctica de *Kriya*. Éste es su deber real.

24//◇

Sólo un Conocimiento Inmutable (*Nirvikalpa Gyan*) existía en el origen de la creación. Más tarde, este *Nirvikalpa Gyan* se convirtió sólo en visible u observable y el Conocimiento Inestable (*Savikalpa Gyan*) apareció. Con el *Savikalpa Gyan*, la naturaleza también apareció y el mundo fue creado. En este mundo que incluye a los Tres Atributos, debido a la degeneración de los mismos atributos que se volvieron defectuosos, el ego (*Ahankaar*) se originó. *Ahankaar* es la única causa del apego en este mundo.

El *Kutastha Brahm* (el Espíritu Divino que reside en el Lugar Supremo) en la forma de *Chitta* es supremamente luminoso y el mismo *Kutastha* en la forma de *Achitta* (inconsciencia) está lleno de oscuridad a causa de los atributos defectuosos (*Vikaar*), de los atributos energéticos (*Taijas*) y de los atributos de la ignorancia y la oscuridad (*Tamas*). *Vikaar* se convirtió en el sujeto de la mente y *Taijas* el sujeto de las deidades menores. Los órganos de los sentidos (*Indriyas*) toman su fuerza de *Tamas*.

El *Swarma-Pinda* (la figura dorada que luce en la cabeza, es decir, el *Kutastha*), apareció en la creación debido a Mi Voluntad- dice el Señor. Entonces mediante Mi Ombligo (*Nabhi Kamal*), *Brahma*, el Dios de la creación, se originó y, a su vez, él creó los guardianes de las cuatro direcciones (*Lokpal*), las serpientes (*Naag*), las divinidades (*Devas*) y los diversos mundos (*Lokas*). El Cielo (*Swarga*) fue dado a las divinidades, el infierno (*Rasaatal*) fue dado a las serpientes y el mundo de la muerte (este mundo físico, *Mrityuloka*) fue dado a los seres humanos. Entonces, de acuerdo con cada mundo, los elementos móviles e inmóviles fueron creados, dando a cada uno de ellos cuerpo y forma. Para las distintas acciones (*Karmas*), se crearon las reservas para los buenos y malos resultados, para las buenas y malas intenciones, etc. Después de esto Yo, el Señor, lo dispuse todo en la forma de *Kaal* (tiempo pasado, presente y futuro).

Bajo la influencia de los *Trigunas* (los tres atributos), el hombre realiza todas las acciones, es decir, está vinculado a los *Karmas* (actos). Todo lo visible e invisible, denso y sutil, grande y pequeño, etc., está impregnado por la *Prakriti* (Madre Naturaleza) y por Mí (*Purusha*, el Señor). Los dos estamos presentes al inicio de la creación (*Aadi*), durante su preservación y su final (destrucción). Durante la preservación es el Espíritu Divino (*Brahm*) en la forma de la “burbuja de agua” el que todo lo lleva. El *Swarma-Pinda* (la figura o anilla dorada) existió al inicio, en medio y también perdurará hasta el final.

Hagan preguntas sobre el *Swarma-Pinda* y lo comprenderán gracias al Maestro. La Madre Naturaleza (*Prakriti*) creó el mundo y el Señor (*Purusha*) se convirtió en su fundamento. Aquí *Purusha* significa *Param Brahm Paramatma* (el Alma Suprema o Dios). En la *Prakriti*, el tiempo es contado por *Mahakaal*, el Señor *Shiva* mismo.

25//◇

En las mentes humanas, las verdaderas cualidades o virtudes se originan sólo del *Sattva-Guna*. Podemos decir que la mente humana está bajo el control de los atributos *Satoguna*, *Rajoguna* y *Tamoguna*. *Satoguna* implica olvidarse de las pasiones mundanas (*Sham*), soportar el peso de la tristeza (*Titiksha*), la sabiduría (*Vivek*), las austeridades (*Tapasya*), un estado mental estable (*Sthiti*), la práctica de *Kriya* (*Atmakarma*), el perdón (*Kshama*), la devoción (*Shraddha*) y la rendición al Espíritu Divino (*Samarpan*); estas cualidades las llamamos *SatoGuna*. Sólo en base a estas cualidades el discípulo se convierte en un buen *Kriyawan* (practicante de *Kriya*).

El deseo lujurioso y querer dominar a los demás, el descontento, causar controversias, querer fama y poder para aumentar la personalidad, el deseo de acumular objetos mundanos, etc., son causados por el *Rajoguna*. El odio, la violencia, la rabia, robar, la pereza, hablar innecesariamente, la arrogancia, la crueldad, el luto y la tristeza que oscurecen etc. son las cualidades asociadas al *Tamoguna*. Debido a este último atributo, los seres humanos son definitivamente destruidos. En la gran mayoría de las personas estos tres *Gunas* se encuentran mezclados en distintas proporciones.

Cuando olvida el Alma Suprema, el ser humano toma su cuerpo como su propiedad y desperdicia el tiempo en este mundo considerando la adquisición y la separación como felicidad o tristeza. Sólo unos pocos, por la gracia de *Paramatma*, están listos para hacer *Kriya* y reciben la enseñanza. Un discípulo serio debería comprender a estos tres *Gunas* y su mezcla. Sólo los discípulos practicantes de *Kriya* son *Shiva*, quienes, mediante la práctica regular de *Kriya*, experimentan *Kutastha Darshan* (la visión divina del *Kutastha*) y el *Paravastha* del *Kriya*. Con esta experiencia y el sentimiento adquirido, siguen avanzando. Cuando la mente es *Saguna* (impregnada de los tres atributos), experimenta este mundo y sus problemas y, cuando la mente es *Nirguna* (sin los tres atributos), experimenta el elemento del Espíritu Divino. Por tanto, siempre deben tener fe en el Alma.

Quienes tienen una naturaleza noble y cualidades virtuosas (*Satvik*) adoran a Dios con devoción. Quienes le adoran con la esperanza de obtener deseos mundanos y bendiciones son gente de naturaleza *Rajsik* (pasiones y deseos del *Rajoguna*). La gente que adora a Dios con intenciones violentas, de odio etc., en su mente, tienen una naturaleza vengativa (*Tamsik*).

Yo, el Señor, estoy más allá de los Tres *Gunas*, mientras que los seres vivos se encuentran envueltos por los Tres *Gunas*.

26//◇

Al final de la práctica espiritual intensa de *Kriya* se alcanza la *Bhakti* y entonces el *Bhakta* (discípulo o *Sadhaka* lleno de devoción impersonal) permanece absorbido sólo en Mí (el Señor). Los síntomas que experimenta son la mente en calma, la conciencia de la mente (*Chitta*) serena y los sentidos externos en paz.

Tengan la compañía de un *Bhakta* como éste. No se pierdan en la compañía de los insensatos. Tengan tan sólo la compañía de un *Bhakta* con la intención de alcanzar *Bhaav* (el sentimiento divino en el *Paravastha del Kriya*); ayuden-lo en su tarea y obedezcan sus órdenes. El Sol elimina la oscuridad exterior y el *Bhakta* elimina la oscuridad que se encuentra en el interior de la mente.

27//◇

Hay tres tipos de *Karmayoga*: *Vedic*, *Laukik* (mundano) y *Mishrit* (mezclado). Cuando la sensación del propio cuerpo físico es borrada entonces el *Deva-Deha* (el Cuerpo Divino) es alcanzado. En ese *Deva-Deha*, sólo Yo, el Señor, existo como Sonido *Omkar* emanando del Alma Suprema (*Paramatma*) en la forma del *Kutastha*.

Pregunta: En las Escrituras (*Shastras*) y en los *Puranas* se indica el método para adorar a los ídolos y, por otra parte, también se indica la manera de conocer a Dios en su propio cuerpo mediante el Yoga. ¿Cuál de entre los dos es el verdadero deber a realizar?

Respuesta: El discípulo espiritual deberá hacer ambas cosas. Conociendo la importancia del elemento del Espíritu Divino y sus Juegos Divinos (*Avatar Leelas*) a través del Yoga, es apropiado ofrecer servicio desinteresado (*Seva*) y realizar la adoración (*Puja*) de la forma física (el ídolo) con intensa devoción impersonal (*Bhakti-bhaav*).

Si no se hace así, adorar al ídolo sin devoción no tiene ningún sentido y es inútil. Pero si alguien adora y sirve al ídolo con el sentimiento de “*Yatha Dehe Tatha Deve*” (“Tal como nuestro cuerpo es, así es el cuerpo de Dios”), entonces tiene todo el sentido. Ésta es la esencia de los *Vedas* y las Escrituras. Cuando se lee una letra o un carácter con la mente inferior, no aporta *Akshar* (Inmortalidad), sólo la experiencia misma conduce a la Inmortalidad. Por este motivo, cuando la experiencia del *Saakar-Brahm* (el Espíritu Divino en una forma o ídolo), empiece a estabilizarse en vuestra *Chitta*, entonces encontrarán la dicha en esta *Puja* y este servicio desinteresado.

La *Saakar Puja* que se ha hecho con sentimientos elevados y virtuosos para la auto-realización, llena al discípulo con una reverencia intensa por lo Divino y da resultados reales, mientras que la adoración de los ídolos carente de *Bhaav*, hecha por una persona no iniciada en el *Kriya*, no tiene sentido, es inútil y no da ningún resultado verdadero. Un libro tiene sentido y es importante para una persona educada, pero para una persona ignorante el propio libro no significará nada.

28//◇

Yo, el Señor, hago yo mismo mi trabajo. ¿Por qué vosotros lo llamáis bueno o malo? Mi trabajo me es bien conocido. Este mundo está gobernado sólo por mis designios y mi fuerza de determinación, entonces, ¿porque creéis que actúo bien o

mal? Lo que pueden considerar apropiado es considerado inapropiado por otros. Lo que es inapropiado para vosotros será apropiado para otros. Por lo tanto, debido a la confusión de vuestra propia mente, llamáis a algo bueno o malo y decís todo esto sólo por la influencia de vuestro ego (*Ahankaar*).

La práctica regular de *Kriya* y la auto-realización eliminarán gradualmente de vosotros este *Ahankaar*. Cuando comprendan que “Todo lo que Dios hace es bueno y justo” entonces se volverán silenciosos. No condenen ni alaben a nadie; cualquier cosa que observen desde el ego no es verdadero y eso significa que no estáis intentando percibir cuál es la verdad. La alegría y la tristeza, encontrarse y separarse, verdad y falsedad, elevado y bajo, es decir, los opuestos en este mundo engañoso, sólo son la confusión de vuestra propia mente llena de atributos defectuosos (*Vikaar*).

En cualquier forma que anhelan, me encontrarán en esa forma. ¿Dónde queda lugar para *Abhaav* (falta de devoción) frente a la intensa devoción divina (*Bhaav*)? Donde hay *Bhaav*, no hay sitio para el mundo (*Bhav*), y donde el mundo existe, no hay lugar para *Bhaav*.

Por tanto, intenten liberarse del mundo. Sometan vuestros *Indriyas* (órganos de los sentidos) a la práctica espiritual del *Kriya* para alcanzar el *Prana*. Cuando duermen sueñan y cuando se despiertan, el sueño se desvanece. De la misma manera, debido a los apegos disparatados (*Moha*) están ocupados en los asuntos mundanos, pero cuando alcancen la realización completa (*Gyan*), entonces este mundo ya no será nunca más un lugar de sufrimiento para vosotros. Vuestro cuerpo está hecho de los cinco elementos básicos (*Panchtattva*), pero no vosotros. Vosotros sois lo que YO SOY. Oh Alma, ¡considérate una parte del Alma-Suprema (*Paramatma*)!

29//◇

Sea cual sea la acción (*Karma*) que lleven a cabo, háganla considerando que es Mi Acción – dice el Señor *Vishnu*, el Ser Supremo. Siempre estoy presente en vuestro interior en la forma del *Kutastha*. Por tanto, realizando el *Kriya*, concentren vuestra mente en Mí en el *Paravastha del Kriya*. Entonces vuestra mente ya no se dirigirá hacia las cosas perecederas.

30//◇

Yo soy el único fundamento para vuestra salvación. Mientras sigan atrapados en este mundo debido a la ignorancia (*Agyan*), no obtendrán la liberación de los nacimientos, vidas y muertes. Aparte de mí, el Señor *Vishnu*, no esperen a nadie más porque sólo yo soy el objetivo. Sólo yo soy el estado de *Atma-tattva* (el elemento del Alma). Consideren vuestra Alma como si sólo fuera mi forma; será bueno para vosotros.

31//◇

Sólo el Maestro está realizando la acción correcta o apropiada (*Uchit-Karma*), es decir, da la iniciación de *Kriya* e intenta que los discípulos se establezcan en el Alma Suprema (*Paramatma*); sólo éste es el *Uchit-Karma*. Sin la práctica de *Kriya* mi adoración no es posible - dice el Señor. Entiendan esto correctamente. *Uchit-Karma* es de tres tipos:

1. Hacer *Kriya* mediante el cuerpo.
2. Hacer *Kriya* mediante la mente.
3. Explicar o escuchar Mis enseñanzas a través de la voz.

Tengan fe en las enseñanzas del Maestro para establecer y completar vuestra *Sadhana* (práctica espiritual de *Kriya*). Asóciense con los sabios de vez en cuando. Enseñen a vuestra mente una y otra vez que “este mundo entero está llenado con el Espíritu Divino (*Brahm*)”. No miren a nadie con desprecio ni lo consideren elevado o bajo; no discutan ni hagan análisis al respecto. Manténgase alejados de la gente desatinada; no los alaben ni tampoco los insulten. Sacrifiquen vuestra importancia, vuestro ego y arrogancia. No se engañen diciéndose “yo lo sé todo”.

Los trabajos apropiados del mundo, que son necesarios, deben realizarse. Realicen los trabajos que corresponden a vuestras condiciones de vida. Si sois un padre de familia, debéis realizar los trabajos familiares. El Señor vive dentro y fuera de todos en la forma del Alma (*Atma*). Practiquen *Kriya* regularmente, hablen menos y no escuchen cuando no sea necesario. No discutan ni analicen este mundo. No alaben a nadie innecesariamente. No deseen mostrarse más de lo necesario ante los demás y no presuman. Mantengan siempre una mente alegre.

Si hacen todo esto, entonces tendrán el *Dharma* en vuestras manos y seguro recibirán el escudo y la protección del Alma Suprema (*Paramatma*), del Espíritu Divino (*Brahm*) y del Señor *Vishnu* (*Narayan*).

* * *

La Unidad con el Espíritu Divino sólo es posible con la Gracia del Maestro.

(*Guru-Kripa Hi Kevalam*)

Oh Señor Shri Krishna, quien ama a sus devotos, por favor, enseñadnos detalladamente el propósito y el método con el que vuestros discípulos os alaban y toman refugio en el *Kriya Yoga*!

(*Kriya-Yogam Samachakshva Bhavad-Aaradhanam Prabho
Yasmat-Tvam Ye Yatha-Archanti Saatvataah Saatvatarshabh*)