

# 1

## El apego a la existencia desaparece con la autorrealización

Desde la forma de vida más inferior, como el gusano, por ejemplo, hasta la más elevada, como el ser humano, todos disfrutamos de la sensación del fenómeno de vivir, pero lo hacemos en la creencia de que el cuerpo es nuestra auténtica naturaleza. La mente, el intelecto, el ego y la consciencia del yo que emergen en nosotros, son aspectos de la fuerza vital (*prana*). Sin embargo, el conocedor del *prana* carece verdaderamente de nombre y es indescriptible.

Aquel que cree firmemente en las enseñanzas de un maestro realizado y conoce la Verdad por experiencia directa se halla en el camino correcto hacia la liberación. Y ese es siempre el Sí mismo atemporal. Al igual que no necesitamos que nos recuerden que somos una mujer o un hombre determinados, tampoco deberíamos necesitar que nos recordasen cuál es el principio inmutable que es testigo de todos los fenómenos, incluida nuestra individualidad. Tenemos que llegar a vivir con la comprensión profundamente arraigada de nuestra propia naturaleza en todos los aspectos de la vida.

El mantra («Yo soy Eso») que cantamos ensalza la unidad con el *prana*. El conocimiento primordial es el conocimiento puro

de la existencia, la sensación de que «yo existo». Cuando este conocimiento se apodera del nombre y la forma, hereda también el nacimiento y la muerte. Pero el genuino aspirante, el sincero buscador de este conocimiento, no está limitado por nombres y formas, ya que se halla establecido en la consciencia pura, la cual es anterior a la mente. Lo que es anterior a la cognitividad [*knowingness*] se denomina *nirguna*: el Uno libre de atributos.

La experiencia de que existo en el cuerpo no pertenece al cuerpo ni a la mente, sino a la consciencia pura, también denominada Dios o Vasudev. La fragancia de este conocimiento se debe a *Paramatman*: el Sí mismo supremo. Desde el punto de vista de lo absoluto, la experiencia del mundo exterior es solo un sueño despierto, mientras que la cognitividad es la fuente de los estados que reciben el nombre de vigilia y sueño. Donde no hay sueño, tampoco existe el mundo exterior. Y, donde tiene lugar la experiencia del «yo soy», el mundo está destinado a aparecer. Una vez que se revela la verdadera naturaleza al individuo, este deja de ser un *sadhaka*, un buscador que necesita indagar para unirse con el Sí mismo. La experiencia de ser, del «yo soy», está limitada en el tiempo, puesto que necesita de este cuerpo perecedero, que no es más que el producto de los cinco elementos requeridos para su sustento. Pero el conocedor de esta verdad trasciende el tiempo. La comprensión constante de que nuestra consciencia es *Ishwara* constituye la genuina adoración a Dios y la única *sadhana* efectiva. Nuestro amor a la existencia se debe a la ignorancia, la cual concluye a la postre con el conocimiento del Sí mismo.

# Sumario

Nota de la autora	15
1. El apego a la existencia desaparece con la autorrealización	23
2. La atención a la consciencia es meditación	25
3. A la consciencia le complace la continuidad de su propia existencia	29
4. El perceptor de todo es, en sí mismo, imperceptible	31
5. La atención se transforma en desatención	33
6. ¿Qué es <i>jnana</i> ?	36
7. El auténtico conocedor es <i>Paramatman</i>	39
8. No hay nada más santo e inmaculado que la consciencia	40
9. La consciencia es nuestra riqueza	41
10. No existen el «yo» ni el «otro»	43
11. El conocimiento del ser es Dios y debemos rendirle adoración	45
12. Los pies del <i>Guru</i> son nuestra consciencia	47
13. Ram Navami	49
14. Mientras viva, busque la verdad	51
15. El <i>dhyana</i> yoga conduce al <i>jnana</i> yoga	53
16. Al final, la mente se disuelve	55

17. Para reconocer su verdadera naturaleza, la mente debe estar libre de pensamientos	57
18. El <i>jnani</i> considera que la consciencia es Dios	61
19. <i>Manana</i> conduce al conocimiento de la consciencia	63
20. Permanezca en silencio	66
21. <i>Samadhi</i> es olvidar el conocimiento	68
22. El momento de conocer la consciencia es ahora	72
23. Mantenga su consciencia por sí misma	76
24. La búsqueda constante de la verdad nos convierte en iluminados	78
25. El iluminado es un verdadero <i>sanyasi</i>	81
26. Aunque el <i>jiva</i> habla, el orador es Shiva	83
27. El mundo nace debido a la eseidad	85
28. En el <i>Jnani</i> descansa la experiencia del mundo	87
29. Los yoguis carentes de eseidad alcanzan la dicha	88
30. La meditación contribuye a asentarse en el conocimiento de uno mismo	90
31. El conocimiento de la consciencia satisface la necesidad de existir	92
32. Albergue la convicción de que su consciencia es Dios	96
33. Quien tiene consciencia es el <i>Paramapurusha</i>	98
34. La sensación de bienestar es un autoengaño	101
35. El señor Narayan es nuestro recuerdo de ser	103
36. Conozca su consciencia a través de la meditación	106
37. El conocimiento del ser es Dios	108
38. La muerte es el olvido de la consciencia	110

39. La sensación de ser es un signo de lo immaculado	113
40. La atención a la consciencia es atención a Dios	116
41. Este es el <i>yoga</i> del residente	119
42. Creer en las meras apariencias es síntoma de ignorancia	123
43. ¿Qué es la meditación?	127
44. La vasta consciencia está más allá de nuestra atención	131
45. La adoración del Sí mismo conduce a la iluminación	135
46. Todas las ideas se fusionan y pacifican	137
47. Vea también el Sí mismo en los demás	139
48. La liberación es ser el Sí mismo	142
49. Despierte su consciencia y sea un Dios dichoso	145
50. Medite en aquello que en realidad es	148
51. Solo sirve al <i>Guru</i> aquel cuya mente se vuelve hacia la renuncia	151
52. No espere que encaje nada en este mundo	153
53. <i>Jnana</i> debe ser libre	156
54. Se desvanece la noción de ser	158
55. Verá a <i>Brahman</i> en todas direcciones	161
56. La sensación de ser es <i>Ishwara</i>	163
57. Conózcase a usted mismo más allá de nombre y forma	165
58. ¿Es posible conocer al que se torna consciente?	168
59. Conozca «lo que es», pero no «quién es»	171
60. El conocimiento del ser se debe a <i>Parabrahman</i>	173

61. El desorden y los pensamientos se extinguirán	176
62. Nuestra existencia se ilumina	178
63. Después de la realización, no queda nadie para vivir la vida	180
64. La consciencia supone familiarizarse con la luz del <i>Atman</i>	182
65. La meditación nos muestra que la consciencia es universal	185
66. Medite en su cognitividad	188
67. La presencia de Dios es anterior a las palabras	190
68. Todo esto debe ser realizado por usted	193
69. Verá que el mundo reposa en usted	197
70. La cognitividad contiene noticias de la existencia de Dios	200
71. No olvide que usted existe como consciencia	202
72. La naturaleza de la iluminación es el amor	204
73. Alcance el sustrato de su existencia buscando su verdadera naturaleza	206
74. La liberación es la cognitividad conociéndose a sí misma	208
75. Permanecer en la espontaneidad	210
76. Hay que buscar la fuente	213
77. Trabe amistad con lo primero que conozca durante la meditación	216
78. Todos sus conceptos se desvanecerán	219
79. El sabio es la paz misma	221

80. Alíese con su consciencia	222
81. Su <i>Guru</i> y Dios son el Sí mismo	224
82. <i>Nirguna</i> consiste en no saber si uno es o no es	226
83. Él siente que no tiene que hacer nada	228
84. La cognitividad nace, pero no su conocedor	230
85. <i>Brahmacharya</i> significa vivir como <i>Brahman</i>	235
86. Todo esto solo es Eso	238
87. Ser en la consciencia del Sí mismo	240
88. Lo más importante es la consciencia	243
89. Liberación significa que no queda nada	245
90. El conocimiento de la consciencia es iluminación	248
91. La cognitividad precede al mundo	250
92. El iluminado lo atribuye todo a <i>Brahman</i>	254
93. Reconozca esta inteligencia cósmica	255
94. <i>Swarupa</i> es nuestra verdadera naturaleza	257
95. Encuentre en sí mismo el consuelo supremo	259
96. Devoción significa conocer nuestra verdadera naturaleza	261
97. La consciencia es común a todos	263
98. Sea como su propio Sí mismo	264
99. <i>Jnana</i> es todo penetrante	266
100. El discernimiento proporciona autoconocimiento	268
101. El <i>Atman</i> es anterior a nuestra sensación de existir	269
102. No hay final, sino tan solo crecimiento	271
103. Contemple su verdadera naturaleza, que es <i>Parabrahman</i>	273

104. El experimentador de la omnipresencia es <i>Purusha</i>	275
105. La consciencia amorosa es Laxmi Raman	277
106. La fe consiste en reconocer nuestra existencia	279
107. El mundo reside en nuestra cognitividad	282
108. Su existencia es consciencia	284
109. Nuestra consciencia es <i>Bhagavan</i>	286
110. Dirija su atención a lo que hay antes de los conceptos	288
111. Busque de manera consciente la soledad	290
112. <i>Om</i> implica que usted se halla presente	293
113. Dios es nuestra confianza de ser	294
114. Se desvanece la diferencia entre <i>saguna</i> y <i>nirguna</i>	295
115. Establézcase, mediante la práctica, en el conocimiento del Sí mismo	297
116. Yoga significa perder la sensación de ser	299
117. No quedan palabras	301
118. Nuestra naturaleza dice que nada es nuestro	302
119. La consciencia es el fundamento de todo	304
120. Clarifique todas las dudas acerca de la consciencia	306
121. El oyente forma parte de la naturaleza del <i>Sadguru</i>	308
122. Desarrolle una profunda convicción	309
123. La fe débil depende del cuerpo	310
124. La agitación se apaga a lo largo de la vida	312



125. La consciencia del Sí mismo es ininterrumpida e imperecedera	313
126. La consciencia liberada es independiente del dolor y el placer	314
127. A nadie le sirven los demás	315
128. El conocedor del cuerpo es el Sí mismo	317

