

Comentarios Espirituales de Shri Shri Yukteshwar sobre el Bhagavad Guita

“El verdadero sentido y significado del Guita ha sido siempre transmitido oralmente a través del linaje del gurú y discípulo. Esto no puede ser comprendido más que por los sadhakas iniciados por el Satgurú, no por los solo eruditos. Ahora, con el permiso de Shri Shri Bhagavan Su Santidad [Yogiraj Shri Shri Lahiri Mahasaya] y de acuerdo con Sus instrucciones, yo presento este tesoro de los santos corazones supremos de los yoguis: el Srimad Bhagavad Guita”.

Swami Sri Yukteshvar Giriji Maharaj

“A medida que cada parte estaba preparada para publicarse, él [Sri Yukteshvar] se la llevaba a su Gurú y recibía la aprobación de esta esencial escritura, y con las bendiciones de su Gurú sobre su cabeza, se volvía con renovado entusiasmo”.

De la biografía de Swami Sriyukteshvar Giri Maharaj, por su discípulo directo, Swami Satyananda Giri

Traducción de los comentarios a la sloka 8 del capítulo 4 del Bhagavad Guita

*Del libro Srimad Bhagavad Gita : Spiritual Commentaries by Yogiraj Lahiri Mahasay and Swami Sri Yukteshvar
traducido por Yoga Niketan*

[N. de la T.- Se han adjuntado, en cursiva y subrayadas, las traducciones en castellano de los sutras mencionados en el texto, para mayor comodidad del lector]

***paritranaya sadhunam vinashaya cha dushkritam
dharma samsthapanarthaya sambhavami yuge yuge -8-***

*Para salvar a aquéllos que hacen el bien y destruir a aquéllos que actúan con maldad,
para así restablecer el reino de la Verdad, Yo vengo a este mundo era tras era. -8-*

Traducción poética:

*Yo salvo a la gente del dharma . La gente malvada es la causa de la desgracia de todos.
Y para establecer el dharma [sanatan] universal yo nazco era [Yuga] tras era -8-*

Comentario:

Para comprender esta sloka es importante comprender primero el significado de la palabra “Yuga” y averiguar el motivo de su uso duplicado. Por lo tanto, voy a explicarlo a continuación.

Un significado de “Yuga” es el tiempo dividido en cuatro partes, como en *Satya Yuga*, *Treta Yuga*, *Dvapara Yuga* y *Kali Yuga*. Estas divisiones de los *Yugas* han sido llamadas así debido a la condición del *dharma* en ese momento concreto. Así, cuando las cuatro partes del *dharma* son completas, la era se llama *Satya*; cuando solo se manifiestan tres partes, es *Treta*; cuando dos, es *Dvapara* y cuando solo una parte del *dharma* se manifiesta, el *Yuga* es llamado *Kali*.

En la sloka anterior se ha abordado ampliamente que solo el Eterno *Brahman*-Consciencia sostiene este vasto sistema solar y este Universo, y la realización de este puro *Brahman*-Consciencia plena de Existencia-Consciencia- Bienaventuranza, es el único *dharma*. Esta Consciencia Eterna puede ser percibida en esta creación de tres maneras: una forma es el cosmos físico gobernado por la palabra; otra forma es el estado sutil

gobernado por el *rajas* de las moléculas que sostienen el mundo físico, y la tercera forma es el nivel atómico como el creador del mundo y causa de su emergencia y disolución.

En la creación las condiciones siempre cambian; ninguna condición es permanente. Cuando la creación se transforma de Consciencia Eterna en materia física para retornar luego progresivamente al camino de la Consciencia, está continuamente transmutando los estados de todas las formas de vida, mente, etc. Por esta razón, los santos eruditos de la Escrituras han dicho que la parte física gobernada por *tamas* es la “destructora o transformadora”; la parte sutil gobernada por *rajas* es la causa de la aparición de la creación

en su parte física, por lo que se la ha llamado “creadora”; y la parte causal regida por *sattva* se ha denominado “sustentadora o preservadora”. Estas formas de los señores de la creación, la sustentación y la destrucción han sido denominadas en el *Tantra* como *Brahma*, *Vishnu* y *Maheshvara* [respectivamente]. La Consciencia es la única presente en las tres; por lo tanto, esas tres son solo ese Único *Brahman-Consciencia*.

Al percibir estas tres partes en la creación plena de Consciencia, los santos eruditos han enunciado que la cuarta parte —la que está más allá del nombre, la forma, la estructura jerárquica de las tres condiciones [anteriormente mencionadas en este y el párrafo anterior] y la creación en sí— se halla presidiendo el y detrás de todo el mundo manifestado de forma inseparable. Lo han llamado “*Turiya Brahman-Consciencia*”. El período de tiempo en que el *jiva*, en cualquier planeta o satélite, percibe solo la primera parte de la Consciencia —el mundo físico— se le llama el “*Kali Yuga*” de dicho planeta o satélite. Cuando, por la evolución de los poderes experienciales del *jiva*, este puede percibir la segunda parte de la Consciencia —el mundo sutil, creador del mundo físico— a ese tiempo se le llama “*Dvapara Yuga*”. Al período de tiempo en que la purificación del *jiva* le permite percibir la tercera parte de la Consciencia —la forma causal que sostiene y preserva la creación— se le denomina “*Treta Yuga*”. Y el período de tiempo en que el *jiva* está completamente purificado habiendo despertado a la Verdad y percibiendo el *Turiya Brahman-Consciencia* rebosante de Conciencia-Existencia-Bienaventuranza, a ese tiempo se le denomina “*Satya Yuga*”. Los santos eruditos de las Escrituras también han denominado así a los mismos estados progresivos en este Universo miniatura que es el cuerpo humano, lo cual significa que experimentar una parte de la Consciencia Eterna es el estado de ser llamado *Kali Yuga* [*Kali Yugavastha*]; experimentar dos partes constituye el estado de ser llamado *Dvapara Yuga* [*Dvapara Yugavastha*]; experimentar tres partes es el estado de ser llamado *Treta Yuga* [*Treta Yugavastha*]; y la realización de las cuatro partes completas del *Turiya Brahman-Consciencia* rebosante de Conciencia-Existencia-Goza es el estado de ser llamado *Satya Yuga* [*Satya Yugavastha*].

Debido a la perpetua transformación en diferentes formas de acuerdo con la ley física, las formas anteriores de toda la materia en este cuerpo van decayendo gradualmente. A través del sudor, la respiración, la micción, etc., los desechos de tales degradaciones son expulsados del cuerpo y uno tiene que comer todos los días para compensar esta erosión. Los alimentos son asimilados y se propagan por el cuerpo a través de la sangre ocupando el lugar que la limpieza de los productos de desecho provocados por la descomposición ha dejado y de esta forma el cuerpo se mantiene. Así los fluidos antiguos y la sangre del cuerpo son transformados en nuevos fluidos y sangre. La decadencia gradual y diaria de lo viejo y la reposición de lo nuevo provoca la transformación de todo el músculo y la grasa de una persona en nuevo músculo y grasa en el lapso de un ciclo lunar.

De esta manera, en un año solar todas las venas, arterias y nervios —y por lo tanto incluso los diez sentidos y los cinco *pranas* del cuerpo sutil— son completamente recreados. Por esta razón se dice que un año de este mundo físico es un día en el plano de los dioses —o el cuerpo del mundo sutil—. En 3 años solares—39 meses lunares, cuando se calculan con el mes intercalado más el de comienzo y el del final— el esperma, la médula ósea, etc. y hasta la mente, el intelecto y todos los elementos sutiles son completamente recreados. A estos tres años algunos los llaman un “*khanda Yuga*”. En cuatro de estos *khanda Yugas*, es decir: en 12 años solares —o según la fisiología occidental, en 7 años solares— todo el cuerpo e incluso la conciencia y el cuerpo causal, los tres cuerpos, son completamente cambiados y el ser humano asume una completamente nueva forma natural. De esta manera, en 12 años todas las partes de un ser humano son transformadas y es creado un nuevo cuerpo dotado de una nueva naturaleza, intelecto, mente, *prana*, sentidos, etc..

El *jiva* ingiere muchas clases de alimentos pero no todos son apropiados para el mantenimiento del cuerpo. Debido a los hábitos culturales y las normas sociales en el cuerpo sutil surgen afinidades por ciertas cosas y repulsión hacia otras. De este modo el cuerpo sutil mantiene al cuerpo ingiriendo los alimentos con los que tiene afinidad y, sin saberlo, omite los alimentos que no le gustan. Así, de acuerdo a sus hábitos y deseos debidos a los *samskaras*, el cuerpo se transforma gradualmente en algo completamente nuevo cada 12 años. Por esta razón y aunque la carne y la leche son alimentos muy nutritivos, ni la persona que come carne ingiriendo solo leche, ni la persona que consume leche ingiriendo solo carne pueden mantener adecuadamente la salud de sus respectivos cuerpos. De acuerdo con la naturaleza del *jiva* y los deseos basados en sus *samskara*, este mantiene su cuerpo con alimentos de “alta calidad” —es decir: aquellos que favorecen la revelación de la Consciencia— o con alimentos de “baja calidad” —es decir: aquellos ligados al mundo material y que le mantienen en la ignorancia—. Esto significa que cuando los deseos de los sentidos son predominantes, uno consumirá alimentos apropiados para eso, y cuando el deseo de realización de la Consciencia es predominante, el *jiva* tomará alimentos basados en la Consciencia y de esta manera mantendrá su cuerpo. Así, en función de

los mejores o peores hábitos y deseos basados en el *samskara* del *jiva*, en los 12 años mencionados anteriormente una completamente nueva naturaleza, bien divina o animal, prevalecerá en el cuerpo, con lo cual uno será transformado en un nuevo *jiva*. Por esta razón, los santos eruditos de las Escrituras han calificado estos 12 años como un "Yuga".

Está escrito en el *Vedanta* y se explica en el comentario sobre la *sloka* 70 del tercer capítulo de este libro que cuando la capacidad de conciencia del *jiva* evoluciona —cuando es capaz de reconocer la fuerza vital de dentro del cuerpo material y cuando la mente dentro de este finalmente evoluciona hasta poseer la habilidad de operar intelectualmente— el *jiva* asume una forma humana. Por lo tanto hasta el momento de adquirir el cuerpo humano no hay posibilidad de que el progreso del *jiva* se desvíe (fracase?) de ninguna manera, porque sin tener la capacidad de funcionar intelectualmente no hay ningún tipo de deseo que el *jiva* desee satisfacer. De este modo la Consciencia se revela a Sí misma de manera consistente y el *jiva* alcanza un estado de existencia más evolucionado según la ley natural. ¡Pero qué terrible es para el *jiva* cuando se da cuenta de la envoltura de *jnanamaya*! La adquisición de la libertad en el desear hace que el *jiva* se desvíe de forma habitual y no hable de evolución natural. Estando ocasionalmente sujeto a sus propios compromisos debidos a ese poder del deseo, el *jiva* cae y vuelve a encarnar bajo la forma de insectos y demás. Si el ser humano no usa el intelecto, —o si uno no posee ese poder— entonces, poco a poco a paso, en un período de 12.000 años se manifestará la plena realización cuádruple de la Consciencia y, por lo tanto, el *jiva* podrá poseer un nuevo cuerpo de felicidad completo. Este tema de la evolución en el tiempo del mundo material desde la creación de *maya* a la plena y única vivencia del *Kaivalya* del *Brahman*-Consciencia se halla descrita en el *Manu Samhita*:

*pitryeratrahanimasah pravibhagastupakshayoh
karmacheshta svahah krishnah shuklah svapnaya sharvari
daive Ratra hani varham pravibhagastayoh punah
ahastatrodagayanam ratrih syaddakshinayanam
chatvaryahuh sahasrani varshanantu kritam Yugam
tasya tavacchati sandhya sandhyamshashcha tathavidhah
itareshu sasandheshu sa sandhyamsheshu cha trishu
ekapayena vartante sahasrini shatani cha
yadetat parisamkhyatamadadeva chaturYugam
etaddvadasahasram devanam Yugamuchyate
daivikanam Yuganantu Sahasram parisamkhyaya
Brahmamekamaharjneyam tavati ratrireva cha*

“Un mes lunar es un “*aho ratri*” del plano del padre —es decir en este cuerpo físico dado por el padre—. En él, la quincena oscura es el día —significando que este cuerpo físico está despierto y activo— mientras que la quincena luminosa es la noche —en referencia a que solo opera aquello que es necesario para su funcionamiento, como el dormir—. Podemos entender claramente esto observando el trabajo de las abejas. No tienen capacidad intelectual y cumplen todo lo vinculado a la ley natural. Descansan durante la quincena creciente y una vez que la luna llena ha pasado, regresan al trabajo. Y trabajan tremendamente durante la quincena decreciente. Una vez que pasa la luna nueva, regresan a sus moradas para descansar. Y solo mantienen sus vidas funcionando al mínimo —solo comiendo y cosas así— durante la quincena creciente”.

De esta manera, 12 órbitas alrededor del sol —es decir: un año solar— es un “*aho ratri*” en el plano de los dioses —es decir: el cuerpo de la providencia o el cuerpo sutil—. En él, el solsticio de verano marca el día del cuerpo sutil —es decir: el momento de la actividad de la vigilia— y el solsticio de invierno marca la noche —es decir: el sueño y el tiempo de descanso, cuando solo se mantiene el funcionamiento mínimo—.

Kulukabhatta, el intérprete principal del *Manu Samhita*, ha explicado la palabra “*varsha*” [año] como “*daiva varsha*” [año del cuerpo sutil], pero uno no alcanza a ver ninguna razón para ello. No se menciona “*daiva varsha*” en ninguna parte; en cambio, sí parece indicar claramente el año físico. Por lo tanto, explicaré el significado de esta *sloka* tal y como se entendería normalmente.

4.000 años solares constituyen un *Satya Yuga*. Su inicio —es decir: el período de transición en su inicio, su amanecer— es de 400 años y su ocaso —es decir: el período de transición hasta su final— es de 400 años. De esta manera, 4.800 años conforman un *Satya Yuga*. El *Treta Yuga* y los demás *Yugas* y sus inicios y ocasos se componen de un número de años calculados al restar progresivamente uno del dígito de los “miles” y los “cientos” respectivamente, como se ha indicado en el *Satya Yuga* y sus períodos de transición. Esto significa que el *Treta Yuga* tiene una duración de 3.000 años, su amanecer es de 300 años y su anocheecer también tiene una duración de 300 años. El *Dvapara Yuga* dura 2.000 años, su amanecer es de 200 años y su anocheecer alcanza los 200 años. El *Kali Yuga* consta de 1.000 años siendo su amanecer 100 años y su anocheecer 100 años. Así, contando los períodos de transición, un *Treta Yuga* completo tiene una duración de 3.600 años; el *Dvapara Yuga* 2.400 años; y *Kali Yuga* 1.200 años. Los 12.000 años antes mencionados que comprenden los cuatro *Yugas* forman un *Yuga* para los dioses —es decir: para el cuerpo de la Providencia o el cuerpo sutil— lo que significa que se van realizando gradualmente una parte, dos partes, tres partes y finalmente las cuatro partes de la Consciencia y el cuerpo sutil al completo disuelve la mente, el intelecto, etc. morando en un estado de bienaventuranza. De esta manera en mil *maha Yugas* en el tiempo del cuerpo sutil —es decir: 12.000.000 años— el cuerpo causal y *maya* se disuelven a través de una elevación progresiva existiendo solo la forma-*Kaivalya* o la pura Forma *Brahman*-Consciencia. El conjunto de estos 12.000.000 años de tiempo evolutivo son denominados “un día de *Brahma*”. Habiendo alcanzado el estado de *Kaivalya* y al mismo tiempo al haber desaparecido *maya* aparece de forma natural el tiempo del descanso completo y como no se realiza ninguna acción para mantener el Ser, *maya* gradualmente se va manifestando y en 12.000.000 años, la existencia material se vuelve predominante. Por esta razón, estos segundos 12.000.000 años se denominan “una noche de *Brahma*”. Es lo que se conoce como el “*aho ratri*” de *Brahma* o disolución y creación completas.

¡Pero qué desgracia para el ser humano y qué pillería de Dios! Sin saber esto no hay posibilidad de darnos cuenta de la envoltura de *anandamaya*, y este conocimiento es en sí mismo el paso hacia la bienaventuranza dicha [*ananda*]. ¿Quiere decir entonces que las cosas son así y que el humano dentro del *jiva* no vale nada siendo la capacidad de operar intelectualmente solo una irónica burla? Eso no puede ser así porque el *jiva*

adquiere este cuerpo humano dotado de este alto conocimiento después de haber recorrido ocho millones cuatrocientos mil *yonis*. Es solo el mal uso de este alto conocimiento con deseos egoístas lo que hace que el *jiva* se enrede como un gusano de seda devanando eternamente su propio sufrimiento. Si uno descubre el uso adecuado de este saber, entonces puede ir más allá de este horrible *chakra maya vaishnavi*, lo que significa que puede trascender incluso las leyes de la propia naturaleza. El progreso mencionado anteriormente que requeriría 12.000 años —para la completa realización cuádruple de la Consciencia, la revelación del *anandamaya kosha* y el *Kaivalya* o la Plenitud Divina que impregna el Universo— puede ser alcanzado en poco tiempo a través de la *sadhana*. Este tema ha sido ampliamente explicado en la *sloka* 70 del tercer capítulo de este libro.

Explicaré ahora el significado de porqué se menciona la palabra “*Yuga*” dos veces. Una mención de “*Yuga*” es para explicar en qué tiempo o en qué tipo de condición se manifiesta plenamente esta Consciencia de *Brahman*. La razón para la otra mención de “*Yuga*” es para explicar qué tipo de trabajo conduce al surgimiento de esa Consciencia. El primero —referente a la cuestión de la condición en que se manifiesta la Consciencia— se ha comentado lo más detalladamente posible. Por el momento, el segundo significado —es decir: qué tipo de método ha de usar el *jiva* mediante para poder trascender el *chakra maya vaishnavi* logrando que se manifieste la plena *Brahma*-Consciencia en poco tiempo, se explica a continuación.

Además de la definición antes mencionada de “*Yuga*”, este posee otro significado. Aquí, “*Yuga*” se refiere a “*yugma*”, que significa “par” (*yugmantu Yugalam Yugam ityamarah*). Ahora, hemos de entender el significado de “*Yugakriya*” como “*yugmakriya*” o *kriya* emparejado. Es lo que los *vaishnavas* —aquellos que reverencian al Supremo Vishnu— han denominado la práctica del “*mantra Yugal* [emparejado]”. “*Mana trayate ity mantra*” —es decir: “Aquello mediante lo cual la mente se libera de *maya* se llama *mantra*”—. Este tema ha sido ya descrito en la introducción de este libro. Este significado para la palabra “*mantra*” también se halla descrito en el Tantra cuando el Señor Shiva respondiendo a la pregunta de la Divina Diosa, le dice:

Brahmadi krimi paryantam praninam pranavartanam nishvasashvasarupena mantrohayam vartate priye

“¡Amada! El aliento entrante y el aliento saliente, los cuales juntos mantienen la vida de todas las cosas de *Brahman*, incluso la de un gusano, son denominados “*mantra*””.

Podemos comprender ahora claramente que esta combinación de inhalación y exhalación es el “*mantra Yugal* [emparejado]”. Nadie puede vivir en este mundo solo inhalando o solo exhalando. Este Universo se está manifestando junto con este *mantra Yugal*. Su ausencia hace que el mundo-*Brahmanda* desaparezca. Por lo tanto, la manera de disolver este mundo-*Brahmanda* en la mente, y aún más, para fusionar la mente y el intelecto en el Ser —es decir: el *Atman*— es despertando a través de la práctica de este “*mantra Yugal*” en forma de inhalación y exhalación. Este tema está descrito en todos los libros de los *vaishnavas*. Es debido a la necesidad de ser consciente de este *mantra* que el *jiva* viaja una y otra de nacimiento en nacimiento, en un cuerpo tras otro, dejando atrás las condiciones de ignorancia y satisfaciendo completamente la fuerza de los *samskaras* adquiridos (fuerza resultante) para, finalmente, ser consciente del *mantra*. Despertando este *mantra* de cierta manera, practicando de acuerdo con las instrucciones del *Satgurú* y asentándose uno en la quietud, todo el Universo —incluyendo la mente y el intelecto— se disuelve realizándose el estado de Consciencia Pura y Completa. Los santos eruditos de las Escrituras yóguicas llaman a esta práctica el “*kriya pranayama*”. También está escrito en los *Yoga Sutras* de Patanjali que “*El aquietamiento del movimiento de este mantra Yugal de inhalación y exhalación — refiriéndose al aquietamiento de la agitación— se denomina “pranayama”, como en:*

shvasaprashvasayorgati vicchedah pranayamah

(*Sadhanapada*, 49)

El control de la respiración, lo cual se logra reteniendo el aliento en la inhalación y en la exhalación

De esta manera, extinguir la agitación del *mantra* y establecer el *pranayama* hace que todos los mecanismos del cuerpo se unan con la Consciencia y cuando eso sucede, el *jiva* deja a cargo de la propia actividad de miembros y órganos el funcionamiento del cuerpo. Entonces el *jiva* como Ser puede existir separado del cuerpo. Este tipo de existencia es lo que se denomina estado “*jivanmukta*” [liberado mientras se tiene un cuerpo].

Maharshi Ashtavakra , al instruir al rey Janaka —su discípulo— sobre esta liberación, dijo lo mismo:

na prithvi na jalam nagni na vayu dourna va bhavan

***esham shakshinamatmanam chidrupam viddhi muktaye
yadi deham prithakakritya chish vishramia tishthami
adhunaiva sukhi shanta bandhomukta bhavishyashi***
(Ashtavakra Samhita - 1 cap/ 3 y 4)

“No estás hecho de tierra, agua, fuego, aire, éter, o de cualquier materia elemental. Si deseas la liberación, sé consciente del Presenciador de todos estos elementos —es decir: aquel bajo cuya mirada todo el trabajo y la aparición y desaparición de estos elementos están sucediendo; esa Consciencia— el Atman, el Ser. Si puedes reconocer al Ser de esta manera y —estando desapegado de estos fenómenos físicos constatados por los cinco elementos— residir separado del cuerpo en el Atman como Consciencia —es decir: reposando en el Ser— entonces, colmado de Quietud y Supremo Contentamiento, instantáneamente serás liberado de los lazos del samsara.”

Ahora, explicaré la práctica del *mantra Yugal* — es decir: el *kriya* [la tecnología] del *pranayama*— y cómo es posible entonces trascender el *vaishnavi chakra maya* —es decir: cómo realizar en poco tiempo el trabajo que llevará a alcanzar la completa realización de la cuádruple Consciencia que normalmente es obtenida en el lapso de 12.000 años. Es decir: cómo realizar el estado de *Kaivalya*, o Consciencia-a-solas, que en el curso normal del tiempo nos llevaría 12.000.000 años .

Debido al especial poder existente en 12 lugares de la órbita alrededor del sol, los lugares y estrellas correspondientes han sido designados por los estudiosos astrológicos como los 12 signos del zodiaco atribuyéndoles las cualidades de ciertas criaturas terrenales y otras propiedades a esos signos llamándoles así: el signo del carnero [Aries], el signo del toro [Tauro], etc. En ese ciclo del zodiaco, la luna, que comienza el primer día de la quincena luminosa, viaja a través de seis signos del zodiaco hasta la luna llena, momento en que la luna está en su punto más alejado del sol. Y nuevamente, comenzando desde el primer día de la quincena oscura, pasa por los otros seis signos hasta la luna nueva, momento en que la luna está en su punto más cercano al sol. Este movimiento de alejamiento hasta el punto más distante y regreso al punto más cercano al sol después de haber pasado por los 12 signos del zodiaco, se denomina “mes lunar”. Al movimiento del sol a través de los 12 signos del zodiaco, comenzando en uno y terminando en el mismo, constituye un “año solar”. En un año solar, queda un remanente de más en los 12 meses lunares, por lo cual, cada tres años se cuenta un mes lunar extra. Los estudiosos de las efemérides le llaman “mes intercalado”. Así, 37 meses lunares abarcan tres años solares.

Está escrito en tratados astrológicos que si el sol es benéfico en el momento de nacer —es decir: si el ser humano que nace en el cuerpo está constituido por las partes buenas de los materiales solares— entonces ese ser será de gran nobleza y sabiduría. Si el sol es maléfico durante el momento del nacimiento —es decir: si el ser humano que nace en el cuerpo está constituido por las partes malas de los materiales solares— ese ser será tremendamente egoísta y carecerá de un comportamiento responsable. De esta manera, observando la relación entre las partes buenas de los materiales solares con el Saber —o la Consciencia— y viendo que la misma exacta conexión y los mismos resultados son ciertos en relación al *yogakriya* y la emergencia del sol dentro del cuerpo que este provoca —es decir: la realización del Saber o Consciencia— junto con muchas otras evidencias, los santos eruditos yóguicos han dicho que el sol que surge mediante el Kriya dentro del universo en miniatura —el cuerpo— forma parte del sol en el cosmos y lo han llamado “conciencia humana”. De la misma manera, si la luna es benéfica en el momento del nacimiento —es decir: si el ser humano nacido en el cuerpo está constituido por las partes buenas de los materiales lunares— entonces ese ser posee una naturaleza tranquila y estable y, él o ella, es de mente feliz, agradable a la gente y su vida siempre discurre en compañía de buenas personas. Si la luna es maléfica en el momento de nacer, entonces esa persona es de naturaleza inquieta y siempre estará insatisfecha siendo una molestia para la gente y pasando su vida en malas compañías. Por lo tanto, observando la relación de las partes buenas de los materiales lunares y el estado de la mente y su representación exacta a través de la luna en el cuerpo —que emerge a través del *yogakriya*— con el estado mental —es decir: la inquietud de la luna es la inquietud de la mente y la quietud de la luna es la quietud de la mente— y muchas otras evidencias, los santos eruditos yóguicos han declarado que esta luna en el *Brahmanda* en miniatura de este cuerpo revelada a través del *yogakriya*, es una parte de la luna externa del cosmos y la han denominado “mente humana”.

Al observar al *sushumna* como sendero de la consciencia y las seis ubicaciones especiales de poder dentro del *sushumna* —las cuales manifiestan el resplandor de la consciencia en torno a esos puntos como pétalos de loto y desde los cuales la consciencia se extiende y preside como diferentes dioses en los sesenta mil *nadis* que cumplen todas las tareas en el cuerpo— los santos eruditos yóguicos han asimilado las semejanzas de esos especiales lugares en el *sushumna* a lotos de cuatro pétalos, de seis pétalos, de diez pétalos, de doce pétalos, de dieciséis pétalos y de dos pétalos, y han comprendido que el *sushumna* es el camino de la órbita del *jiva o consciencia solar* y que los lotos son los signos del zodiaco.

El Supremo Yogui Señor Shiva y otros grandes seres han enseñado que, de acuerdo con las instrucciones del *Satgurú*, uniendo la mente *sáttvica* —similar a la luna— a la totalidad de los *rajoguna* —manifestados como *prana vayu* (alientos pránicos)— y recorriendo así unidos los seis lotos dentro del *sushumna* desde el dos pétalos hasta el *muladhar*, el punto más alejado del Sol —el *jiva*- Consciencia revelado en el *sahasrar*— y recorriendo de nuevo los seis lotos desde el *muladhar* hasta el loto de dos pétalos —el punto más cercano al Sol revelado como Consciencia— se completa un mes de trabajo [evolutivo]. Esto significa que en este corto espacio de tiempo toda la sangre y carne del cuerpo es limpiada de coagulaciones materiales. De este modo las adicciones relacionadas también son purificadas y el cuerpo comienza a prepararse para la Sagrada Consciencia. Así, lanzar al *prana* unido a la mente hacia el *muladhar* y subirlo de nuevo desde allí, es lo que se denomina un “*kriya pranayama*” en los escritos yóguicos. Practicándolo los *samskaras* son eliminados de la conciencia y se mantiene la felicidad. En los *Yoga Sutras* de Patanjali también está escrito que para el *jiva* la alegría en un momento placentero, la compasión en un momento doloroso, la satisfacción de hacer un buen trabajo y el rechazo a la acción incorrecta, llevan gozo a la mente, pero dicho gozo es externo y dura solo por un tiempo, porque al cabo de un instante la mente, siendo esclava de los *samskaras* anteriores, se vuelve infeliz nuevamente. Por lo tanto, para mantener la felicidad por un largo tiempo, uno debe “animar” su ser interior con el *kriya* purificador de *samskaras*. Mediante el *kriya* de subir y bajar —es decir: enviando el *prana vayu* hacia abajo y haciéndolo ascender de nuevo; es decir: con el *mantra Yugal* — los *samskaras* son eliminados y esta felicidad permanece durante mucho tiempo. Como en:

***maitrakarunamuditopekshanam sukhaduhkha punyapunyavishayanam
bhavanashchittaprasadanam
(Samadhipada 33)***

*La mente se tranquiliza cultivando actitudes como la simpatía hacia el que es feliz,
la compasión hacia el que sufre, la alegría con el virtuoso y la indiferencia hacia el mal.*

***pracchardanavidharanyabhyam va pranas ya
(Samadhipada 34)***

La mente también se calma al expulsar y retener, alternativamente, el aliento.

Practicando el *mantra Yugal* o el *kriya pranayam* en una sentada —12 veces— e incluyendo su inicio y ocaso — es decir: realizándolo 14 veces— se efectúa el trabajo de un año solar. Esto significa que la coagulación material de arterias, venas y nervios, y por lo tanto la coagulación material del Cuerpo de Providencia o el Cuerpo Sutil y sus diez sentidos y cinco *pranas*, es eliminada. Por lo tanto, sus adicciones también son purificadas y el cuerpo se halla preparado para recibir la sustancia de la Consciencia Sagrada. A esto se le llama “*jada shuddhi*”.

Si se realiza este *kriya* — *jada shuddhi*— 37 veces junto a su inicio y su ocaso, lo que significa 39 veces [en una sesión] realiza el trabajo de tres años solares, es decir: el trabajo de un “*khanda Yuga*”. Así, la coagulación material en el esperma, la médula ósea y todos los elementos físicos y, por lo tanto, la coagulación material en mente e intelecto también son purificados y el cuerpo se halla aún más preparado para la realización de la sustancia de la Consciencia Sagrada. A esto se le llama “*khanda shuddhi*” o “*nadi shuddhi*”.

Realizando este *kriya* 148 veces junto a su inicio y ocaso, es decir: 150 veces, se efectúa el trabajo de 12 años solares. Esto significa que incluso la coagulación material de la conciencia-naturaleza, o cuerpo causal, es eliminada.

Así, purificado de todas las adicciones, el cuerpo comienza a descubrir la anhelada y supremamente Sagrada Consciencia-sustancia. A esto se le conoce como “*bhuta shuddhi*” en todas las escrituras tántricas. De esta manera el trabajo sobre los veinticuatro elementos es realizado en poco tiempo y es posible residir en la bienaventuranza incluso en este cuerpo elemental. Realizar *bhuta shuddhi* una única vez de esta manera aporta una completa felicidad a la mente y esa felicidad permanece por mucho tiempo. Si no hay cambios anormales, entonces, al cabo de poco tiempo ningún tipo de infelicidad puede teñir la mente.

Se ha descubierto en el mundo científico que si las ondas eléctricas interpenetran un objeto, entonces ese objeto queda impregnado con las cualidades de atracción y repulsión transformándose en un imán. Si, en cambio, las ondas eléctricas no penetran el objeto, permanecen fuera de él. El telégrafo funciona según este método. Se puede observar con un electrómetro que cuando un conductor eléctrico es calentado por un extremo, en el otro se produce una corriente eléctrica que se mueve en dirección al lado calentado. La Tierra es un conductor eléctrico masivo. En cualquier parte que le dé el sol, se calienta. Así, desde el lado frío de la Tierra una corriente eléctrica se desplaza hacia el lado calentado. Y debido a que la Tierra está girando hacia el este, esta sección calentada se desplaza continuamente hacia el oeste. Por lo tanto, ese flujo eléctrico va envolviendo la Tierra en dirección oeste. De esta manera, debido a que la electricidad gira constantemente alrededor del globo terrestre, la Tierra posee las cualidades de atracción y repulsión constituyéndose en un imán gigante y altamente poderoso. Es por esto que la aguja magnética de una brújula siempre es atraída en dirección norte y sur.

Dicho flujo eléctrico alrededor de la Tierra no siempre viaja con la misma fuerza. Su intensidad disminuye y aumenta. A mediodía, cuando el sol está directamente encima de nosotros, y a medianoche, cuando el sol está directamente debajo, en estos momentos debido a que las zonas calientes de la Tierra están directamente encima y debajo, el flujo eléctrico no puede ser de mucha intensidad en dirección este u oeste, pero debido a que la Tierra gira perpetuamente hacia el este y que por lo tanto la sección calentada se va desplazando siempre hacia el oeste, también el flujo eléctrico alrededor de la Tierra mantiene un movimiento hacia el oeste. En *prangnatakal* —desde la medianoche hasta el mediodía— cuando la Tierra se está calentando en su parte oriental hay otro flujo de electricidad en esa dirección y entonces el perpetuo flujo de corriente antes mencionado conectado con la rotación de la Tierra hacia el oeste se ve disminuido continuando su flujo hacia el oeste con una intensidad muy baja. Y en el *pashchannatakakal* —desde el mediodía hasta la medianoche— la Tierra se calienta en el lado oeste y surge una corriente eléctrica en esa dirección provocando que el flujo eléctrico perpetuo antes mencionado relacionado con la rotación de la Tierra se mueva hacia el oeste con el doble de intensidad.

Debido a esta corriente eléctrica que perpétuamente se desplaza hacia el oeste alrededor de la Tierra haciendo que la Tierra se comporte como un imán, los grandes sabios de la India prohíben acostarse con la cabeza apuntando hacia el norte o el oeste. Así en:

***prakshiro bhavati vidya valamayushcha dakshine
pashchime pravala chinta hani mrityumathottare***

“Acostarse con la cabeza hacia el este produce conocimiento y sabiduría; acostarse con la cabeza hacia el sur aumenta la fuerza; acostarse con la cabeza hacia el oeste causa un pensamiento agitado; y acostarse con la cabeza hacia el norte acerca la muerte”.

Eso se debe a que acostarse con la cabeza hacia el oeste hace que el flujo eléctrico moviéndose perpetuamente hacia el oeste atraiga todas las impurezas del cuerpo hacia la cabeza, el lugar principal de la conciencia, provocando que la conciencia se vuelva impura cayendo en un ignorante estupor o inconsciencia. Debido a esto, imaginaciones sin sentido surgen en la mente y el *jiva* se sumerge en pensamientos turbulentos. Acostándose con la cabeza apuntando hacia el este hace que ocurra la acción opuesta y el lugar primario de la conciencia, la cabeza, se vea limpio de impurezas revelándose la sabiduría o conocimiento.

De manera similar, debido a que en la sección al norte del ecuador predomina la atracción que fluye hacia el norte, yacer con la cabeza hacia el norte hace que los aires asciendan hasta la cabeza agotando la fuerza debilitando el cuerpo gradualmente y causando en él problemas de manera que lo aproxima a la muerte. Pero acostarse con la cabeza hacia el sur hace que se produzca la acción opuesta; es decir: que los aires desciendan aumentando la fuerza de uno y haciendo que el cuerpo se robustezca y alargue su vida.

De esta manera, la disminución y el aumento de la intensidad del flujo eléctrico alrededor de la Tierra durante el *prangnatakal* y el *pashchannatakal* provoca un cambio significativo en el mundo sutil. También el mundo físico es cambiado significativamente de manera similar según las variaciones del calor durante el día y la noche. Así, desde el paralelo 66° 30' al norte del ecuador hasta el 66° 36' al sur, cubriendo estas 133 partes en esta sección media de la Tierra en un lapso de 24 horas —un *aho ratri*—, la parte física y la parte sutil de todas las cosas sufren dos veces un cambio siendo el total cuatro veces. El plano de los dioses —la parte norte del mundo a partir de los 23° 30' en el hemisferio norte— y el plano de los monstruos —a partir los 23° 30' en el sur— tienen seis meses de día y seis meses de noche. Allí la condición las cosas físicas no pasa por ningún cambio en las 24 horas; solo sus cuerpos sutiles sufren un cambio dos veces debido a la disminución y al aumento de la intensidad del flujo eléctrico durante el *prangnatakal* y el *pashchannatakal*; y debido a que no hay aumento o disminución en el flujo eléctrico o en el calor dentro de la Tierra, no se producen cambios en la materia allí presente.

Por lo tanto, el mejor y más puro lugar para practicar en *asana* este *yogakriya* es dentro de una cueva. El siguiente mejor lugar para la *asana* es en el plano de los dioses en el hemisferio norte. El hemisferio sur es mayormente agua, por lo que este punto tendría que evaluarse. Y hay muy pocos lugares puros para *asanas* en la sección central de la Tierra. Por esta razón, incluso un poco del Kriya practicado en otros lugares debe ser realizado con gran cuidado y mucho esfuerzo en lo que respecta a la *asana* por aquellos que residen en la sección media de la Tierra: en un lugar no demasiado caliente, ni demasiado frío, ni seco, en una piel de venado sobre la cual debería haber un paño con un material que no fuera conductor, etc. Así pues los detalles del Kriya para los residentes de la sección central de la Tierra en la que no hay muchos lugares puros para la *asana* quedan explicados de manera condensada.

Si los residentes de la sección central de la Tierra hacen *bhuta shuddhi* una vez al amanecer no necesitan volver a realizar más *kriyas* purificadores durante el *prangnatakal* —es decir: la hora desde que amanece en el este hasta el mediodía— porque no hay cambios en los estados naturales en ese período. Por lo tanto, a menos que uno se impurifique, no aparecerá por sí misma impureza alguna. Debido a la razón antes mencionada, si uno hace *bhuta shuddhi* al mediodía, entonces no hay necesidad de hacer ningún *kriya* purificador hasta el anochecer. Si uno realiza el *bhuta shuddhi* una vez al anochecer, no hay necesidad de hacer ningún *kriya* purificador hasta la medianoche —es decir: el momento en que el sol está oculto en el oeste—. Y si uno hace *bhuta shuddhi* una vez a la medianoche, entonces no hay necesidad de hacer ningún tipo de *kriya* purificador hasta el amanecer. A menos que uno se impurifique, no hay posibilidad de que surja ningún tipo de impureza en ese período. Por lo tanto, los yoguis de la sección media de la Tierra tienen que hacer *bhuta shuddhi* cuatro veces al día. Pero para cabeza de familia, la prescripción es de un solo *kriya* al amanecer, uno al mediodía y uno al atardecer. El *kriya* a medianoche no es tan imperativo. La razón es que los cabeza de familia han que realizar diferentes tipos de trabajo durante el día y necesitan más descanso por la noche. De lo contrario es posible que el cuerpo se debilite dando lugar a enfermedades y deprimiendo la mente. Si en el momento del descanso completo uno puede tener un sueño profundo, entonces ningún cambio natural puede alterar su mente. Pero si el trabajo no es excesivo, o si la conciencia está en paz agotando muy poco al cuerpo y no es necesario descansar tanto, o si uno por alguna razón permanece despierto por la noche, entonces el *kriya* a la medianoche también es muy necesario. En resumen, si la vida del cabeza de familia requiere una buena cantidad de trabajo y descanso uno debe realizar *bhuta shuddhi kriya* en los tres períodos transitorios del amanecer, mediodía y anochecer todos los días. De esta manera haciendo el *kriya* regularmente todos los días en los tres períodos de transición en poco más de un mes lunar —en 34 días— e incluso si no se realiza el *kriya* una o dos veces debido a ocasiones importantes o algunos eventos en la vida de los cabeza de familia, en 36 días uno completa 100 *bhuta shuddhi kriyas*. Ya se ha demostrado que evolucionar hasta la realización de la Consciencia que implicaría 12 años físicos puede alcanzarse con un *bhuta shuddhi kriya*. Por lo tanto, completando 100 [*bhuta shuddhi*] *kriyas* en 36 días se realiza el trabajo de un *Kali Yuga* de 1.200 años. Entonces se alcanza el *Dvapara Yugavastha* y uno puede percibir la existencia del cuerpo sutil, el segundo aspecto de la Consciencia.

El trabajo de cuatro *Yugas* para alcanzar la realización de la Consciencia supondría normalmente 12.000 años pero así es efectuada por el *sadhaka* en 360 días o un año solar, realizando plenamente los cuatro aspectos de la Consciencia-*Brahman*-más-allá-de-la-creación. Más tarde, siguiendo las instrucciones del *Satgurú*, mediante el *Omkar Kriya*, etc., se pueden realizar los diferentes luminosos niveles de Consciencia en 3 años o 39 meses lunares, comprimiendo el trabajo de 12.000.000 años —o una *kalpa*— en 12 años, alcanzando el *Kaivalya* o la visión del Ser que permea todo el Cosmos y realizando así *Brahman*. Los santos han dicho que si los *sadhakas* no se desvían en una dirección equivocada, incluso un lento progreso en el *Kriya* puede conducir al logro del *Kaivalya* o *Brahman* en 36 años, o 39 años si algunos sucesos o eventos de la vida de los cabeza de familia dificultan el progreso. Pero los *sadhakas* diligentes también pueden completar este trabajo y alcanzar *Kaivalya* o *Brahman* a una alta velocidad incluso en menos de 12 años.

Una vez que los *sadhakas* alcanzan este estado omnipresente, todopoderoso y omnisciente, no hay nada en el Cosmos de lo que carezcan o deseen. Si en este estado uno permanece sin hacer *Kriya*, entonces la ignorancia y el engaño emergen gradualmente y encubren la revelación de la Consciencia. Así está escrito en la vigésimo quinta *sloka* del tercer capítulo de este *Srimad Bhagavad Guita*. Por lo tanto para conservar este *Kaivalyavastha* o *Brahman* incluso después de alcanzarlo uno debe realizar el *Kriya* regularmente.

Ahora bien, si uno es capaz de comprender que un significado de la palabra “*Yuga*” es la condición de *Satya*, *Treta*, etc., y que la otra definición de la palabra se refiere a la forma de alcanzar esas condiciones a través del mantra *Yugal*, y si uno comprende que esta palabra “*Yuga*” es mencionada dos veces en esta *sloka* para poder explicar en esos dos significados, entonces no es muy complicado captar el significado real de esta *sloka*. Su significado es pues el siguiente: “Destruyendo las tendencias malignas en los *sadhakas* — para establecer el *dharma*; es decir: la revelación de la Consciencia— mediante la práctica del mantra *Yugal* —es decir: el *pranayama* mediante el cual se alcanzan gradualmente los estados de *Satya*, *Treta*, etc.— la Consciencia-*Brahman* se manifiesta por completo por sí misma.