

La iluminación

No es lo que piensas

por Marshall Govindan

“Esta guía eminentemente práctica para la vida espiritual bebe profundamente de muchos pozos de sabiduría, incluyendo los Yoga Sutras de Patanjali, el Kriya Yoga de Babaji, los escritos de los Siddhas tamiles, la filosofía de Sri Aurobindo y los hallazgos de estudios contemporáneos del cerebro. Escrito en un estilo accesible, este libro ayudará a sus lectores a comprender la búsqueda de un significado superior y ofrece una caja de herramientas para inspirar a los caminantes del más importante de los viajes. ¡Una lectura para disfrutar inmensamente!”

Christopher Key Chapple, profesor de teología comparada y teología de la India, y del Máster de Artes en Estudios de Yoga,
Universidad Loyola Marymount.

“La verdadera iluminación no es simplemente un estado elevado de la mente sino un cambio completo de consciencia del limitado ego a la suprema realización del Ser, en la que somos uno con toda la existencia – extendiéndose a todo espacio y tiempo y más allá.

Marshall Govindan revela los secretos de los Siddhas de Yoga y sus prácticas transformadoras que te ayudan a acercarte a esa iluminación suprema como la meta última de todo lo que haces.”

Dr. David Frawley D.Litt (Pandit Vamadeva Shastri).

Director del **American Institute of Vedic Studies.**

Profesor de Yoga, Ayurveda y Jyotish.

Premio Padma Bhushan, otorgado por el presidente de la India.

Autor de “Shiva, the Lord of Yoga” y de otros treinta libros.

“Con esta obra, *La iluminación...* Govindan nos entrega los dones de los maestros Siddhas.

Aquí delinea de forma clara y sucinta las técnicas probadas por el tiempo de estos maestros para eliminar los obstáculos – nuestras aficciones más profundas de miedo, duda y todas las formas de pena y dolor que obstruyen el flujo incesante de nuestra luminosidad y felicidad intrínsecas. *La iluminación* es de obligada lectura, porque es una obra práctica, sencilla y significativa... Es una herramienta decisiva que podemos usar para encontrar el propósito de la vida.”

Pandit Rajmani Tigunait, doctor en filosofía.

Director espiritual del **Himalayan Institute**

Profesor, escritor, humanitario y líder visionario espiritual.

“El último libro de Marshall Govindan, *La iluminación*: no es lo que piensas, habla de ella como de mantener la consciencia continua (sin fin, sin pausas) de la Realidad subyacente, un estado de ser, más que un estado de pensar, un estado de silencio que puede lograrse practicando Kriya Yoga, tal como experimentó y enseñó Kriya Babaji Nagaraj. DE OBLIGADA LECTURA para todo practicante de Yoga.”

Dr. T.N. Ganapathy, doctor en Filosofía.

Director del **Tamil Yoga Siddha Research Centre**

Ashoknagar,

Chennai 600 083

Tamil Nadu, INDIA

“Todos tenemos dentro de nosotros mismos una cualidad innata y subyacente de alegría que está siempre presente, inmutable y disponible, no importa las circunstancias internas o externas. Entonces, ¿por qué no experimentamos la alegría inmutable en todo momento? Ésta es la cuestión crítica y transformadora que Marshall Govindan explora y nos implora que comprendamos y realicemos en su libro *La iluminación: no es lo que piensas*. Marshall nos ofrece una potente guía de enseñanzas exquisitas que nos ofrecen respuestas simples y directas a la vez sobre cómo podemos reconocer los obstáculos que nos distraen en la realización de nuestro derecho de nacimiento de la alegría inmutable. Esta obra es verdaderamente una guía para todos los que desean despertar más allá de centrarse en el ego, hacia la paz eterna y de corazón.”

Dr. Richard Miller, doctor en Filosofía.

Autor de *Yoga Nidra: The Meditative Heart of Yoga* y *de Rest Meditation: Restorative Practices for Health, Resiliency and Well-Being*

La iluminación: no es lo que piensas

por

Marshall Govindan

Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.

St. Etienne de Bolton, Quebec, Canadá

ॐ **CONTENIDOS** ॐ

Introducción	1
Capítulo 1 - La iluminación: no es lo que piensas.....	7
Capítulo 2 - El camino de los Siddhas de Yoga a la inmortalidad.....	27
Capítulo 3 - Anatomía del deseo: creando equilibrio emocional mediante la Auto-consciencia espiritual.....	43
Capítulo 4 - Ecuanimidad: mantener la calma cuando la vida trae perturbaciones.....	57
Capítulo 5 - Los bloqueos y el corazón.....	65
Capítulo 6 - ¿Qué es la realidad y cómo distorsiona el deseo nuestra percepción de ella?.....	71
Capítulo 7 - ¿Amas a Dios? O cómo prevenir que la práctica del Yoga se convierta en un viaje del ego.....	79
Capítulo 8 - El silencio es oro.....	83
Capítulo 9 - Nuestra apertura psíquica a la Divinidad.....	95
Capítulo 10 - Ellos no son dos.....	103
Capítulo 11 - Vettaveli: vasto espacio luminoso.....	109
Capítulo 12 - Esta Maya divina.....	113
Capítulo 13 - Laya Yoga: el Yoga de la disolución.....	121
Capítulo 14 - ¿Está todavía Dios en el mundo?.....	127
Capítulo 15 - Todo es la Gracia.....	137
Capítulo 16 - Despertando del sueño con la intensidad del propósito.....	143
Capítulo 17 - La constante mirada interior sobre Shakti.....	151
Capítulo 18 - La iluminación es auto-consciencia resplandeciente.....	159
Glosario	163
Referencias	170
Index	171

ॐ INTRODUCCIÓN ॐ

Leer o hablar sobre la “iluminación” es un desafío porque no es lo que piensas. Las palabras para describirla son inadecuadas, como las palabras del menú de un restaurante. La iluminación, también, debe ser saboreada. Sin embargo, algunas descripciones te pueden ayudar a vislumbrarla y luego guiarte a que te conviertas en eso.

Me gustaría empezar haciéndote una pregunta íntima: “¿Por qué abriste este libro?”. ¿Qué dirías? Una persona podría decir: “Soy un buscador espiritual, luchando en el mundo material”. Otra persona podría responder: “Disfruto de la meditación y he oído que la iluminación es su meta o resultado último”. Alguien más podría decir, “me gustaría encontrar la paz mental”; o “tengo una crisis existencial, estoy buscando respuestas al sufrimiento de mi mente”. Alguien más podría decir: “Estoy buscando a Dios, estoy buscando una experiencia espiritual”. Todas éstas son buenas razones para leer este libro. ¿Hay alguna cosa que todos nosotros estemos buscando? Probablemente es la felicidad. Todos están buscando la felicidad, incluso aquellos que probablemente no estarían inclinados a leer este libro. Ellos están, sencillamente, buscando en lugares diferentes. Algunos están buscando la felicidad en una relación o en una comida, en la actividad física o en la televisión. Algunos están incluso trabajando hasta tarde esta noche, pensando que el trabajo les dará la felicidad. Así que encontrar la felicidad no es realmente el problema.

La cuestión real que te debes preguntar es “¿Por qué pierdo mi felicidad?”. Puedes encontrar alguna de muchas maneras, tanto grandes como pequeñas. Pero

luego, mantenerla es como intentar recoger el agua con tus manos y ver cómo se escurre tan fácilmente. Esto no es meramente tu problema personal. Cada ser humano que ha vivido alguna vez tuvo el problema de intentar encontrar la felicidad duradera en cosas que no duran. Nada permanece igual. Las cosas materiales no duran, ni tampoco los sentimientos. Piensa en los días más felices de tu vida. ¿Has sido capaz de mantener estos sentimientos dulces o excitantes? ¿Qué los interrumpió o causó que los perdieras? ¿De dónde vinieron estas interrupciones?

Los Siddhas de Yoga, que son maestros iluminados y psicólogos modernos, estarían de acuerdo sobre lo que causa que pierdas tu felicidad. La causa son los movimientos que surgen de la mente subconsciente: recuerdos, deseos, miedos, gustos, aversiones, emociones y experiencias que no puedes dejar partir en la vida diaria. Es por ello que los Siddhas diagnosticaron la causa fundamental de sufrimiento humano cuando dijeron: “*Estás soñando con los ojos abiertos*”. Te despiertas por la mañana y comienzas a soñar. “¿Dónde está mi café” o “¿dónde está mi cigarro... no quiero ir a trabajar... no me gusta ese trabajo”, se repiten muchos a sí mismos. ¿De dónde vienen estos sueños? Psicólogos y yoguis estarían de acuerdo que vienen de la mente subconsciente como tendencias (*vasanas*) que son fantasías, incluyendo deseos y aversiones que no puedes dejar partir, y hábitos (*samskaras*) de pensamientos, palabras y acciones que tu mente subconsciente está programada para repetir.

Para ilustrar esto, piensa en un momento feliz, memorable de tu vida. Cuando obtuviste algo que habías estado deseando durante largo tiempo: el trabajo perfecto, la relación perfecta, la casa, el coche. Debía ser uno de los momentos más felices de tu vida. ¿Pero qué sucedió? ¿Algo vino inmediatamente a perturbarte! Pensamientos, dudas, miedos: “¿Hice la elección correcta?” o “¿Y si no estoy a la altura de este trabajo?” o puedes comenzar a desear otra cosa una vez más. Así que en un momento, como una nube que pasa delante del sol, pierdes tu felicidad.

Patanjali escribió al comienzo de sus famosos Yoga-Sutras, “Yoga es el proceso de dejar de identificarte con los movimientos de la mente que surgen del subconsciente”. Un pensamiento deprimente viene a tu mente y ¿qué sucede?

Te identificas con él, lo posees. Algún pensamiento temeroso viene y ¡aleja tu mente de la felicidad que estaba allí! Eres como alguien absorto en mirar un programa de televisión. Sólo después de que el programa se ha acabado te das cuenta de que “¡Oh, tengo una vida a la que regresar!”.

De modo que ¿quién es el que piensa estas cosas, el que vive esta vida?

Los Siddhas de Yoga, maestros iluminados, no sólo diagnosticaron la causa humana del sufrimiento; ellos también dieron una prescripción para la curación. Ellos dijeron “*la cantidad de felicidad en la vida es proporcional a tu disciplina*”. Usaron la palabra sánscrita sadhana para sugerir una mente y un corazón disciplinados. *Sadhana* significa *todo lo que haces para recordar quién eres y todo lo que haces para dejar partir lo que no eres*. Es un difícil desafío.

En la siguiente serie de ensayos aprenderás cómo desafiarte a ti mismo para aplicar esta prescripción y descubrir quién eres realmente.

Eres *Ser Absoluto*, *Consciencia Absoluta* y *Gozo Absoluto*. *Ser* eso que siempre es; nunca cambia. ¿Qué parte de ti nunca cambia? *Consciencia* es eso que observa, que es un testigo de cada pensamiento, de todo lo percibido a través de los cinco sentidos y de toda emoción. No hace nada. Es atención sin elección. El *Gozo*, a diferencia de la felicidad, es incondicional. Es alegría pura y puede sentirse incluso cuando la felicidad es golpeada por circunstancias o eventos no deseados.

Pero primero, para permitirte experimentar aquello a lo que se refieren las palabras *Ser Absoluto*, *Consciencia Absoluta* y *Gozo Absoluto*, para experimentar – no sólo pensar – lo que hay en nuestro “menú”, prepárate siguiendo las instrucciones de esta meditación guiada.

Una meditación guiada

Recomiendo que leas la siguiente meditación guiada dos o tres veces, con el fin de memorizar sus sencillas instrucciones antes de practicarla o bien repetirlas en una grabadora y luego escucharla mientras la practicas.

Respira profundamente varias veces. Conforme inhalas, siente que te llenas de energía. Conforme exhalas siente que dejas partir la tensión y la fatiga. Ahora comienza a respirar normalmente y comienza a repetir las palabras Yo Soy varias veces, seguidas por una pausa. Cada vez que digas Yo Soy, nota de qué te vuelves consciente. Quizás, al principio, de una sensación física. Luego, quizás, algunas emociones. Luego, quizás, algunos pensamientos. Cada vez que dices Yo Soy es como ajustar las lentes de un microscopio y estar bajo ese microscopio. En un momento dado, notarás que todos estos pensamientos, sentimientos y sensaciones están apareciendo y desapareciendo sobre una especie de pantalla. Como las imágenes de una pantalla de televisión. Notas que la pantalla está hecha de partículas. Conforme profundizas más y más dentro de ti diciendo Yo Soy, notas que estas partículas se están moviendo. Partículas de luz en todas partes, dentro de ti, a tu alrededor, moviéndose a través de ti. En este nivel es difícil distinguir dónde acabas y dónde comienzan las demás cosas. Hay un gran espacio entre las partículas.

Ahora, si te pregunto “¿quién eres tú?”, ¿qué dirás? Ya no resulta adecuado referirte a tu nombre o a algún recuerdo o a alguna sensación. Ahora, como el místico, puedes decir *Yo soy Eso*. Ese ser infinito del que todo viene y al que todo regresa. Como un vasto océano del que aparecen muchas olas en la superficie. Hasta ahora has estado viviendo sólo en la superficie de tu ser. Tu consciencia ha estado centrada en las ondas, pensamientos, sentimientos y emociones individuales. Ahora tu consciencia se ha expandido y eres consciente de ese océano de ser que te trasciende, que es infinito y eterno. “Yo soy Eso” dice el místico. Nunca nació. Eso que yo verdaderamente soy y que ha existido siempre. Todo viene y todo se va, pensamientos, sensaciones, emociones vienen y van, pero yo permanezco.

¿Cómo permanecer en esta perspectiva? Tu respiración te da un recordatorio natural. Durante la inhalación hace un sonido como “ham”, que significa en sánscrito “Yo Soy”. Durante la exhalación hace un sonido como “sa”, que significa en sánscrito “Eso”. Siempre que notas la exhalación, di mentalmente “sa” y recuerda “Eso”. No hagas esfuerzos por controlar la respiración, simplemente síguela. Si vienen otros pensamientos, no intentes ahuyentarlos. Sencillamente vuelve a “ham sa”. Gradualmente, conforme se ralentiza tu respiración, los

pensamientos se irán aquietando. Esto enfatiza sutilmente el lado subjetivo de la realidad absoluta. Yo Soy. Si lo inviertes, eso enfatiza el lado objetivo de la realidad: Eso Yo Soy. Dos caras de la misma moneda. Yo soy el que soy. Así que durante los próximos diez minutos estate muy calmado, céntrate en la respiración y repite “ham sa” conforme inhalas y exhalas. Y recuerda, concéntrate en eso que señalan las palabras “Yo soy Eso”.

Después de al menos diez minutos, cuando estés preparado para salir de la meditación, mantén tanto tiempo como sea posible la perspectiva del testigo. En realidad, esta perspectiva está disponible para ti 24 horas al día, siete días a la semana y, en la medida en que puedas mantenerla, a través de las subidas y las bajadas, no importa lo que el karma entregue a tu puerta, sean rosas o tomates podridos, estarás iluminado. La luz es una metáfora de la consciencia. Igual que la fuente de luz es diferente de lo que ella hace visible, igualmente eres tú, puro *Ser, Consciencia y Gozo Absolutos*, diferente de cualquiera y de todas las experiencias. Los sabios iluminados nos dicen “tú ya estás iluminado”. Pero, paradójicamente, fallas continuamente en notarlo cuando pierdes la perspectiva del testigo, el alma, tu Ser verdadero. La realización del Ser y la iluminación son permanecer en esta perspectiva.

Los siguientes ensayos te guiarán en el desarrollo de tu capacidad para la realización del Ser y la iluminación. También te ayudarán a reconocer los obstáculos en el proceso de llegar a iluminarte, cómo evitarlos y por qué tan pocos buscadores tienen éxito. Incluso si tu objetivo es simplemente evitar el sufrimiento humano, estos ensayos te ayudarán a desarrollar la sabiduría para hacerlo. La sabiduría de los maestros iluminados es tu herencia más grande y está dentro de tu alcance, con una comprensión clara y una aplicación sincera.

ॐ CAPÍTULO 1 ॐ

La iluminación: no es lo que piensas

¿Qué significa la palabra “iluminación”? Las descripciones de la iluminación espiritual varían en la literatura y en las tradiciones religiosas y espirituales del budismo, el hinduismo, el Yoga, el cristianismo y el misticismo occidental. Las narraciones de los místicos de estas tradiciones describen lo que han experimentado en este mundo como el estado último de beatitud, libre de sufrimiento. Esto las distingue de la literatura religiosa, que habla de una vida después de la muerte celestial, enmarcada en el lenguaje de dimensiones mundanas.

Las primeras fases de la iluminación en la tradición del Yoga Clásico de Patanjali y del Vedanta de la India son parte de la experiencia del samadhi. Hay un dicho: “Aquellos que conocen el samadhi no hablan de él, y aquellos que hablan de él no lo conocen”. ¡Eso es porque el samadhi no es lo que piensas que es! Es exactamente lo contrario a lo que imaginas que es: es el espacio entre tus pensamientos. Es silencio mental. Es permanecer consciente de lo que es consciente. Más que hablar del samadhi, comencemos con palabras sobre el samadhi de maestros con realización del Ser. Las palabras no pueden crear la experiencia

del samadhi, pero lo siguiente te señalará la dirección correcta, como señales en la carretera que apuntan hacia ciudades distantes.

Sabiduría de sabios realizados

Aquíetate, y sabe que yo soy Dios.

— Salmo 46 de David

Summa (“aquíetate” en lenguaje tamil)

— Siddha Paambatti

Yo soy El que soy.

— Éxodo 3:14

Jehovah, hablando de la zarza ardiente a Moisés en el monte Sinaí.

La característica principal del estado de Samadhi es la presencia del único sentimiento, yo soy, y nada más, sin pensamientos u otra actividad externa de la consciencia.

— Ramana Maharshi

En el samadhi está sólo el sentimiento de “yo-yo”, sin pensamientos.

— Ramana Maharshi

Yo-yo es la forma como Ramana Maharshi se refería a **Eso**, de lo que te vuelves consciente tras la palabra o pensamiento “yo”.

Comprende que Tú eres ese Brahmán... el único que brilla, que está más allá del logos, impregnando todo, uniforme, verdad, consciencia, gozo, sin tener fin, indestructible.

— Adi Shankaracharya (*La joya suprema del discernimiento*, verso 204)

Cuando la mente, madura por la disciplina incesante de este tipo (recuerdo del Ser) llega a fundirse en Brahmán, entonces el samadhi, carente de toda forma, se convierte por sí mismo en el productor de la realización del gozo no dual.

— Adi Shankaracharya (*La joya suprema del discernimiento*, verso 369)

Esta consciencia espiritual no manifestada comienza a manifestarse como el amanecer en el corazón puro, y brillando como el sol de mediodía en la “cueva de la sabiduría”, ilumina el universo entero.

— Adi Shankaracharya (*La joya suprema del discernimiento*, verso 500)

Como el espacio, voy más lejos que el pensamiento (lo impregno todo);
Como el sol, soy diferente de lo que se hace visible por él;
Como una montaña, soy eternamente inamovible;
Como el océano, soy ilimitado.

— Adi Shankaracharya (*La joya suprema del discernimiento*, verso 500)

Samadhi es el estado sin aliento de comunión con Dios o la Verdad.

— Yogui S.A.A. Ramaiah

Yo soy Existencia, Conocimiento, Gozo absolutos... la muerte es un chiste para mí porque yo soy la muerte de la muerte.

— Kriya Babaji Nagaraj (*La voz de Babaji: una trilogía de Kriya Yoga*)

Ahora ya nada puede perturbarme más.

— Ramana Maharshi

Ésta es mi descripción favorita del Samadhi, porque es muy terrenal e instructivo sobre cómo debemos relacionarnos con todos los desafíos de la vida, calmadamente activos y activamente calmados.

He perdido el hábito de pensar.

— Sri Aurobindo

Él dijo esto tras completar sus tres obras maestras literarias. Ello indica que no fueron producto de su pensamiento sino de prajñata, la inspiración que nace del samadhi y del silencio mental.

Espiritualidad frente a religión

Una encuesta sobre afiliación religiosa realizada por Pew Research Center¹ en Estados Unidos en el 2015 reveló que, cuando se pidió a los encuestados que identificaran su afiliación religiosa, más de un tercio de ellos la describió como “ninguna”. Entre ellos, un gran y creciente número de personas se caracterizaron a sí mismas como “espirituales pero no religiosas”.

1 <http://www.pewforum.org/2015/05/12/americas-changing-religious-landscape/>

¿Qué significa ser espiritual pero no religioso? ¿Es más que el rechazo de la adherencia a alguna religión organizada? Si es así, ¿cuáles son las metas de aquellos que profesan ser espirituales? ¿Cuáles son las creencias compartidas de aquellos que profesan ser espirituales, pero que hablan diferentes lenguajes o son de diferentes comunidades culturales? ¿Cuáles son las diferencias entre ellos? ¿Apoya la religión a aquellos que se identifican a sí mismo como espirituales, y si es así, cómo? ¿El ser espiritual apoya la afirmación de credos y fes religiosos, y si es así, cómo? ¿Puede confirmar la ciencia la existencia de estados superiores de consciencia asociados con la iluminación espiritual? Éstas son algunas de las cuestiones que se resolverán en este capítulo.

Las religiones valoran eso que tiene forma, incluyendo escrituras, personalidades, símbolos, creencias, credos, arquitectura, ceremonias, vestidos y apariencia física, oraciones, actividades, jerarquías de autoridad e historia. Las religiones se distinguen entre ellas por sus formas. Ellas irán incluso a la guerra por diferencias en la forma. Cuando tú te identificas a ti mismo adhiriéndote a una religión particular, inmediatamente creas una barrera entre tú mismo y los demás que no comparten esa identificación. A lo largo de la historia humana, la religión ha sido, y continúa siendo, una de las más grandes fuentes de división social y política.

El espíritu no tiene forma y las tradiciones espirituales valoran lo informe. Para ellas, la espiritualidad se refiere a aquello que está más allá de todas las formas. Para ir más allá de las formas, las tradiciones espirituales alrededor del mundo han descubierto que el cultivo del silencio y de la meditación es esencial. En el silencio las formas verbales y mentales se disuelven. La verdad, el amor y la sabiduría se revelan en el silencio. Los que buscan estos absolutos deben, por tanto, cultivar el silencio.

La meditación te permite trascender los estados de consciencia físico y mental y entrar en la dimensión espiritual de la vida. Otras prácticas que han logrado esto incluyen técnicas de respiración, la repetición de mantras y asanas o posturas de Yoga, cuando se ejecutan con consciencia meditativa. Colectivamente, todas estas prácticas comprenden el Yoga, y así el Yoga puede llamarse “el lado práctico de todas las religiones”.

La religión es lo que tú crees. El Yoga es lo que haces como práctica regular de auto-disciplina. La creencia existe sólo en el intelecto, pero el intelecto construye categorías y eleva distinciones entre esto y eso. Estas distinciones existen sólo en el plano intelectual, y pueden proporcionar razonamientos para todo lo demás que distingue a la religión. El Yoga y sus prácticas de disciplina espiritual te permiten experimentar la dimensión espiritual de la existencia, donde todas las diferencias intelectuales, mentales e incluso físicas se disuelven en la Unidad: la fuente, el campo cuántico, la energía consciente.

Aquellos que se identifican a sí mismos como “espirituales” están buscando estar presentes en este mundo en un estado más elevado y duradero de consciencia, a diferencia de los seguidores de una religión, que buscan la salvación después de la vida, sea en el cielo o en la liberación de reencarnarse en este mundo de sufrimiento. Los buscadores espirituales se esfuerzan por estar en el eterno ahora; ellos enfatizan el poder de estar presente en este mismo momento. Pero ellos no están buscando una mera experiencia espiritual pasajera. Están buscando un estado de consciencia superior duradero, conocido como iluminación, conocido como el despertar, satori, samadhi o *realización del Ser*. Aunque estos términos descriptivos pueden variar entre tradiciones culturales y espirituales, se refieren al logro permanente de un estado superior de consciencia donde uno realiza la Unidad con todo.

La liberación del sufrimiento va unida a la iluminación. Hay una relación inversa entre los dos, y así la prescripción para una vida espiritual comienza con un diagnóstico de la causa del sufrimiento humano: apego y su acompañante la aversión, ambos nacidos de la ignorancia y del egoísmo. Si el propósito de la educación es aliviar el sufrimiento humano, el conocimiento que elimina completamente el sufrimiento humano es el conocimiento más elevado. Tal conocimiento es conocido como sabiduría y será explorado a lo largo de este libro.

La paradoja de la iluminación y la trampa de ser especial

En nuestra sociedad moderna materialista en la que se enfatiza el individualismo, la competición, la apariencia externa y la codicia, se nos anima a tener nuevas y especiales experiencias y a convertirnos en alguien especial. Pero el empuje de ser especial requiere que nos sintamos superiores a los demás, y si fallamos en hacerlo, su opuesto – el sentimiento de no ser digno – genera el resentimiento. ¡Tanto si tenemos éxito como si fallamos, el ego se vuelve más fuerte! El ser especial te aleja de la realización de la Unidad. Si aspiras a la realización de la Unidad, no llegarás allí a través del ego, no importa cuán rico, poderoso y conocedor te vuelvas.

Lo que hace falta es un cambio de perspectiva, de la del ego, que se identifica con tu cuerpo y con los movimientos de tu mente y tus emociones, a la perspectiva de tu alma, que es el *Testigo*. El Testigo no hace nada. No posee nada. Observa. Es consciencia pura. Toma una profunda respiración y da un paso atrás de cualquier pensamiento, sentimiento o sensación que tengas ahora. Sé un testigo para ellos. Disfruta de esta nueva perspectiva justo ahora. Es consciencia pura. Pero a diferencia de todo lo demás, “eso” no puede experimentarse, porque no es un objeto. Es el sujeto. Todo lo demás es objeto.

Realizar “quién soy yo” no trata de tener una nueva experiencia. No hay nada especial en tener una experiencia. Tampoco te vas a volver especial. Ser especial implica estar separado de todo lo demás. Eres consciencia pura, y eso es a la vez inmanente y trascendente a todo, no limitada por el espacio y el tiempo y, por tanto, no separada.

La primera paradoja aquí es que, desde la perspectiva del alma, tú estás ya iluminado, pero continuamente lo olvidas. La iluminación significa permanecer continuamente consciente de la consciencia misma y estar identificado con ella. El objetivo de todos los auténticos métodos y enseñanzas espirituales es la creación de las condiciones donde recordarás esto.

La segunda paradoja es que cuanto más progreses en el sendero hacia la iluminación, menos buscarás convertirte en alguien especial y tener experiencias especiales, o menos serás atraído hacia aquellos cuyo marketing les hace parecer

especiales. Una sensación de unidad con todo y de trascendencia sustituye a la necesidad de ser especial. Y sientes que no eres nada especial. Ser especial te separa del Uno.

Puedes haber empezado tu sendero buscando experiencias llamadas espirituales, tales como visiones, encuentros psíquicos y viajes astrales. O buscas a alguien especial, a un llamado maestro espiritual, que pueda aliviar tu sufrimiento. O querías volverte una persona especial. Como alguien me dijo en 1971, mientras se preparaba para ir a India por primera vez: “No volveré a América hasta que me convierta en un maestro espiritual”.

Demasiado a menudo, los llamados maestros espirituales son meros maestros de marketing, y los libros “espirituales” crean expectativas irreales sobre experiencias exóticas o milagrosas.

Un verdadero gurú nunca proclama ser un gurú y nunca proclama cualquier estatus especial. Un verdadero maestro espiritual ha dominado el ego y nunca animará ninguna proyección de estatus especial en aquellos que buscan guía. Cuando los devotos le preguntaban si era su gurú, Ramana Maharsi siempre lo negaba y replicaba: “Descubre quién está haciendo la pregunta y encontrarás tu respuesta”.

Los verdaderos maestros espirituales no pretenderán ser nada más que un cartero, entregando las enseñanzas. Ellos no te pueden dar la iluminación; ellos no pueden hacer nada por ti. Ellos pueden proporcionar las enseñanzas y métodos y animarte a que te apliques a ellos. Finalmente, ellos te ayudan a crecer en sabiduría. Sabiduría es la capacidad de distinguir lo que es permanente de lo que es impermanente, tu Ser verdadero del cuerpo-mente-personalidad, y la fuente de alegría de la fuente de sufrimiento.

Desafortunadamente, muchos llamados maestros espirituales y gurús permiten ser colocados en tronos o pedestales por devotos que se han quedado fascinados por ellos y proyectan en ellos lo que quieren ver o esperan recibir. Tras leer historias de aventuras espirituales, donde abundan los milagros y los relatos fantásticos, los devotos abrigan demasiado a menudo la noción romántica

ॐ CAPÍTULO 4 ॐ

Ecuanimidad: mantener la calma cuando la vida trae perturbaciones

El primer y el último objetivo de un Yoga que incluya a los cinco planos de la existencia es la ecuanimidad. Ecuanimidad significa permanecer calmado o con la mente imparcial frente a cualquier fuente de perturbación, no importa si la vida te trae lo que quieres o lo que no quieres, éxito o contratiempos, alabanza o reproche, placer o dolor, trabajo o juego, apoyo u oposición, verdaderamente, cualquiera de las dualidades de la vida. Como la famosa réplica de Ramana Maharsi, cuando le pidieron que describiese su estado de iluminación: “*Ahora nada puede perturbarme más*”. ¡Probablemente, el que le preguntó esperaba que le describiera las seis dimensiones intergalácticas más allá del espacio y del tiempo! Ésta es mi descripción favorita de la “iluminación” porque está muy pegada a tierra y es muy instructiva respecto a lo que cada uno de nosotros debe hacer frente a los desafíos de la vida.

“Iluminación” es un término del que hoy se ha abusado mucho y que se ha comprendido mal. La iluminación es un estado constante, permanente, de realización del Ser. Está, por tanto, limitado a la dimensión espiritual de nuestra

naturaleza humana. Pero la iluminación en un cuerpo o en una mente enfermos no es la perfección. Jesús exhortaba a sus discípulos “¡Sed perfectos!” (Mateo 5:48). Siddhi (perfección) es la meta y principio que guía al Siddhantam, las enseñanzas de los Siddhas de Yoga. Esto es lo que diferencia un Yoga “integral” como el Kriya Yoga de Babaji de la mayoría de las tradiciones, que se concentran sólo en la dimensión espiritual de la vida y cuyas metas no incluyen la transformación física, vital, mental e intelectual de nuestra naturaleza humana.

Cuando comienzas a explorar el Yoga, la calma puede que no sea tu primer objetivo. Puedes ser fácilmente arrastrado por la búsqueda de las llamadas “experiencias espirituales”, la buena forma física, la pérdida de peso, el significado existencial o la reducción de los efectos del estrés. Tales objetivos son valiosos por sí mismos, pero sin calma ninguno de ellos durará, dada la programación de los cuerpos vital y mental y su influencia avasalladora. También, los libros y los maestros enfatizan a menudo las nociones románticas sobre el camino espiritual y, cuando tu propia práctica no produce tales experiencias, puedes sufrir desánimo, duda, incluso el cinismo. Por tanto, es de importancia primordial que tú, como *sadhaka* (estudiante) de Yoga, comprendas por qué la ecuanimidad debe sur tu primer objetivo y cómo lograrla.

A menos que decidas separarte del mundo a través de un estilo de vida ascético, no puedes apoyarte solamente en el desapego para resolver el problema del sufrimiento existencial. No es suficiente simplemente aguantar estoicamente o con decepcionada resignación las dificultades de la vida. Y la ecuanimidad tampoco implica permanecer en un simple estado de sorda ignorancia o de dura indiferencia.

La verdadera ecuanimidad es un estado elevado en el que te vuelves consciente de la unidad de todo y este estado está lleno de poder. Tú lo puedes poseer plenamente sólo cuando alcanzas una experiencia concreta de la Presencia del Uno detrás de todas las cosas que se manifiestan. Conforme procedes hacia ello, debes renunciar a la perspectiva del ego de sentirse separado, al igual que a su proge, todos los deseos. Pero no es necesario purificar todos los deseos y volverte sin ego antes de encontrar la ecuanimidad, y no es necesario establecer la ecuanimidad y la calma antes de alcanzar la ausencia de deseo y

Los bloqueos y el corazón

¿Has notado que con frecuencia tu mente regresa a determinados recuerdos o sentimientos? Podrían estar relacionados con ciertas personas con las que tienes temas pendientes o con experiencias pasadas placenteras, por ejemplo relacionadas con la comida, el sexo o ganar en un deporte de competición. O podrían estar asociadas con experiencias difíciles que temes que se repitan: un ataque físico, un divorcio, una situación embarazosa, el rechazo de alguien que amas o admiras. ¿Te has preguntado por qué?

En la literatura del Yoga Clásico y del Tantra, a estas emociones o memorias se las denomina *vasanas* (tendencias) y, en conversaciones modernas acerca del cuerpo-mente, se las denomina *bloqueos*.

Cada día experimentas miles de cosas a través de uno o más de los cinco sentidos. La mayoría de ellas pasan a través de ti y no piensas más en ellas. Pero algunas de ellas disparan una reacción en cadena de pensamientos y emociones, conectadas con memorias y bloqueos, tanto problemáticos como extraordinariamente disfrutables. Las experiencias que se estancan, que forman bloqueos, son aquellas a las que nos aferramos.

Por ejemplo, en tu trabajo realizas muchas tareas con familiaridad de manera rutinaria, pero ocasionalmente te encuentras un problema no familiar. Tras intentar resolverlo sin éxito solo, buscas el consejo de jefe. Tu jefe te dice “estoy muy ocupado para ayudarte”. Mas observas tu mente morando en la reacción y surgen sentimientos de frustración y de dudas sobre tu propia competencia. Dejas el problema aparcado. Seis meses más tarde, surge otro problema difícil. Consideras pedirle ayuda a tu jefe pero decides no hacerlo al recordar su respuesta anterior a tu petición de ayuda. Así, evitas buscar su ayuda cuando tienes problemas sin resolver. Crecen sentimientos o resentimiento hacia tu jefe. Los sentimientos de frustración crecen. Las dudas acerca de tu competencia crecen.

Aferrarse quiere decir: “No quiero que esto desaparezca”. Lo que pasó fue tan agradable, me hizo sentir tan bien, que no quiero que esta sensación desaparezca. Por ejemplo, aprendes que te van a dar un ascenso y un gran aumento de sueldo. Comienzas a fantasear sobre cómo va a mejorar tu vida. Empiezas a construir castillos en el aire. O puede que cree algo que temes, por ejemplo, que tras invertir tu tiempo, tu dinero y tu energía en un proyecto, pierdas tu inversión. Así, continúas preocupándote por ello. De forma perversa, te apegas a aquello que te produce sufrimiento, incluyendo emociones de ira, tristeza o resentimiento, creyendo de manera absurda que si mantienes esas emociones el tiempo suficiente se transformarán en algún tipo de felicidad. En vez de hacer un esfuerzo pequeño pero deliberado e inmediato para dejar partir las emociones, permites que se queden en torno a ti, reforzando los bloqueos creados en el pasado.

Los bloqueos implican la acumulación de energía en torno a experiencias sin resolver. Pueden manifestarse como miedos a cosas que nos producen aversión y que encontramos difíciles, incluso dolorosas, y fantasías relacionadas con deseos y apegos, normalmente hacia aquello que hemos encontrado placentero. Son el producto secundario de una perspectiva egoísta “yo soy mi cuerpo... yo soy mis recuerdos... yo soy mis sentimientos y emociones”. Reflejan la confusión de la mente creada por el egoísmo: que la felicidad o la infelicidad han de ser encontradas “ahí fuera” en cosas a las que estoy apegado o tengo aversión. El río de la vida trae consigo millones de experiencias, pero el egoísmo, el hábito de identificarnos con aquello que no somos, contrae nuestra consciencia alrededor

Aum, en particular entre las cejas, y luego permitir que la propia consciencia se expanda. El resultado de esta práctica es la realización de *vettaveli*, (vasto espacio luminoso).

Al buscar inspirar a otros a realizar el Divino y a transformar la ignorante naturaleza humana, los Siddhas evitaron cualquier referencia a un Dios con nombre, forma o personalidad. En ninguna parte de los escritos de los Siddhas hay referencia alguna a dioses, deidades o a una personalidad divina. Para los Siddhas, Dios es la abstracción suprema, más allá de nombre y forma. Definir a Dios, ese tema o definir cualquier cosa, es limitarla. Así que ¿cómo puede uno limitar con palabras lo que es ilimitado? No obstante, los Siddhas buscaban inspirar a otros a realizar el Ser Supremo a través de la práctica de Kundalini Yoga y como *vettaveli*.

En este verso del Siddha Dhanvantri, “lo mudo” se refiere a la sílaba mística *Aum*, lo que implica que nunca puede ser entendida como concepto, ni siquiera tras una discusión, sino sólo en silencio, que es una elocuencia incesante. “El final” se refiere al chakra *sahasrara* en lo alto de la cabeza, donde no hay más relaciones. Las relaciones entre el “gurú” y el discípulo, y entre Dios y el devoto, acaban en la unidad. El “espacio no creado” se refiere a *vettaveli*, la metáfora favorita de los Siddhas para describir al Absoluto indescriptible: vasto espacio luminoso. Es una totalidad más allá de la lógica, no determinada por ningún grupo de relaciones. Aunque ninguna cantidad de palabras puede capturarla, uno puede realizarla mediante la guía de un gurú en la práctica de Kundalini Yoga, tal como prescriben los Siddhas.

En los versos siguientes, Dhanvantri menciona los elementos esenciales para realizar *vettaveli*: aprenderlo en persona del gurú (“ante los pies”), despertar la energía en el chakra *muladhara* y dirigirla mentalmente hacia arriba a través de los otros cinco chakras hasta que alcanza el chakra *sahasrara*. Al volverse uno con esta Realidad Absoluta y disfrutar de su gozo, uno merece ser llamado “hijo de Agastyar”, esto es, perteneciente a la tradición de los Siddhas de Agastyar.

Vettaveli representa el estado gozoso de *samadhi*, el espacio de consciencia, de atención trascendental, la consciencia misma de ser. Es un “lugar” donde los

ॐ ÍNDICE DE TÉRMINOS ॐ

A

Advaita Vedanta 12, 105
aham Brahman 13
ahamkara 122
ahimsa 124
ajna 122, 124, 154
anahata 69, 122
ananda 45, 81, 95, 131, 138, 167
anandamayakosha 45, 84, 131
annamayakosha 44
aparigraha 124
Arun perun Jyoti 148
asamprajnata 16, 17
asamprajnata samadhi 17
aspiración 15, 32, 54, 60, 61, 101, 123, 124,
141, 149, 152
asteya 124
atman 13, 163
avidya 104, 106, 115, 164

B

baba 33
Babaji 9, 34, 39, 55, 58, 68, 96, 97, 98, 99,
100, 104, 108, 124, 144, 148, 169,
170
bandhas 121, 124
Bhagavad Gita 33, 41, 113, 116, 117, 118,
125, 166
bhakti 40, 61, 82, 118, 128
bhuta 121
bindu 109, 112, 122, 163
bloqueos 65, 69, 168
bodhi 12
Boganathar 31, 39, 41, 112, 148, 169
brahmacharya 124
Brahmán 8, 13, 79, 105, 107, 109, 163

C

causa eficiente 133
causa instrumental 133

chakra 28, 68, 110, 121, 124, 132, 156, 157
chariya 40
cinco funciones del Señor 111, 138
clariaudiencia 37
clarisintiencia 37
clarividencia 37
consciencia 4, 8, 10, 12, 15, 17, 18, 20, 25,
28, 30, 35, 38, 39, 40, 45, 53, 55, 59,
61, 62, 66, 68, 74, 86, 89, 91, 93, 96,
98, 100, 101, 105, 106, 110, 116,
119, 121, 122, 124, 128, 129, 132,
144, 145, 146, 149, 152, 153, 154,
156, 157, 163, 164, 165, 167, 168
consciencia crística 11, 14
creación 91, 94, 107, 111, 117, 118, 119,
120, 129, 132, 133, 138, 152, 160,
166
cuerpo dorado 30
cuerpo vital 44, 46, 47, 48, 50, 51, 52, 53,
55, 68, 69, 77, 81, 95, 97, 98, 100,
123, 143, 144, 146, 154, 163, 165

D

Dadaji 34
darshan 147
deseo 12, 14, 40, 43, 45, 46, 51, 52, 54, 55,
58, 67, 81, 93, 95, 100, 107, 113,
114, 117, 122, 123, 124, 133, 141,
143, 154, 160, 163, 165
desire 178
Dhanvantri 109, 110
Dios 1, 8, 9, 14, 21, 28, 30, 32, 41, 55, 75,
79, 91, 103, 105, 109, 110, 112, 119,
127, 128, 129, 130, 132, 135, 137,
138, 141, 164, 166
Diosa 152
disolución 111, 119, 120, 121, 129, 132,
138, 160, 164

E

egoísmo 11, 17, 46, 51, 66, 80, 81, 100,

106, 114, 115, 120, 122, 123, 124,
143, 145, 149, 163, 164
elementos 29, 107, 110, 121, 141, 156
emanación 132
entrelazamiento 72, 163
epifenómeno 74
espiritual 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 22, 23, 24,
30, 34, 35, 40, 41, 44, 45, 48, 50, 51,
52, 54, 55, 57, 79, 81, 84, 86, 95, 98,
101, 103, 105, 111, 114, 116, 118,
121, 123, 125, 128, 130, 141, 143,
149, 154, 164, 167

G

gnosis 14
gracia 14, 39, 54, 82, 101, 105, 109, 111,
119, 120, 129, 132, 133, 135, 137,
138, 139, 140, 141, 142, 149, 160
gunas 59, 115, 117, 119, 164, 166, 167, 168
gurú 153, 156, 164

H

Hatha Yoga Pradipika 154
Heisenberg 166
Hertz 16

I

iccha 133, 167
Idaikkattuccittar 104, 105, 106, 107
iluminación 1, 5, 7, 10, 11, 12, 14, 15, 17,
20, 22, 23, 25, 45, 47, 57, 69, 77,
114, 121
inmortalidad 27, 29, 38, 39
ishtadevata 79, 96, 98, 156, 164
ishvara 117, 124, 164

J

jiva 118, 134, 164, 166
jnana 40, 75, 133, 155, 164, 167
jnana indriyas 164

K

kaala 115
kaivalya 123

kalaa 115
karma 5, 12, 38, 67, 77, 104, 106, 107, 115,
117, 120, 122, 123, 128, 129, 131,
133, 134, 138, 139, 140, 141, 155,
164
karma indriyas 164
Karma Yoga 40, 128
kaya kalpa 30, 32, 34, 164
kenosis 14
kleshas 164
koshas 44, 95, 152, 164
Krishna Singh 32, 33, 146
Kriya 9, 25, 34, 39, 40, 58, 68, 96, 97, 98,
99, 100, 104, 108, 114, 121, 122,
124, 129, 131, 133, 144, 145, 169,
170
Kundalini 16, 28, 29, 30, 40, 42, 97, 110,
119, 121, 122, 124, 125, 129, 152,
156, 164

L

Laya Yoga 124, 125, 164

M

Maha Siddhas 37, 38
mahavakyas 13, 105
malas 115, 122, 133, 138, 140, 164
manamayakosha 45, 165
manipura 122
mantra 53, 60, 79, 82, 89, 91, 93, 96, 111,
145, 156
mauna 91
maya 38, 44, 84, 95, 100, 104, 105, 113,
114, 115, 117, 119, 122, 123, 131,
133, 137, 138, 140, 163, 164, 165,
168
medicina 29, 30, 50
meditación 1, 3, 10, 14, 15, 16, 19, 21, 30,
32, 45, 51, 53, 62, 67, 68, 76, 79, 84,
89, 92, 94, 106, 112, 114, 124, 129,
138, 144, 145, 147, 148, 149, 152,
167
metanoia 14
místico 4, 34, 35, 37, 85, 130
moksha 12, 165

monismo 133
mudras 121, 124
muein 34, 85
muladhara 110, 122

N

naturaleza de Buda 12
neo-advaita 13
nirvana 12, 157
nirvicara 19
nirvikalpa 16
nirvitarka 19
niyati 115

O

ofuscación 120, 134, 160
ojas 123

P

Paambatticcittar 111
Parabrahmán 117
paradoja 22
Parapara 74
pasa 104, 106, 165
pasu 104, 165
Patanjali 2, 7, 17, 18, 19, 21, 38, 59, 61, 62,
68, 76, 122, 125, 129, 134, 144, 153,
158, 167
Pati 104, 105
pluralistic realism 132, 166
prajna 12, 18, 20
prajnata 9, 165
prakriti 17, 117, 118, 167
pranamayakosha 45, 163, 165
pranayama 90, 111, 114, 121, 123, 145,
152, 157
pratyahara 153, 165
preservación 111, 138
principio de Heisenberg 72
psíquico 44, 55, 95, 97, 98, 100, 101, 147,
167
purusha 17, 117, 166, 167
Purushottama 117, 118, 166

R

raga 114
rajas 59, 113, 114, 151, 163, 167
Ramalinga Swamigal 37, 39, 148
Ramana Maharshi 8, 9, 13, 23, 47, 57, 69,
104, 146
realismo local 166
realización del Ser 5, 11, 12, 17, 20, 21, 40,
53, 57, 95, 105, 109, 129, 140, 151,
158, 166
religión 11, 14, 15, 51, 84, 103, 127, 130
revelación 14

S

sabiduría 5, 8, 11, 18, 23, 39, 41, 42, 55, 75,
82, 93, 98, 101, 103, 104, 119, 125,
128, 129, 133, 134, 141, 164
sadhak 58, 82, 96, 98
sadhana 3, 52, 59, 63, 80, 81, 95, 97, 98,
104, 105, 166
sahasrara 110, 122, 124, 154
Saiva Siddhantham 104, 132, 165, 166,
168
saivismo de Cachemira 154, 168
samadhi 7, 9, 11, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21,
30, 33, 36, 39, 76, 97, 110, 124, 144,
147, 148, 157, 163, 165, 166
samadhi diferenciado 18
Samkhya 17, 59, 117, 121, 166, 167, 168
samprajnata samadhi 18, 165
samskaras 2, 67, 115, 122, 144, 154
samyama 21, 76, 167
sankalpa 145, 167
satchidananda 79, 167
satori 11, 12
sattva 59, 77, 113, 114, 145, 151, 163, 167
sáttvico 59, 116, 124
satya 124
savicara 19
savitarka 19
savitarka samadhi 19
Ser 5, 7, 12, 17, 18, 20, 23, 43, 45, 59, 61,
67, 68, 74, 76, 81, 95, 97, 100, 104,
107, 111, 113, 117, 118, 119, 121,
122, 124, 128, 129, 131, 138, 139,

141, 145, 151, 153, 157, 159, 160,
161, 163, 164, 168, 170
Shakti 68, 130, 133, 144, 146, 151, 152,
153, 154, 157, 166, 167
shaktipat 24, 167
Shambhavi mudra 152, 153, 154, 155
Shiva 79, 82, 117, 147, 148, 152, 154, 156,
157
Shiva-Shakti 152, 158, 167
Siddhantha 58, 114, 119, 152, 167
Siddhas 2, 3, 27, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 39,
41, 42, 58, 61, 63, 73, 103, 104, 105,
106, 107, 108, 109, 111, 114, 115,
119, 121, 122, 124, 125, 128, 129,
131, 133, 135, 143, 144, 147, 151,
152, 155, 164, 167
Siddha Vaidya 29
siddhi 59, 60, 105
siddhis 28, 34, 37, 167
silencio 7, 9, 10, 50, 53, 84, 85, 86, 87, 88,
89, 91, 93, 110, 117, 124, 145, 146,
147, 161, 166
Siva Sutras 154
Sri Aurobindo 9, 21, 30, 37, 39, 81, 99,
100, 147, 169, 170
sufrimiento 2, 3, 5, 7, 11, 17, 23, 25, 37,
40, 42, 48, 49, 54, 58, 61, 62, 66, 67,
83, 105, 108, 109, 114, 115, 117,
119, 120, 121, 128, 129, 134, 139,
142, 144, 164, 165
sunya 108
supramental 97, 147
svarupa 153, 168

T

tamas 59, 113, 114, 151, 163, 168
tantra 59, 65, 122, 154, 168
tapas 32, 87, 145, 157, 168
Tapaswiji 32, 33, 37, 146, 170
tathāgata-garbha 12
tat tvam asi 13, 105
tattvas 121, 168
teismo 133, 166
teísmo monista 166
testigo 5, 22, 25, 36, 44, 51, 53, 55, 61, 67,

68, 76, 81, 86, 92, 93, 114, 117, 118,
119, 122, 124, 128, 130, 134, 138,
144, 145, 152, 153, 159, 160, 166,
168

Tirumandiram 16, 38, 41, 59, 61, 73, 75,
82, 119, 129, 131, 133, 134, 137,
138, 139, 140, 141, 148, 153, 166,
169, 170
Tirumular 29, 38, 41, 59, 73, 75, 133, 134,
137, 138, 139, 140, 141, 148, 153
tomografía de emisión de positrones
(PET) 15
turya 16, 168

U

Upanishads 13, 117, 118

V

vairagya 68, 168
vasanas 2, 65, 68, 153, 168
vedanta 7, 12, 14, 16, 105, 116, 165, 166
vettaveli 61, 107, 110, 112, 123, 147, 168
Vidya 114
vijñanamayaśośha 45, 95, 100, 167, 168
vrittis 17

Y

yamas 123, 124, 157
Yoga 2, 3, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18,
25, 27, 28, 32, 34, 39, 40, 41, 44, 57,
58, 59, 61, 62, 65, 67, 68, 73, 76, 79,
80, 81, 82, 84, 89, 94, 95, 96, 97, 98,
99, 100, 103, 104, 105, 106, 107,
109, 111, 114, 115, 117, 118, 121,
122, 123, 124, 125, 128, 129, 131,
133, 135, 144, 145, 151, 153, 154,
158, 164, 167, 169, 170
Yoga Sutras 2, 17, 18, 19, 21, 59, 61, 62,
124, 129, 144, 169
yogui Ramaiah 103, 106

