

ŚUDDHA RĀJA-YOGA

OF SRI HAMSA YOGI



Suddha Dharma Mandalam

शुद्ध राजयोग

ŚUDDHA RĀJA-YOGA

SUPREME DIVINE LIGHT

SUPREMA LUZ DIVINA



Suddha Dharma Mandalam

Santiago, CHILE 2023

Content/Contenido

Dedication/Dedicación	...	004
Introduction/Introducción	...	006
Part/Parte I		
Its Principles & Practices		
Sus principios & prácticas	...	013
Part/Parte II		
Its Nature & Experience of this divine contact		
Su naturaleza & experiencia de contacto divino	...	046
Part/Parte III		
The termination of Raja-Yoga practice		
El uso de la práctica del Raya-Yoga	...	064
Appendix/Apéndice A		
Pranayama	...	077
Appendix/Apéndice B		
Meditation/Meditación	...	097
Appendix/Apéndice C		
A Treatise on Raja-Yoga		
Un tratado sobre Raya-Yoga		
by/por Krishnaswamy Row	...	136

ओं
ओं नमः श्रीपरमर्षिभ्यो योगिभ्यः

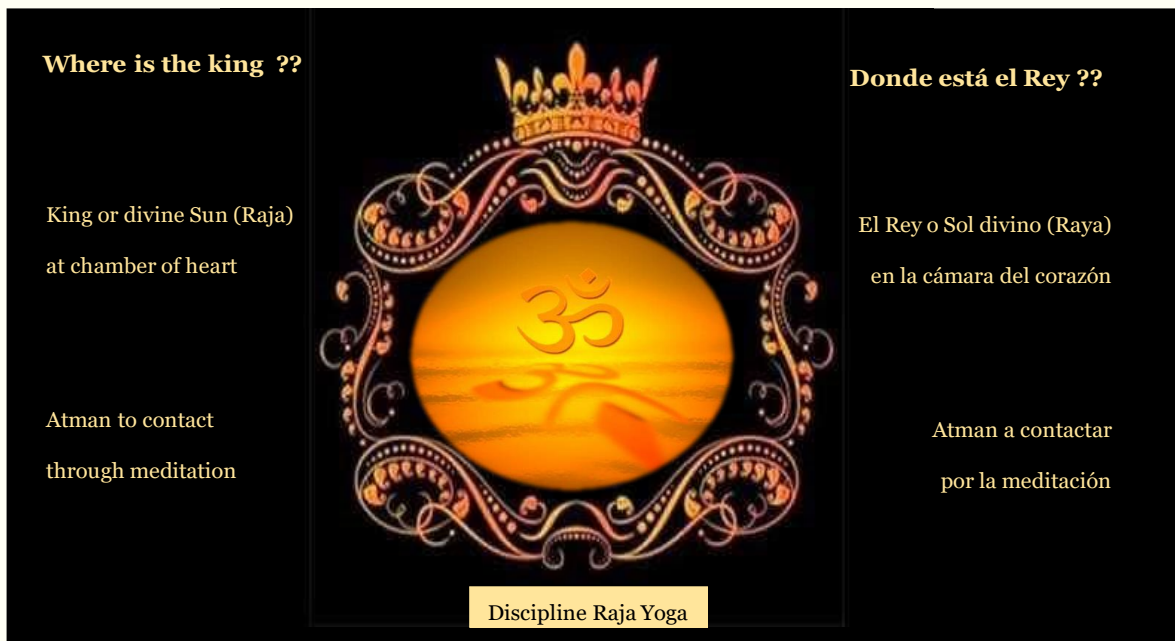
DEDICATED
WITH PROFOUND REVERENCE
TO
THE GREAT ONES
OF THE
SUDDHA DHARMA MANDALAM
श्रीं श्रीं सै ओं दासं



Figure/Figura 1

The Divine Hierarchy of Suddha Dharma Mandalam (sacred invocation)

La Divina Jerarquía del Suddha Dharma Mandalam (sagrada invocación)



Figure/Figura 2

The Atman, the King, located at heart and contacted by Meditation

Atman, el Rey, localizado en el corazón y contactado por medio de la Meditación

Introduction

Here is the Sanskrit, its transliteration, and English and Spanish translations version of *Suddha Raja Yoga*, Suddha Dharma Mandalam (SDM) Edition year 2023, Santiago, CHILE. It can in no way be denied that the meaning of each and every sloka will be a great eye-opener to one and all

This treatise is a true and well-organized method on Raja-Yoga Science. This discourse on Raja-Yoga forms part of the superb teachings by Sri Hamsa-Yogi (hierach who exposes sacred Science) on Sanatana Dharma or the Eternal Law of individual and cosmic emanation. Sri Hamsa-Yogi's teachings are based on, even as he humbly admits, from what he heard from the Ishwara of this Solar System, Bhagavan Sri Narayana, believed to be abiding in his own body made up of particles of what is known as Devi-Prakriti, in the regions of Badari in the Himalayas, the One Supreme Teacher, the *Adhishtata* of the Divine Hierarchy – Suddha Dharma Mandalam. This Hierarchy was organized by Him, for the sole purpose of governing the innumerable worlds and the world-process with a view to guide them towards a higher evolutionary advancement. In the Gita book of SDM, which recently was published by us under this same format, mention about the Cosmic World Governing had its roots established during the initial period of our current era Kali Yuga

It is in Sanatana Dharma Deepika Vol. II published in the year 1921, that this discourse on Raja-Yoga appears and total to 118 slokas only, and of which, 19 slokas are questions put by the enquiring Sages, the rest being the reply thereto by Sri Hamsa-Yogi. A translation in English of this Sanatana Dharma Deepika Vol. II was made by the late Sri R. Krishnaswamy Row, Secretary, to the Government of Travancore and this appeared periodically in "The Suddha Dharma". The appendices at the end constitute an important and integral feature of the subject. That which on "Pranayama" and "Dhyana" in Sanskrit are by Sri Hamsa-Yogi himself, which are found in other places of his teachings. Herein, a general treatment of the subject of Raja-Yoga is given as taught by Sri Hamsa-Yogi, which in itself is capable of throwing great light on this profound subject and about which so much misconception is prevalent

It is our fervent hope and prayer that the great Ishwara enshrined in heart-cave of one and all as Atman would lead them to a correct understanding and appreciation, and create a thirst in them to take to this path, which, in the

words of Sri Hamsa Yogi would enable them to realize material and spiritual “vibhooties”

The present subject is divided into three main parts to suit our purposes and quite in accordance with the enquiry by the Sages, and Sri Hamsa-Yogi’s reply thereto. The first part deals with the three preliminary requisites for the practice of Raja-Yoga namely (a) Bhavana or conceptual ideation, (b) Karma or the physical acts such as study, company of those in the path and the intoning of Gayatri as taught by Suddharyas, and (c) Dhyana which is the mental act of meditation for contacting the “Avyaktatman” enshrined in the heart-cave as the Ishwara. When this contact is effected it goes by the name of “Vijayi-Yoga” – Yoga of Conquest – the conquest is, of course, over one’s own lower nature. This Yoga is followed by Raja-Yoga proper, which is aimed at, to contact Paramatma, the Ishwara of the Cosmos – to us, Bhagavan Sri Narayanaya, its Representative at Badri. It is about this, that the second part deals with. Herein, the definition of the word “Raja”, the qualifications that conduces to this practice, the Adhikaris practicing it, the experience they get and the Lord’s ruling in the Gita in this connection are all given. The third part deals with such of those other details as the actual act by the aspirant that makes the Atman to reflect its real “swaroopa” in him, and other necessary observations at the termination of the practice

The Sages, who had assembled to imbibe the teachings of Sanatana-Dharma from Sri Hamsa-Yogi, and questioning him in a spirit of enquire to know about the truth of Raja-Yoga, are not novices on the subject of Yoga, as could be well gathered from the premise on which they base their questionings. Cataloguing four main kinds of Yoga out of a number of them, the Sages wished to know, as to which is Raja-Yoga, and also the connotation of the very word “Yoga”. The four modes of yogic practices they enumerated are well-worth knowing here. According to the first, it is said to be that act of restraining the Sense-organs that are after sense-objects; in the second, it is deemed to be that act of suppressing the Mind (Manas) itself that gets adhered to the Senses and through them the objects; that act of directing the suppressed Manas to contact the Mahat or the Cognitive-plane is said to be Yoga in a third mode of practice; while in the fourth, it is said to be that act of bringing about a contact of the Form-Swaaroopa in the Suddha-Avyakta-plane by Manas

By way of examples of these 4 modes, we may say that Hatha-Yoga practices will answer the first one; Patanjali-Yoga's "chittavritti niroda" or suppression of mental modifications, the second one; the Vedanta-Karma-Yoga practices of the Upanishads with the resulting Atma-Gnana, the third; while the fourth may be deemed to be the teachings embodied in the Gita by the Lord, which are provisional to the actual knowledge of the *modus operandi* of the practice that has to be taught subsequently by the "Gnanis" and "Tatwadharsis" – the Knowers and the Seers, even as the Lord decrees it. So, it would appear, Sri Hamsa-Yogi, while replaying that all these four methods are only steps to Raja-Yoga proper, seems to include the last one also in the category of steps only, although there is in it the principle of Raja-Yoga as Raja-Vidya – *Raja-vidya raja guhyam pavitramidamuttamam* etc" as Gita is deemed to be

The most important thing for a man to consciously tread the path of higher spiritually if he so desires, even while functioning in the world, is the opening up in him of what is known as divine vision – "divyachakshush", for, it is this that gives him the conviction about the existence of a Higher Power as a fact to make him endeavour. This does not get itself opened naturally as a matter of course. Men may be great thinkers, but lack in divine vision, the opening of which alone brings in truly peace all-round, quenching the three-fold fires of hankerings known as "tapatriya", which cause indescribable misery in world. So that, to facilitate the opening of the divine vision or spiritual insight, the observance of Suddha Dharma or Yoga-Dharma is said to be the easy means in this Kali-Yoga. The fundamental principle of this Yoga-Dharma is, the entire humanity is one as a class, - "sarvesyurekajatee yaha manavaha kalow yuge", according to the ruling of Bhagavan Sri Narayana, with practice of "ahimsa" or non violence, "satyavachana" or true speech, "lokakainkarya" or service to world according to one's capacity and "Atmopasana" or the worship of Atman in oneself and in all

Finally, this text includes some pictures, whose summarizes its content. May the Public and Humanity become increasing alive to the principles of Suddha-Dharma and thus acquire the grace of Bhagavan Sri Narayanaya, Sri Yoga Devi and the Great Ones of Suddha Dharma Mandalam is the profound wish of this sacred Spiritual Order. Sanskrit learning aspirants will have better and deeper comprehension of Sri Hamsa-Yogi's teachings

Om: Tat: Sat:

Introducción

Aquí se ofrece la versión Sánscrito, su transliteración, y las traducciones Inglés y Español del *Suddha Raya Yoga*, Suddha Dharma Mandalam (SDM), edición año 2023, Santiago, CHILE. No se puede negar que el significado de las slokas serán un gran descubrimiento para todos

Este tratado es un verdadero y bien organizado método sobre la Ciencia del Raya-Yoga. Este discurso sobre Raya-Yoga forma parte de las nobles excelsas enseñanzas de Sri Hamsa-Yogui (Jerarca Ciencias sagradas) sobre Sanatana Dharma o Ley Eterna de la emanación individual y cósmica. Las enseñanzas de Sri Hamsa Yogui están basadas, incluso como él admite humildemente, de quien él escuchó del Ishwara del Sistema Solar, Bhagavan Sri Narayana, creía que moraba en su propio cuerpo compuesto de partículas conocidas como Devi-Prakriti, en las regiones de Badari de los Himalayas, el único Maestro Supremo, el *Adhithata* de la Divina Jerarquía – Suddha Dharma Mandalam. Esta Jerarquía fue organizada por El con el único propósito de gobernar los innumerables mundos y el proceso del mundo para guiarlos hacia un mayor avance evolutivo. En el libro Gita del SDM, recientemente publicado bajo este mismo formato, se menciona al Gobierno Espiritual Cósmico de la humanidad establecido a comienzos de la era actual Kali Yuga

En Sanatana Dharma Deepika Vol II publicado el año 1921, que este discurso sobre Raya-Yoga apareció con un total de 118 versos, de los cuales 19 versos son preguntas solicitadas por los Sabios, el resto es la respuesta por Sri Hamsa Yoga. Una traducción en Inglés de este Sanatana Dharma fue realizada por el Sri R. Krishnawamy Row, secretario, al Gobierno de Travancore y apareció en forma periódica en la revista “The Suddha Dharma”. Los anexos que aparecen al final constituyen una característica importante e integral del tópico. El que “Pranayama y Dhyana” en la versión sánscrito escritos por Sri Hamsa-Yoga también se encuentran en otros lugares de sus enseñanzas. Aquí, el trato del tópico de Raja-Yoga enseñado por Sri Hamsa-Yogui entrega luces sobre este profundo tema sobre el cual prevalecen tantas ideas erróneas

Es nuestra ferviente esperanza y rogamos que el gran Ishwara entronizado en la cámara etérica del corazón de cada uno como Atman guíe hacia una correcta comprensión, y provoque sed en ellos para tomar este camino espiritual, en

cual, en las palabras de Sri Hamsa Yogui les permitiría realizar los anhelos (“vibhooties”) materiales y espirituales

El presente texto está dividido en tres partes principales adaptado a nuestros propósitos basado en las preguntas formuladas por los Sabios, y contestadas por Sri Hamsa-Yogui. La primera parte versa sobre los requisitos preliminares para la práctica del Raya-Yoga llamadas (a) Bhavana o ideación conceptual, (b) Karma o actos físicos tales como el estudio, la compañía de aquellos en el camino espiritual y la entonación de Gayatris enseñados por los Suddharyas, y (c) Dhyana o acto mental de meditación para contactar el “Avyaktatman” entronizado en el corazón sutil como el Ishwara. Cuando este contacto se realiza recibe el nombre de “Vijayi-Yoga” – Yoga de Conquista – la conquista de nuestra naturaleza inferior. Este Yoga es seguido por el correcto Raya-Yoga, que ayuda a contactar el Paramatma, el Ishwara del Cosmos – para nosotros, Bhagavan Sri Narayana, su Representante en la sagrada foresta de Badari. Es sobre este aspecto que trata la segunda parte. Aquí, la definición de la palabra “Raya”, calificaciones que conducen a su práctica, la práctica de los Adhikaris, la experiencia que ellos consiguen y las normas del Señor en el Gita son dadas en este contexto. La tercera parte versa sobre aquellos otros detalles como la actitud del aspirante para reflejar el Atman en su real “swaroopa” en él, y otras observaciones necesarias al término de la práctica

Los Sabios, reunidos para empaparse de las enseñanzas del Sanatana Dharma de Sri Hamsa-Yogui, y que lo cuestionan con el espíritu de consultarle sobre la verdad del Raya-Yoga, no son novatos en este tema de Yoga, como pudo constatarse de la premisa de sus cuestionamientos. Clasificando cuatro clases principales de Yoga, los sabios desean saber, lo que es Raya-Yoga, y también la connotación de la palabra “Yoga”. Los cuatro modelos de prácticas yóguicas que ellos enumeraron aquí son bien conocidas. De acuerdo con el primero, se ha dicho que corresponde al acto de restringir órganos de los sentidos frente a los objetos sensoriales; en el segundo, se considera al acto de supresión de la mente (Manas) asociada a los Sentidos y a través de ellos a los objetos; el acto de supresión de Manas para contactar Mahat o el plano Cognitivo corresponde al tercer modo de práctica; mientras en el cuarto, se considera al acto de contactar la Forma-Swaroopa en plano Suddha-Avyakta por la mente Manas

Como ejemplos de estos cuatro modelos de Yoga, nosotros podemos decir que las prácticas del Hatha-Yoga corresponden al primero; en el Yoga de Patanjali “chittavritti niroda” o supresión de las modificaciones mentales se refiere al segundo modelo; las prácticas del Vedanta-Karma-Yoga de los Upanishads con el resultante de Atma-Gnana, la tercera forma; mientras que última cuarta forma puede ser considerada de las enseñanzas en el Gita por el Señor, que son provisionales al conocimiento actual del *modus operandi* de la práctica enseñada subsecuentemente por los “Gnanis” y “Tatwadharsis – los Sabios y Videntes, como ha sido decretado por el Señor. Así, de acuerdo con Hamsa-Yogui, estos cuatro métodos serían etapas del verdadero Raya-Yoga, aunque el principio del Raya-Yoga se considera como Raya-Vidya – *Raja-vidya raja guhyam pavitramidamuttamam etc*” como ha sido establecido en el Gita

El aspecto más importante para hombre que desea conscientemente caminar por el sendero de mayor espiritualidad si así lo desea, aunque sea actuando en el mundo, es su apertura a aquello conocido visión divina – “divyachakshush”, que entrega la convicción acerca de la existencia de un Poder Superior como acto de su coraje. Esto no se abre naturalmente como un tema de rutina. El hombre puede ser un gran pensador, pero deficiente en la visión divina, la cual trae verdadera paz a su entorno, apagando el triple fuego de anhelos conocido como “tapatriya”, el cual causa miseria indescriptible en el mundo. Así, para facilitar la apertura de la visión divina o intuición espiritual, se ha estimado que la observancia del Suddha Dharma o Yoga-Dharma, es el medio más fácil en este Kali-Yuga. El principio fundamental de este Yoga-Dharma es que la humanidad conformará una sola clase, “sarvesyurekajatee yaha manavaha kalow yuge”, de acuerdo con las normas del Señor Bhagavan Sri Narayana, con la práctica de “ahimsa” o no violencia, “satyavachana” o verdad sincera, “lokakainkarya” o servicio al mundo de acuerdo con la capacidad individual y “Atmopasana” o la adoración del Atman en uno mismo y en todos los seres

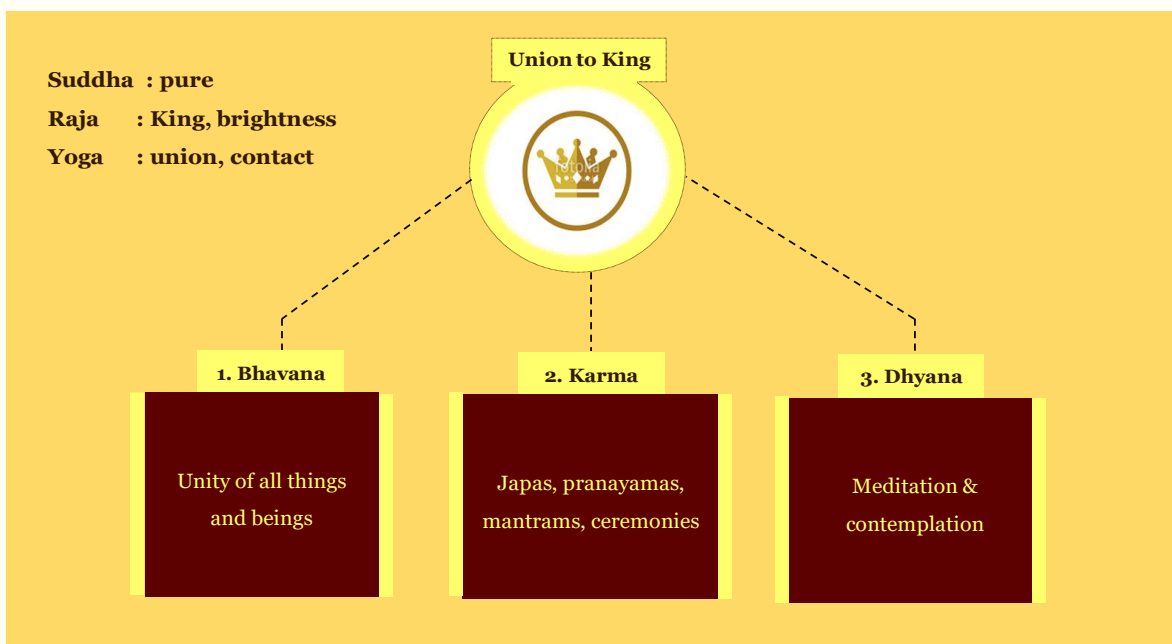
Finalmente, el presente texto incluye algunas imágenes, las cuales resumen su contenido. Esperamos que la Humanidad llegue a cultivar los principios del Suddha Dharma y adquiera la gracia divina de Sri Bhagavan Narayana, Sri Yoga Devi y los Grandes Seres del Suddha Dharma Mandalam es el sincero deseo de esta sagrada Orden Espiritual. Aprendiendo Sánscrito los aspirantes tendrán mejor y profunda comprensión de las enseñanzas de Sri Hamsa-Yogui



Figure/Figure 3

Editions Suddha Raja-Yoga of Suddha Dharma Mandalam (SDM)

Ediciones Suddha Raja-Yoga del Suddha Dharma Mandalam (SDM)



Figure/Figura 4

Components of Suddha Raja-Yoga Practice: Bhavana, Karma & Dhyana

Componentes de la Práctica del Suddha Raya-Yoga: Bhavana, Karma & Dhyana



शुभमस्तु सर्वजगताम्
ॐ नमः श्रीपरर्षिभ्यो योगिभ्यः

शुद्ध राजयोग

ŚUDDHA RĀJA-YOGA

Part /Parte I

Its Principles and Practice

Sus Principios y Práctica

अथ हंसयोगिसन्निधौ महर्षीणां साङ्गराजयोगप्रकार जिज्ञास प्रतिपादिता

atha hamsayogisannidhau maharṣṇāṃ sāṅgarājayogaprakāra jijñāsa
pratipāditā

*Declaration of the Sages in the presence of Hamsa-Yogi (their) desire
to know the principles and practice of Raja-Yoga in full*

*Los Mahatmas, ante la presencia del Hamsa-Yogui, expresan sus
deseos de conocer en toda su amplitud los principios y la práctica del
Raja-Yoga*

Sloka 1

मुनयः

जपन्ते राजयोगश्च विहितो भवता विभो
सो ऽयं भवेत्कीदृशश्च कथं सेव्यश्च गीयते

munaya :

japante rājayogaśca vihito bhavatā vibho
so 'yaṃ bhavetkīḍṛśaśca katham sevyāśca gīyate

Sages:

O Lord, the practice of Raja-Yoga was prescribed by you at the end of Japa (prayerful intoning of mantras); of what form it is and how is it to be practiced

Sabios:

¡Oh Señor! Tú has prescrito la disciplina del Raya-Yoga para efectuarla al final del Yapa. ¿En qué consiste y cómo se debe practicar?

Sloka 2

अनुष्ठेयः कयं दासैत्रिविद्यैश्च स चोव्यते
योगशास्त्रेषु योगीन्द्र गदितो ऽयं सहस्रशः

anuṣṭeyah kayam dāsaitrividyaīśca sa covyate
yogaśāstreṣu yogīndra gadito 'yaṃ sahasraśaḥ

How is it to be followed by the three groups of Dasas; it is declared, O Prince among Yogins, in the treatises on Yoga to be of thousands (manifold) of types

¿Cómo deben ejecutar el Raya-Yoga los tres diferentes grupos de Dasas? ¡Oh Príncipe entre los Yoguis, ya que son muchos los métodos que se exponen en los tratados de Yoga, decidme ¿cuál es el mejor sistema que deben seguir los Dasas de acuerdo con el grupo al que ellos pertenecen?

Sloka 3

ततो योगप्रकारं हि यथावद्वक्तुमर्हति
योग एव हि विज्ञेयो भवेद्दासजनैः प्रभो

tato yogaprakāraṃ hi yathāvadvaktumarhati
yoga eva hi vijñeyo bhaveddāsajanaiḥ prabho

It behoves you, therefore, to explain (us) duly the mode and manner of (Raja) Yoga; O Lord even, what “Yoga” is, requires to be understood by the Dasas

¡Oh Señor Tú eres el indicado para explicar debidamente el procedimiento y técnica del Raya-Yoga, como también lo que significa la palabra Yoga, para que los Dasas tengan una justa comprensión de ello

Sloka 4

विषयेषु प्रविष्टानामिन्द्रियाणां मुनीश्वर
निग्रहे योग इत्युक्तः कैश्चिदत्र महर्षिभिः

viṣayeṣu praviṣṭānāmindriyāṇāṃ munīśvara
nigrahe yoga ityuktaḥ kaiśvidatra maharṣibhiḥ

O Great Sage, some Sages state, herein, that “Yoga” consists in curbing the various *sense-organs* that are always after objects (of pleasure and the like)

¡Oh Gran Sabio!, algunos Maestros afirman que el “Yoga” consiste en refrenar los órganos sensoriales, que siempre están atraídos por los objetos placenteros

Sloka 5

तथान्यैश्चैवमेवोक्तः स च योगो महत्मभिः
इन्द्रियग्रामसंसत्कमनसश्चैव निग्रहः

tathanyaiścaivamevotkaḥ sa ca yogo mahatmabhiḥ
indriyagrāmasaṃsatkamanasaścaiva nigrahaḥ

By other high-should ones, it is declared, that “Yoga” is controlling the *Manas* (Mind-emotional vehicle) that gets itself attached to the sense-organs

Otros Maestros declaran que el Yoga consiste en controlar el “Manas”, que funciona en conexión con los órganos sensoriales

Sloka 6

इति चान्यैर्योगिभिश्च स एवमभिवर्ण्यते
निगुहीतस्य मनसः संबन्धो महता सह

iti cānyairyogibhiśva sa evamabhivaṇṛyate
niguhītasya matasaḥ saṁvandyo mahatā saha

Still other Yogins describe “Yoga” as the co-ordination of the controlled *Manas* with the *Mahat* (Cognitiveal vehicle)

Otros Yoguis explican el Yoga como la coordinación del Manas con el Mahat

Sloka 7-8

यश्च यो ऽयं हि योगः स्यादिति चान्यैर्महर्षिभिः
शुद्धा ऽव्यक्तस्वरूपेण संबन्धो मनसस्तु यः

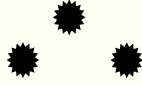
yaśva yo 'yaṁ hi yogaḥ syāditicānyairmaharṣibhiḥ
śuddhā 'vyaktasvarūyeṇa saṁbandho manasastu yaḥ

स एव हि विशुद्धश्च योगः स्यादिति हि प्रयो
सिद्धान्तः परमो यश्च तं तो वद महामुते

sa eva hi viśuddhaśca yogaḥ syāviti hi prayo
siddhāntaḥ paramo yaśva taṁ to vada mahāmute

Other Great Sages still opine that the contacting, of the *Manas* with *Suddha-Avyakta-Swaroopā* (the Form in the pure unmanifested state technically known as *Turiya* or the fourth plane), is declared to be the purest Yoga; hence, O Lord, kindly condescend to inform us the truth as to which is the supreme form of yoga

Otros Grandes Sabios, opinan que el contacto del Manas con el Suddha-Avyakta-Swarupa constituye el más puro Yoga. ¡Oh Señor!, en vista de estas diferentes opiniones, comunícanos cuál es el Supremo Método de Yoga



अथ हंसयोगिता विमर्शनं --- सर्वेषां च योगानां राजयोगप्रापकत्वं
ततो राजयोगस्य मुख्यत्वेन सर्वोत्तमत्वम्

atha haṁsayogitā vimarśanaṁ --- sarveṣaṁ ca yogānāṁ
rājayogaprāpakatvaṁ tato rājayogasya musvyatvena sarvottamatvam

Explanation by Hamsa-Yogi, that all the (various) Yogas lead
(ultimately) to Raja-Yoga; but of those, Raja-Yoga proper, being
foremost is highly supreme

Hamsa-Yogui explica las diferentes disciplinas del Yoga, todas las
cuales conducen al verdadero y Supremo Raya-yoga

Sloka 9

हंस योगी :

शृणुन्वं मुनयः सर्वे शुद्धधर्ममहर्षयः
योगस्वरूपं वक्ष्यामि पुरा नारदभाषितम्

haṁsa yogī :

śruṇunvaṁ munayaḥ sarve śuddhadharmamaharṣayaḥ
yogasvarūpaṁ vakṣayāmi purā nāradaabhāṣitam

Hamsa Yogi said:

Listen ye, O Sages, devoted to Suddha Dharma, I shall narrate to you the
nature of Yoga as has been described of yore by Sage Narada

Hamsa Yogui dijo:

¡Oh Sabios! adeptos al Suddha Dharma, os narraré, tal como explicó desde
antaoño el Sabio Nārada, la naturaleza del Yoga

Sloka 10-11

ये भवद्भिर्विनिश्चित्य सिद्धान्ताश्चत्र कीर्तिताः
योगधर्मपरास्ते ऽस्य राजयोगस्य सर्वथा

ye bhavaddhirviniścītya siddhāntāścātra kīrtitāḥ
yogadharmarāste 'sya rājayogasya sarvathā

योपानसदृशाः सन्ति चेति ज्ञेयं मतीषिभिः
शुद्धे ऽस्मिन्दर्शने चेवं राजयोगो विशिष्यते

yopānasadrṣāḥ santi ceti jñeyam matīṣibhiḥ
śuddhe 'smindarśate cedam rājayogo viśiṣyate

All the various formulations classified and truly described by you, (most certainly) pertain to the laws of attainment of Yoga; however, all these, wise men should know, are just various-steps always leading to Raja-Yoga; in the Suddha revelations that which relates to Raja-Yoga (as under) is supreme

Todas las diversas fórmulas que habéis clasificado y descrito, ciertamente forman parte de las reglas para realizar el yoga. Los Instructores deben saber que todas ellas son diferentes senderos que conducen al Raja-Yoga, que es el Supremo Yoga, como lo han revelado los Suddhas

भावना, कर्म, ध्यानम्, इति त्रीणि च राजयोगाङ्गानि, तेषां भावना प्रथममेव वेद्यत्वम्

bhāvanā, karma, dhyānam, iti trīṇi ca rājayogaṅgāni, teṣaṁ bhāvanā
prathamameva vedyatvam

Bhavana (conception), *Karma* (actioning) and *Dhyana* (meditation) constitute the three components of Raja-Yoga; of these *Bhavana* should be mastered at the onset

El Raya-Yoga está constituido por tres componentes, siendo: Primero, el *Bhāvana* o concepto de la Unidad que debe ser profundamente comprendido desde el principio. Segundo, el *Karma* o los actos que conducen a la meditación. Tercero, *Dhyana* o meditación en sí misma

Sloka 12

भावनापूर्वकश्चैव राजयोग इतीर्यते
भावना कर्म च ध्यानं चेत्यङ्गानि स्वराणि च

bhāvanāpūrvakaścaiva rājayoga itīryate
bhāvanā karma ca dhyānam cetyaṅgāni svarāṇi ca

It is said, that Raja-Yoga practice starts with *Bhavana* (conception) proper; the three component parts --- *Bhavana* (conception), *Karma* (act conducive to attainment), and *Dhyana* (meditation) along with the mystic syllables (*bheejakssharas*),

Se afirma que la práctica del Raya-Yoga debe comenzarse con el *Bhāvana* o concepto de la Unidad y continuarse con el *Karma* o actos consistentes en los yapas y mantrams conducentes a la realización espiritual, conjuntamente con el empleo de Bhīyāksharas o sílabas de poder, para terminar con el Dhyana o meditación

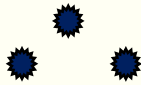
Sloka 13

त्रीणि स्युरस्य योगस्य नियतानि परस्परम्
तेषां त्रयाणामङ्गानां भावना प्रथमा भवेत्

trīṇi syurasya yogasya niyatāni parasparam
teṣaṃ trayāṇāmaṅgānāṃ bhāvanā prathamā bhavet

constitute the three ever-linked indispensable requisites of this (Raja) Yoga; of these three parts, *Bhavana* is the foremost

Estos son los tres requisitos indispensables, en su debido orden, del sistema Raya-Yoga, siendo el principal el *Bhāvana*



भावना स्वरूपं लक्षणम् च

bhāvanā svarūpaṃ lakṣaṇam ca

Bhavana – its Nature and Characteristics

Bhavana – su Naturaleza y Características

Sloka 14

दासानां भावना चैवं नियता स्यान्महर्षयः
देवतिर्यङ्मनुष्यादिव्यवहारस्य योचरः

dāsānām bhāvanā caivaṃ niyatā syānmaharṣayaḥ
devatiryāṇmanuṣyādivyavahārasya yocaraḥ

O Sages, to the Dasas, *Bhavana* has been definitely settled as follows: - that the entirety of creation comprising devas, men and animals,

¡Oh Sabios! a los Dasas se les enseña claramente que el Bhávana es la comprensión de la Unidad que existe en la creación entera, incluyendo a devas, hombres y animales

Sloka 15

जीववर्गश्च यो ऽस्त्येवं तदीयाश्च विभूतयः
तदीया ये च लेकाः स्युस्तेषां धर्मश्च ये मताः

jīvavargaśca yo 'styevaṃ tadīyāśca vibhūtayaḥ
tadīyā ye ca lekāḥ syusteṣaṃ dharmāśca ye matāḥ

and all those envisaging animate life, the capacities and powers inherent in them, the various (lokas) spheres in which they have their existence, and the several laws by which they are governed,

Y todo lo que tiene vida animada, con sus capacidades y poderes inherentes; las diversas localidades en las cuales existen y las distintas leyes por las que se gobiernan

Sloka 16

तत्समस्तं परं स्वभावजमिति स्वयम्
सन्धारयेद्विशुद्धेन चेतसा ऽनन्यगामिना

tatsamastaṃ paraṃ svabhāvajamiti svayam
sandhārayevdiśuddhena cetasā 'nanyagāminā

are all born of the very nature of Supreme Brahm in their very being, is (the grand conception) that should be retained in memory (by the Dasas) with a pure and undistracted mind

Los Dasas deben conservar en su memoria, con una mente pura e imperturbable, la verdad de que todo ha nacido dentro y en la misma naturaleza del Supremo Brahman

Sloka 17

एवं सन्धारणा या च भावना सेति गद्यते
इत्युक्ता भावना सा च परा सिद्ध यथा भवेत्

evaṃ sandhāraṇā yā ca bhāvanā seti gadyate
ityuktā bhāvanā sā ca parā siddha yathā bhavet

A constant recollection thus is said to be *Bhavana*; such a *Bhavana* to become the means of achieving the Great Goal,

El constante recuerdo de este hecho es lo que se denomina “Bhāvana” el cual conduce a la realización de la Gran Meta

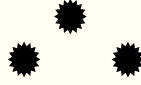
Sloka 17½

तथैव हि चिरं साधु कार्या दासजनैरिह

tathaiva hi ciraṃ sādhu kāryā dāsajanairiha

constitutes the result of a long and continual mental practice by the Dasas (at all times)

Esta realización se obtiene mediante una larga y continua práctica mental que debe ser seguida por los Dasas, en todo tiempo



द्वितीयस्य राजयोगङ्गस्य च कर्मणो धर्मत्रयोपहितत्वम्

dvitīyasya rājayogaṅgasya ca karmaṇo dharmatrayopahitatvam

The second component of Raja-Yoga viz. *Karma* is associated with three-fold laws or dharmas;

El Karma, Segundo componente del Raya-Yoga, está asociado con las triples leyes o Dharmas

Sloka 18

योगस्या ऽस्य द्वितीयं तु भवेदङ्गं हि कर्म च

yogasyā 'sya vditīyaṃ tu bhavedaṅgaṃ hi karma ca

The second component of this (Raja-Yoga) is stated to be Karma

El Karma o los actos que integran la práctica del Yoga es el segundo componente del Raya-Yoga

Sloka 19

तद्योगकर्मविज्ञानं चैवमेव हि गीयते

तद्योगकर्मकर्तृणां दासानं च महर्षयः

tadyogakarmavijānaṃ caivameva hi gīyate

tadyogakarmartṛṇāṃ dāsānaṃ ca maharṣayaḥ

A constant recollection thus is said to be *Bhavana*; such a *Bhavana* to become the means of achieving the Great Goal,

El constante recuerdo de este hecho es lo que se denomina “Bhávana” el cual conduce a la realización de la Gran Meta

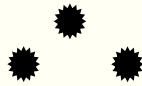
Sloka 20

त्रयो धर्मश्च चेद्याः स्तुः पसमाश्च सनातनाः
ते चा ऽद्य संप्रकभ्यन्ते साधनजानवर्चसः

trayo dharmaśca cedyāḥ stuḥ pasamāśca sanātanāḥ
te cā 'dya saṁprakabhyante sādhanajānavarcasaḥ

have to be learnt three dharmas (rules of observances) efficacious and eternal, (and) it is declared that they primarily constitute the most potent knowledge to the practice (of this Yoga)

Han de ser aprendidas y observadas las tres leyes o Dharmas eficaces y eternas que se enseñan a continuación, las cuales constituyen el necesario conocimiento para practicar el Raya-Yoga



त्रयास्ते च धर्मः

trayāste ca dharmāḥ

Those three-fold Laws

Las Tres Leyes

Sloka 21

उत्ता संधारणा या च भावनाख्या महर्षयः
तस्या यथा साधनं स्यान्मनश्चलमस्थिरम्

uttā saṁdhāraṇā yā ca bhāvanākhyā maharṣayaḥ
tasyā yathā sādhanam syānmanaścalamasthiram

O Sages, *Bhavana* which has been aforesaid as a frequent mental recollection is the practice to quieten the unsteady mind; (and towards its achievement),

¡Oh Sabios! el Bhávana es una práctica que consiste en el frecuente conocimiento mental que aquieta y tranquiliza la mente para conducirla a su realización

Sloka 22

तथा योगब्रह्मविद्या ऽध्ययनं दिहितं भवेत्
एवं सद्भास सद्गो ऽपि भावनासाधनं भवेत्

tathā yogabrahmyavidyā 'dhyayanam dihitam bhavet
evam saddhāsa sadgo 'pi bhāvanāsādhanam bhavet

the study of Yoga-Brahma-Vidya or the Synthetic Science of the Absolute (Bhagavad Gita) is prescribed (in the first place); also (secondly) the companionship of virtuous Dasas conduced to the practice of *Bhavana*;

Tres condiciones se prescriben para facilitar la práctica del “Bhavana”. *La primera* es el estudio de la Ciencia Sintética de lo Absoluto. *La segunda* es la compañía de Dasas virtuosos

Sloka 23

शुद्धहधर्ममण्डलार्यमहानुग्रह एव च
तद्भावनायाः शुद्धायाः परमं साधनं भवेत्

śuddhahadharmamaṇḍalāryamahānugraha eva ca
taddhāvanāyāḥ śuddhāyāḥ paramam sādhanam bhavet

(thirdly) the pure *Bhavana* generated by the great Aryas of Suddha Dharma Mandalam (through their teachings), constitutes the highest means for the practice

La tercera condición, que constituye el apoyo más eficaz para esta práctica del *Bhávana* es: comprenderlo a través de las enseñanzas de los Grandes Aryas del Suddha Dharma Mandalam

Sloka 24

ययोक्तास्वे त्रयो धर्मा भवेयुः शुद्धवर्चसः
तथा हि कर्म कर्तव्यं दासैर्योगपरायणैः

yayoktāsve trayo dharmā bhaveyuh śuddhavarcaṣaḥ
tatha hi karma kartavyaṁ dāsairyogaparāyaṇaiḥ

Since the aforesaid three dharmas conduce towards the generation of pure vigour, they have to be carefully followed by the Dasas intent on Yoga

Los verdaderos Dasas, deseosos de realizar el Yoga, deben seguir cuidadosamente las tres leyes que impulsan a crear en ellos un vigor puro

Sloka 25

तदिदं क्रियमाणं च कर्म शुद्धं निगधते
येन वै राजयोगी च परियूर्णः प्रकाशते

tadidaṁ kriyamāṇaṁ ca karma śuddhaṁ nigadhate
yena vai rājayogī ca pariyūrṇaḥ prakāśate

So also, action done in terms of the above is deemed to be pure; consequent thereon, the aspirant of Raja-Yoga acquiring fullness sheds glowing luster all-around

Por esta misma razón, considérase pura la acción conforme a lo ya dicho; en consecuencia, ellos adquieren la cualidad de irradiar resplandeciente majestad en su rededor

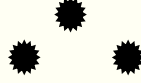
Sloka 26

अनेन कर्मणा चैव राजयोगस्वरूपिणा
एकेन च परं यान्ति बहवो योगिनः पराः

anena karmaṇā caiva rājayogasvarūpiṇā
ekena ca paraṁ yānti bahavo yoginaḥ parāḥ

Many an aspirant to Yoga by a due and proper performance of this only one part of Raja-Yoga practice has attained the Supreme Goal

Muchos aspirantes al Yoga, gracias al cumplimiento de esta sola parte del Raya-Yoga, han alcanzado la Suprema Meta



राजयोगङ्गकर्मणः प्राणायामस्वरूपम्, तत्कर्मङ्गबीजस्वरूपम्

rājayogaṅgakarmaṇaḥ prāṇāyāmasvarūpam, tatkarmaṅgabījasvarūpam

The *Karma* aspect of Raja-Yoga in terms of Pranayama; the mystic syllables intoned in the said *Karma*

El Karma o actos incluidos en el Raya-Yoga como ser: los pranayamas y las sílabas místicas que deben entonarse

Sloka 27

एतत्कर्मस्वरूपं हि बहुधा वर्णितं पुरा
तथा ऽपि दासबेधार्यं संक्षप्तं च ब्रवोमि वः

etatkarmasvarūpaṁ hi bahudhā varṇitaṁ purā
tathā 'pi dāsabedhāryaṁ saṁkṣaptaṁ ca bravomi caḥ

In the long ago, the nature of this *Karma* (viz Pranayama) has been variously described; even then, I shall for the information of the Dasas, recount it to you in brief

Aún cuando muchas veces, desde remotos tiempos, se ha mencionado la ciencia del “Pranayama”, ahora, para la información de los Dasas, volveré a hablar de ello brevemente

Sloka 28

एवं धर्मपरो दासो निश्चलो नियतेन्द्रियः
सुस्वासीनः प्रशान्तात्मा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्

evaṁ dharmaparo dāso niścalo niyatendriyaḥ
sasvāsīnaḥ praśāntātmā na kiñcidapi cintayet

Thus, the Dasa, intent on dharma, with mind undistracted, withdrawing the senses from their objects, seated comfortably, in a state of utter tranquility, and not bestowing thought on petty particulars,

El Dasa que quiere cumplir con sus prácticas debe sentarse confortablemente, serenar o aquietar su mente, *olvidando toda preocupación*, para desligar sus sentidos de las cosas externas

Sloka 29

आस्येन वायुमापूर्य समाने संप्रधारयेत्
तद्भावनापूर्वकं च निरुद्धहि यथासुखम्

āsyena vāyumāpūrya samāne saṁpradhārayet
tadbhāvanāpūrvakaṁ ca niruddhahri tathāsusvam

drawing in the air through his mouth, retains (the inhaled air) with the aforesaid *Bhavana*, in the seat of the Naval (*Samana*) for some time as convenient

Enseguida, se aspira el aire por la boca, se retiene en el chakram del ombligo pensando en la Unidad, por el tiempo que se estime conveniente, y sin violentarse

Sloka 30-31

ततेश्चङ्गष्ठेन वामं च नासाद्वारं महर्षयः
अपिधाय यथाकामं वायुं दक्षिणनासया

tateścaṅgaṣṭhena vāmaṁ ca nāsādvāraṁ maharṣayaḥ
āpidhāya yathākāmaṁ vāyuṁ dakṣiṇanāsayā

शनैर्विरेचयेद्दासः पुनरेवं समाचरन्
वायुं च नासिकाद्वारात्पर्यायेण विरेचयेत्

śanairvirecayeddāsaḥ sunarevaṁ samācarat
vāyuṁ ca nāsikādvārātparyāyeṇa virecayet

Then, O Sages, closing the left nostril with his thumb, the Dasa should slowly expel the air through the right one; again, in this way, he proceeds to inhale, retain, and exhale the air through the nostrils alternatively

¡Oh Adeptos!, se continúa cerrando la ventanilla izquierda de la nariz con el dedo pulgar y se expelle el aire, lentamente, a través de la ventanilla derecha; del mismo modo se sigue inhalando, reteniendo y exhalando el aire alternativamente por las ventanillas de la nariz

Sloka 32

नियमो ऽत्र त्रिधा चेव पञ्चधा सप्तधा भवेत्
एवं यथासुखं चैव प्राणायामं समाचरेत्

niyamo 'tra tridhā ceva paścadhā saptadhā bhavet
evaṃ yathāsusvaṃ caiva prāṇāyāmaṃ samācaret

It has been laid down that this practice may be done thrice or five or seven times; in this way *Pranayama* may be performed according to convenience

Este pranayama puede ejecutarse tres, cinco o siete veces, de acuerdo con la conveniencia del discípulo

Sloka 33

एवं कर्मपराणां च दासानां नियतात्मनाम्
स्वकर्माङ्गमन्त्रबीजस्वरूपमभिवर्ण्यते

evaṃ karmaparāṇāṃ ca dāsānāṃ niyatātmanām
svakarmāṅgamantrabījasvarūpamabhivaṇryate

Thus is described the *Bheejakshara* (mystic syllable) the necessary adjunct to this *Karma*, by the Dasas of restrained selves, and engaged in this act

A estos ejercicios, los Dasas con perfecto dominio de sí mismos, deben agregarle su sílaba mística

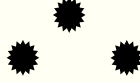
Sloka 34

ओमित्येकाक्षरं चैव कर्मण्यस्मिंश्च चेतसा
दासस्तूच्चस्तेत्मम्यक्पुनरेवं समाचरेत्

āmityekākṣaram caiva karmaṇyasmiṣca cetasā
dāsastūccastetmamyakpunarevaṁ samācaret

The Dasa, in the course of this *Karma* always intones mentally the Brahmic *Ekakshara* (single syllable) -OM; and so engaging carries on continuously

También el Dasa al ejecutar los pranayamas debe, siempre, pronunciar continúa y mentalmente, el “Ekákshara” Bráhmico OM”



तथा ध्यानस्वरूपम्, तद्ध्यानस्पत्तिलक्षण ऽनुष्ठानम्, ध्येयवस्तुस्वरूपम्,
ध्येयवस्तुस्वरूपा ऽनुरूपाणि च स्थानानि

tathā dhyānasvarūpam, taddhayānaṣpattilakṣaṇa 'nuṣṭānam,
dhyeyavastusvarūpam, dhyeyavastusvarūpā 'nurūpāṇi ca sthanāni

Dhyana – its nature; the perfect mode of accomplishing it; the nature of the worshipful Object on which it is directed, the various centres (in the body) where the Object of worship has to be mediated

La esencia de la Dhyana y el modo perfecto de practicarla. Naturaleza de la forma sutil sobre la cual debe meditar. Adoración de la Forma Divina en los diversos centros que existen en el cuerpo

Sloka 35

अथ ध्यानाख्यमङ्गं हि तृतीयमिह कीर्तितम्
तदेवमेव विज्ञेयं दासैः साम्राजयकाङ्क्षिभिः

atha dhyānākhyamaṅgaṁ hi tṛtīyamiha kīrtitam
tadevameva vijñeyaṁ dāsaiḥ samrājayakāṅkṣibhiḥ

Then, the third component (of Raja-Yoga) is said to be *Dhyana* or meditation; by the Dasas desirous of complete sovereignty it must be learnt in the following-wise

La Dhyana o meditación es el tercer componente del Raya-Yoga, que los Dasas deseosos de llegar a completa maestría, deben aprender y practicar

Sloka 36

ध्यानं स्यान्मानसं कर्म वस्तुविज्ञानसाधनम्
तदन्तकरणेनैव सुनिष्पन्नं हि जायते

dhyānaṃ syānmānaśaṃ karma vastuvijñānaśādhanam
tadantakaraṇenaiva suniṣṭhannaṃ hi jāyate

Dhyana is said to be a mental act to facilitate the realization of the Object of worship; and it is effectively accomplished by the exercise of the internal senses

La Dhyana, es el acto mental que sirve para facilitar la realización de la Forma Divina, adorada mediante el adiestramiento de los sentidos internos

Sloka 37

तद्धि स्यान्त्रिविधं प्रोक्तं पूर्वं भगवता पुनः
इत्थं स्यात्तादृशं कर्म वेधं सद्राजयोनिभिः

taddhi syāntrividhaṃ proktaṃ pūrvam bhagavatā punaḥ
itthaṃ syāttādrśaṃ karma vedhaṃ sadrājayoṇibhiḥ

By Lord Narayana, it (*Dhyana*) has been declared in the past, as three-fold; the mode of actioning by those engaged in this true Raja-Yoga should be understood thus:

El Señor Narayana ha declarado, en el pasado, que la Dhyana consta de tres partes. Aquéllos que quieran practicar el verdadero Raya-Yoga deben proceder así:

Sloka 38-40

तूमध्ये चक्षुषोर्वार्यं हृदया ऽऽनीतविग्रहम्
संस्थाप्य हि प्रयत्नेन ध्यायेदात्माव्ययम्

trūmadhye cakṣuṣorvāryaṃ hṛdayā "nītavigrahaṃ
saṃsthānya hi prayatrena dhyāyedaṭmāvyayam

शुद्धविद्याभिसंसिद्धगायव्यर्थविचक्षणः
यथाभावं स्वमात्मानं सर्वभावसमुज्ज्वलम्

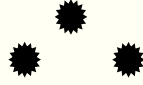
śuddhavidyābhisamsiddhagāyavyarthavicakṣaṇaḥ
yathābhāvaṃ svamātmānaṃ sarvabhāvasamujvalam

ब्रह्मरन्ध्रे तथा ऽऽदित्यमण्डले हृदये ऽपि वा
सर्वत्र वा ऽविशेषेण दासे योगपरायणः

brahmarandhre tathā "dityamaṇḍle hṛdaye 'pi vā
sarvatra vā 'viśeṣeṇa dāse yogaparāyaṇaḥ

The Dasa intent on Yoga, drawing up with effort the Image (of the Atman) enshrined in the heart-cave, by focusing the visual energy between the eye-brows, recalling into mind the significance of Gayatri sanctified in Suddha-Vidya, that eulogises the nature of the resplendent and all pervasive Atman either in the regions of the crown of his head (*Brahmarandra*) or between the eye-brows (*Adityamandala*) or in the regions of his heart (*Hridaya*) or in the entirety of his whole body without any exception whatsoever

El Dasa, verdaderamente deseoso de ser un yogui, enfoca la energía visual entre las cejas, imaginando firmemente, la Forma espiritual del Atman localizada, cual reliquia, en la cámara sutil del corazón, recordando el significado de la Gáyatri santificada en la Suddha Vidya, la cual elogia la naturaleza del resplandeciente y omnipenetrante Atman incorporado en el yo individual. A la vez, medite en el inmutable Atman, pensándolo situado en la coronilla de la cabeza o entre las cejas o en el éter del corazón o en todo el cuerpo, considerado como un conjunto



ध्यानयोगिनां च तेषां यथा ऽधिकारं प्राण्यस्थानस्य निर्णयः

dhyānayogināṃ ca teṣāṃ yathā 'dhikāraṃ prāṇyasthānasya
nirṇayaḥ

The determination of the ultimate seat of the Dhyana-Yogis in
accordance with their own constitutional consciousness
(*adhikara*)

El ultimo estado de los Dhyana-Yoguis, de acuerdo con la
evolución de sus conciencias (*Adhikara*)

Sloka 41

एवं ध्यानादेव योगः सुमुखश्च सुविक्रमः
तुरीयस्थानसंस्थानहेतुश्चैव प्रशस्यते

evaṃ dhyānādeva yogaḥ sumusvaśca suvikamaḥ
turīyasthānaśamsthānaheṭuścaiva praśasyate

Through such meditative practice only, the Yoga, becoming pleasing and
powerful, waxes excellent and praiseworthy to achieve the fourth state of
consciousness known as *Turiya*

Esta práctica de meditación resulta agradable, poderosa y conduce con
felicidad a realización del cuarto estado de conciencia denominado “Turiya”

Sloka 42

आतुरीयपदं चैव सर्वेषामधिकारिणाम्
संस्थितिश्चेति सिद्धान्तः पुरा नारदभषितः

āturiyapadaṃ caiva sarveṣāmadhikāriṇām
samsthitiśceti siddhantaḥ purā nāradaḥṣitaṃ

It has been declared of yore by Sage Narada, that the (ultimate) Goal of all aspirants is the attainment of this fourth state - *Turiya*

El Sabio Nárada, declaró antiguamente, que la última meta de todos los aspirantes es la realización de ese cuarto estado

Sloka 43

सैषा हि संस्थितिश्चैव सकमा स्याद्यथाभवम्
गुणमय्या ऽऽत्मशक्त्या हि प्रबद्धानां महर्षयः

saiṣā hi saṁsthitiścaiva sakamā syādyathābhavam
guṇamamyā "tmaśavtyā hi prabaddhānāṁ maharṣayaḥ

The attainment of this state, O Sages, is gradual and in accordance with one's own capacity in the case of those subject to the influence of Atma-Shakti known as *Gunamyee* (Satwa, Rajas and Tamas influencing the humanity in general)

¡Oh Adeptos!, la adquisición de este estado es gradual y está acorde con la capacidad propia de los individuos a la influencia de la Atma-Shakti diferenciada como Gunamayī

Sloka 44

एषया चात्मशक्त्या तु तया देव्या च सादरम्
बद्धानां तु विशेषा स्यात्संस्थितिः शुद्धलक्षणा

eṣayā cātmaśaktyā tu tayā devyā ca sādaram
baddhānāṁ tu viśeṣā syātsaṁsthitih śuddhalakṣaṇā

Whereas, the attainment of those bound by the Atma-Shakti known as *Esha* or (Avatara-Shakti of incarnation) and by that which is known as *Devi-skakti* (Shakti of creation by Paramatma and of the Adhikaris known as Mahatmas) in one of uniqueness and pure

La Atma-Shakti diferenciada como Isha-Shakti, es usada por los Avataaras encarnados y aquella Shakti conocida como Devi-Shakti es la más pura y única en su género

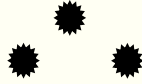
Sloka 45

संस्थितेस्वत्र भेदे ऽपि सर्वेषामधिकारिणाम्
तुरीयस्थानगमनं समानमिति निर्णयः

saṁsthitesvatra bhede 'pi sarveṣāmadhikāriṇām
turiyasthānagamanam samānamiti nirṇayaḥ

In spite of this difference, that the actual attainment by all the Adhikaris to the fourth level of consciousness (Turiya) bound by whatsoever shaktis, is common to all, is a settled view

A pesar de estas diferencias, es un hecho establecido que el verdadero logro del cuarto nivel de conciencia por los Adhikaris, es posible a todos ellos aún cuando estén ligados por cualquiera clase de Shaktis



राजयोगस्य स्वभावः राजयोगानामन्यन्वर्थानि, संन्यास
शुद्धस्यैव राजयोगङ्गकर्मणः प्राशस्त्यम्

rājayogasya svabhāvaḥ rājayogānāmānyanvarthāni, saṁnyāsa
śuddhasyaiva rājayogaṅgakarmaṇaḥ prāśastyam

The characteristics of Raja-Yoga; significance thereof, the enlivenment of Raja-Yoga-Karma through the purifying influence of *Samnyasa*

Características y significado del Raya-Yoga. Vivificación del Raja-Yoga-Karma, por medio de la purificante influencia del Samnyasa

Sloka 46

अव्यक्तात्मा तुरीयः स्यात्संबन्धस्तेन चेतमः
स योगः परमो ज्ञेयः समभावः परोदसः

avyaktātmā turiyaḥ syātsambandhastena cetamaḥ
sa yogaḥ paramo jñeyaḥ samabhāvaḥ parodasaḥ

The Atman abiding in the *Avyakta* plane is known as *Turiya* – the fourth and the contacting of this Atman with one's consciousness is known as Yoga of the supreme variety, generating equability and transcendent vision

El Atman establecido en el plano Avyakta, se lo denomina Turiya o el Cuarto Estado y el contacto de la propia conciencia con este Atman es conocido como Yoga Supremo, el cual genera ecuanimidad y visión trascendental

Sloka 47

ज्ञानात्मनश्च ये जाता व्यवसायाः परास्त्रयः
यदा युक्ताः संभवति विज्ञाना ऽऽत्मनि केवले

jñānātmanaśca ye jātā vyavasāyāḥ parāstrayaḥ
yadā yuktāḥ sambhavati vijñānā 'tmani kevale

The three-fold functioning in the world-process (known as *Gnana*, *Ichha*, *Kriya* – cognition, desire and work) set on foot by the Adhikaris with atmic knowledge, when, through the realization of the Atman as *Kevala* (unaffected and witness aspect), becomes in its performance like unto a Yukta,

El triple funcionamiento en el proceso del mundo comienza para los Adhikaris dotados de Atmico conocimiento cuando, mediante la realización del Atman como Kevala, llegan a cumplir sus acciones como un Yukta

Sloka 48

तदा ऽयमुदितो योगो विजयीति निगद्यते
राजयोगः शुद्धयोगो ब्रह्मयोगस्तथा स्वयम्

tadā 'yamudito yogo vijayīti nigadyate
rājayogaḥ śuddhayogo brahmayogastathā svayam

then, such a kind of yogic actioning is famed as *Vijayi* (conquest); whereafter, *ipso facto*, follows naturally, Raja-Yoga, Suddha-Yoga and Brahma Yoga (in their order)

Entonces, tal clase de actuación Yógica es alabada como Viyayi y en consecuencia, “ipso facto” se suceden en forma natural, en el orden respectivo, el Raya-Yoga, el Suddha Yoga y el Brahma-Yoga

Sloka 49

कर्म तद्योगा ऽतुरूपं कृतं चैव प्रशस्यते
प्रशस्तिः कर्मणामस्ति संन्यासादेव नान्यथा

karma tadyogā 'turūpaṃ kṛtaṃ caiva praśasyate
praśastiḥ karmaṇāmasti saṃnyāsādeva nānyathā

Karma or actioning thus done in terms of the aforesaid Yoga (of yukta variety) gets to become praiseworthy; such praiseworthiness in actioning is so because of the purifying influence of Samnyasa and not otherwise

El Karma, o actos ejecutados en la forma del ya mencionado Yoga del tipo Yukta, llega a ser digno de alabanza; tal calidad de laudable se debe a la influencia purificadora del Samnyasa y no a otra causa

राजयोगिनां चातुर्विध्यं ; आर्तः -- समात्मा, अर्थार्थि -- ब्रह्मात्मा,
जिज्ञासु -- युक्तात्मा, ज्ञानि -- महात्मा ; तथा तत्प्रमाणाणभूत भागवदुक्त राजविद्या
गीतावाक्यानि

rājayogināṃ cāturvidhyaṃ ; ārtaḥ -- samātmā, arthārthi -- brahmātyā,
jijñāsu -- yuktātmā, jñāni -- mahātmā ; tathā tatpramāṇāṇabhūta
bhāgavadukta rājavidyā gītāvākyaṇi

Raja-Yogis – four-fold class viz. Artha or Samatma, Artharthi or Bramatma, Jignasu or Yuktatma and Gnani or Mahatma; the verse of Rajavidya Gita (Sri Bhagavad Gita Cap XVII) embodying the Lord's authoritative pronouncement thereon

Cuatro clases de Raya-Yoguis: 1. Artha o Samatma; 2. Artharthi o Bramatma; 3. Yignasu o Yuktatma; 4. Gnani o Mahatma; los versículos del Raya-Vidya-Gita formulan la autorizada declaración del Señor acerca de estas divisiones

Sloka 50

इत्थं हि राजयोगस्य चतुर्णामधिकारिणाम्
प्रत्येकं संविभजयाह स्वरूपं भगवान्परं

ityaṃ hi rājayogasya caturṇāmadhikāriṇām
pratyekaṃ saṃvibhajayāha svarūpaṃ bhagavānparam

The Supreme Lord, thus describes the characteristics of each of the group of four-fold Adhikaris or aspirants treading the path of Raja-Yoga thus:

El Supremo Señor describe así las características de cada grupo que forman los cuatro tipos de Adhikaris o Aspirantes, que huellan el sendero del Raya-Yoga

Sloka 51

"लभन्ते ब्रह्मनिर्वाणं ऋषयः क्षीणकल्मषाः
छिन्नद्वैधा यतात्मानः सर्वमूतहिते रताः

labhante brahmanirvāṇaṃ ṛṣayaḥ kṣīṇakalmaṣāḥ
chinnadvaiddhā yatātmānaḥ sarvamūtahite ratāḥ

“The Sages, overcoming dualities, with controlled mind, intent on the weal of the worlds, (and, as such) chastened of all frailties attain to Brahmic ecstasy”
(Group known as Artharthi or Brahmatma)

“Los Sabios, superando las dualidades, con mente controlada se esfuerzan por la prosperidad de los seres y manteniéndose exentos de toda flaqueza, logran el Extasis Bráhmico”

Sloka 52

कामकोध वियुक्तानां यतीनं यतचेतसाम्
अभितो ब्रह्मनिर्वाणं वर्तते विदितात्मनाम्

kāmakodha viyuktānāṃ yatīnaṃ yatacetasām
abhito brahmanirvāṇaṃ vartate viditātmanām

Unto the Yatis or Sages, freed from passioning and vengeful anger, with well-directed mind, and recognizing the Life-Principle, the achievement of Brahmic ecstasy is well-nigh easy

“A los Sabios, libres de apasionamiento y de vengativa cólera, con sus mentes bien dirigidas y reconociendo al Principio de Vida, les es con certeza accesible, el Extasis Bráhmico”

Sloka 53-54

स्पर्शान्कृत्वा बहिर्ब्राह्म्यांश्चक्षुश्चैवा ऽन्तरे त्रुवोः
प्राणा ऽपानौ समौ कृत्वा नासा ऽऽम्यन्तरचारिणौ

sparsāṅkṛtvā bahirbrāhyāṁścakṣuścaivā 'ntare truvoh
prāṇā 'pānau samau kṛtvā nāsā "myantaracāriṇau

यतेन्द्रियमनोबुद्धिर्मुनिर्मोक्षपरायणः
विगतेच्छाभयक्रोधो यः सदा मुक्त एव सः

yatendriyamanobuddhirmunirmokṣaparāyaṇaḥ
vigatevchābhayakrodho yaḥ sadā mukta eva saḥ

Oblivious to all external contacts with the visual faculty focused inward between the eye-brows (eyes closed) and regulating the inhalation and exhalation of the breath through the nose i.e., equating into Brahm all acts of Pravriti or exteriorization and Nivriti or inward-turned, the Sage, seeking deliverance, with senses, mind and intelligence disciplined, always devoid of desire, fear and anger – is one ever liberated (*Group known as Jignasu or Yuktatma*)

“Con los ojos cerrados, abstraídos de todo contacto externo, con la facultad visual internamente enfocada entre las cejas, regulando la inhalación y la exhalación del aliento a través de la nariz, es decir, igualando en Brahma los actos de Pravritti y Nivritti, el Sabio, busca la liberación con sus sentidos, mente e inteligencia disciplinadas, libre del deseo, del miedo y de la ira”

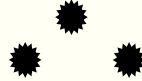
Sloka 55

भोक्तारं यज्ञतपसं सर्वलोकमहेश्वरम्
सुहृतं सर्वभूतानां ज्ञात्वा मां शान्तिमृच्छति"

bhoktāraṃ yajñatapasam sarvalokamaheścaram
suhṛtaṃ sarvabhūtānāṃ jñātvā mām śāntimṛvchati

The aspirant, recognizing that all *yagnas* (sense acts), *tapas* (mind-emotional acts) are directed towards Me, knowing (cognitive act) Me as the Overlord of the whole Cosmos and as beloved of all beings, attains peace (Yoga) (*Group known as Gnani or Mahatma*)

“El aspirante, reconociendo que todos los actos de los sentidos y los de la mente emocional, deben estar dirigidos a Mí, reconociéndome como el Supremo Señor de todo el cosmos y como el Amado de todos los seres, alcanza la paz del Yoga”



प्राचीनहंसोक्ततद्रहस्यार्थः, उत्तमैरधिकारिभिः राजयोगस्यैवाऽनुष्ठेयत्वेन
सेव्यस्वं, तत्प्रमाणभूतभगवद्गीतावचनोपहितं च

prācīnaḥsaṃsoktatadrahṣyārthaḥ, uttamairadhikāribhiḥ
rājayogasyaivā 'nuṣṭeyatvena sevyasvaṃ,
tatpramāṇabhūtabhagavadgītāvacanopahitaṃ ca

The significance of the above as stated by previous Hamsa-Yogins; the importance of Raja Yogic method of observance by aspirants; the authoritative note thereunto by the Lord in the Gita

Los Hamsa-Yoguis explican el Yoga y la importancia que tiene para los aspirantes la observancia del Raya-Yoga. El Señor en el Gita, hace una precisa observación en este respecto

Sloka 56-57

इति तस्मादयं योगः सर्वेभ्यो ऽपि विशिष्यते
अत्रेत्यं तत्त्वमाहुस्ते प्राचीना हंसयोगिनः

iti tasmādayaṃ yogaḥ sarvemyo 'pi viśiṣyate
annetthaṃ tatvamāhuste prācīnā haṃsayogināḥ

चतुर्विधं लक्षणं च प्रोक्तं स्यादधिकारिणाम्
सद्राजयोगिनां चैव दासादीनां मुनीश्वराः

caturvidhaṃ lakṣaṇaṃ ca proktaṃ syādadhikāriṇām
sadrājayogiṇām caiva dāsādīnām munīścarāḥ

Thus aforesaid, of all kinds of Yoga, this (Raja) Yoga excels, the Hamsa-Yogins of old, explain the significance, thus, O Sages, of the four-fold characteristics of the Adhikaris that are Raja-Yogis and also of the group known as Dasas etc, (Dasa, Theertha, Brahma, Ananda)

Anteriormente, se ha establecido que, entre los diferentes sistemas de Yoga, el Raja-Yoga es el superior. ¡Oh Sabios!, los Hamsa Yoguis de antaño explican el significado de las cuatro características de los Adhikaris Raya-Yoguis. También dan explicaciones sobre los grupos conocidos como: Dasas, Thirthas, Brahmas y Anandas

Sloka 58-59

किं चा ऽयं हि मया योगः स्वीकृतो ऽस्ति सनातनः
स एव हि परिज्ञेयो भवतेति वदन्प्रभुः

kiṃ cā 'yaṃ hi mayā yogaḥ svīkr̥to 'sti sanātanaḥ
sa eva hi pariñjñeyo bhavateti vadanprabhuḥ

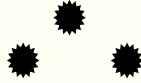
भगवान्वासुदेवश्च पश्य ये योगमैश्वरम्
इत्याह तस्मात्योगो ऽयं स्सवत्तम उच्यते

bhagavānvāsudevaśca paśaya ye yogamaiścaram
ityāha tasmātyogo 'yaṃ ssavattama uvyate

The Lord, Bhagavan Sri Vasudeva having declared, that, in so far this eternal (Raja) Yoga has been adopted by “Me” it has to be well understood, and so

holding, declared (to Arjuna) “Behold My Maheswara-Yoga”; as such, thus Yoga is held to be supreme tasteful (nectar-like and beneficent)

El Señor Bhagavan Sri Vasudeva declaró que, si El mismo adoptó el eterno Raya-Yoga, todos debieran comprenderlo y seguirlo. Por esta razón, dijo el Bhagavan a Aryuna: “*Contempla Mi Maheswara-Yoga*”. En consecuencia, el Señor afirma que este sistema de Yoga es benéfico y más agradable que el néctar



राजयोगमाहात्म्यं तत्प्रमाणभुत भगवद्वचनम्

rājayogamāhātmyam tatpramāṇabhuta bhagavadvacanam

The Greatness of Raja-Yoga and the eulogy thereof by the Lord

Grandeza del Raya-Yoga y su elogio hecho por el Señor

Sloka 60

अत एव हि योगो ऽयमित्यमास्यभिसंस्तुतः

श्रीमता वामुदेवेन नारयणभर्षिणा

ata eva hi yogo 'yamitthamāsyabhisamstutah

śrīmatā vāmudevena nāyaṇabhaharsīṇā

Hence, it is that this (Raja) Yoga has been highly eulogized by Vasudeva (Krishna), (the divine incarnation) of maharishi Narayana (of Badari in the Himalayas), thus:

El Raya-Yoga ha sido altamente elogiado por Vasudeva, siempre unificado por Sri Yoga Devi, conocida también como Laksmi, en su divina encarnación

Sloka 61

"राजविद्या राजगुह्यं पवित्रमिदमुत्तमम्

प्रत्यक्षा ऽवगमं धम्रयं सुसुखं कर्तुमव्ययम्"

rājavidyā rājaguhyam pavitramidamuttamam
pratyakṣā 'vagamaṁ dhamryam sususvaṁ kartumavyayam

“This (practice) known as the Science of Atma (Raja-Vidya), (relating to) Atmic-mystery (Raja-Guhyam) is supremely sanctifying and even of most excellence – bestowing realization directly, in (complete) accordance with dharma, blissful in its practice and infallible (in results)”

“Es la Ciencia del Atma que estudia su misterio. Es supremamente santificante, de máxima excelencia; otorga en forma directa la realización en completo acuerdo con el Dharma. Su práctica es infalible y bienaventurada en sus resultados”

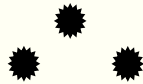
Sloka 62

इति स्तुतिरियं येन सत्यदृष्ट्या तु बुध्यते
स एव राजयोगस्य फलं भुङ्क्ते विशेषतः

iti stutiriyam yena satyadrṣṭayā tu budyate
sa eva rājayogasya phalaṁ bhuṅkte viśeṣataḥ

He, who understands through true insight the eulogistic import signified herein, exclusively does enjoy in fullness the fruits of Raja-Yoga

Aquel que comprende con absoluta claridad el sentido del Eulogio anterior, goza plenamente de los frutos del Raya-Yoga



राजयोगिनां स्वोपास्यवस्तुस्वरूपनिर्णयः हंसयोगिना

rājayogināṁ svopāśyavastusvarūpanirṇayaḥ haṁsayoginā

The determination by Hamsa-Yogi of the worshipful Object materialized by Raja-Yogis

Hamsa-Yogui establece la manera como deben efectuar la adoración los Raya-Yoguis

Sloka 63-63½

तस्मादात्मा हि विज्ञेयो ध्येयश्चैव विशेषतः
समुपास्यश्च भवति चतुर्भिरधिकारिभिः

tasmādātmā hi vijñeyo dhyeyaśraiva viśeṣataḥ
samupāsyaśca bhavati caturbhiradhikāribhiḥ

Therefore, it is, that the Atman (Life-Principle objectified in oneself) should be known, fully mediated upon, and (constantly) worshipped (in one's heart-cave) by the four-fold aspirants, intent on the pursuit of Raja-Yoga, and desirous of receiving the blessings of Sri (Yoga Devi), free from boastful pretensions

El Atman, o sea el Principio vital objetivado en uno mismo, debe ser conocido, meditado profundamente y constantemente adorado en la propia cámara etérica del corazón, por los aspirantes, libres de pretensiones vanas, pertenecientes a cualquiera de las cuatro clases que cumplen las prácticas del Raya-Yoga, deseosos de recibir las bendiciones de Sri Yoga Devi

Sloka 64-65

राजयोगपरैश्चैव श्रीमद्धिरविकल्थनैः
इति योगस्वरूपं हि मयाख्यातं यथामति

rājayogaparaiścaiva śrīmaddhiravikatthanaiḥ
iti yogasvarūpaṁ hi mayāsvyātaṁ yathāmani

महर्षयः स्वस्ति वो ऽस्तु प्रीणन्तु शुभमानसाः
यदन्यत्पृच्छयते चा ऽऽत्र तत्सर्वं प्रब्रवीम्यहम्

maharṣayaḥ svasti vo 'stu prīṇantu śubhamānasāḥ
yadanyatpṛvchayate cā 'tra tatsarva prabravīmyaham

Thus, have I (Hamsa Yogi) explained, according to my knowledge, this nature of (Raja) Yoga; blessed be ye all, O Sages, may your auspicious minds be satisfied. If, anything on this subject is further enquired into, I shall expound them all

Yo, el Hamsa Yogui, con los conocimientos que poseo, he explicado la naturaleza del Raya-Yoga. ¡Oh Maestros! benditos seáis todos vosotros y

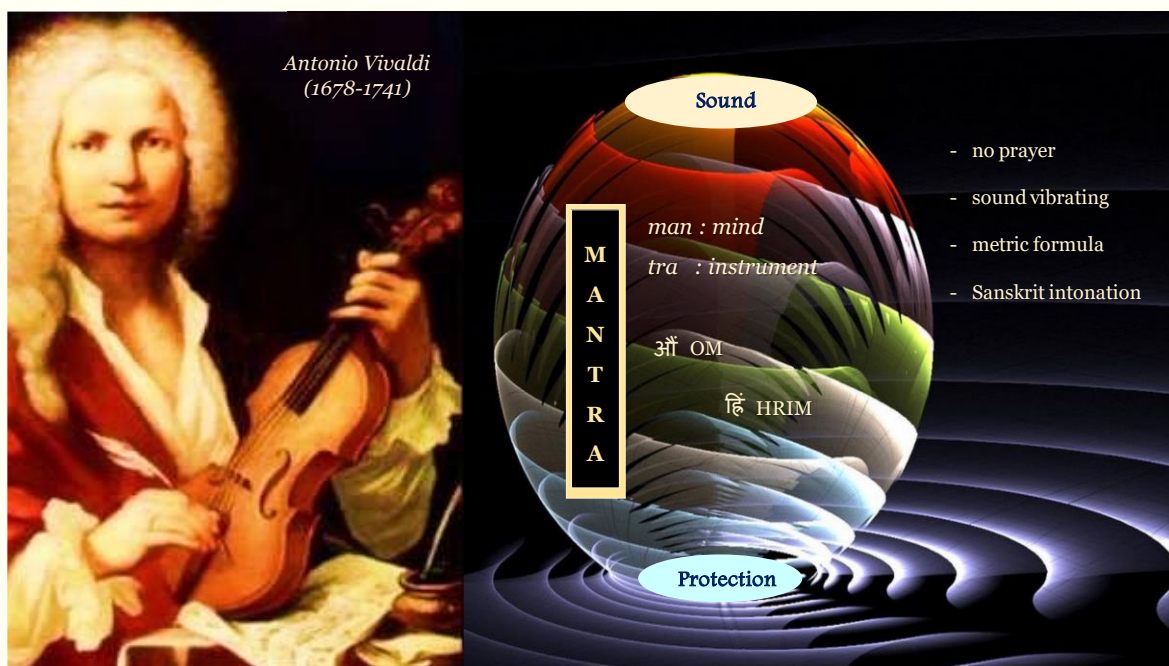
queden vuestras auspiciosas mentes complacidas. Cualquier otro punto que queráis saber acerca del Yoga, trataré de explicarlo enteramente



Figure/Figura 5

Bhavana, approaching to Divine Unity

Bhavana, aproximación a la Unidad Divina



Figure/Figura 6

Karma, the power of sound: mantra calms mind and music transports to superior planes

Karma, el poder del sonido: mantra calma la mente y música transporta a planos superiores

Part /Parte II

शुद्धात्मस्वरूपम्

śuddhātmasvarūpam

Suddhatman : Its Nature and Experience of this divine contact

Atman eterno: naturaleza y experiencia del contacto divino

अथ च महर्षीणां पुनश्च सविशेषविज्ञानं कृताः षट् च
राजयोगप्रभावविषयकाः प्रश्ना ह्युपपादिताः

atha ca maharṣṇāṃ punaśca saviśeṣavijñānaṃ kṛtāḥ ṣaḍ ca
rājayogaprabhāvaviṣayakāḥ praśrā hyupapāditāḥ

Enquiry by the Sages, with a view to know fully the six-fold higher-excellences of Raja-Yoga

Los Sabios inquieren al Hamsa-Yogui sobre las seis excelencias más altas del Raya-Yoga, con el fin de conocerlas perfectamente

Sloka 66

मुनयः
श्रुतो योगप्रकारश्च साङ्गं हि भवतो मुने
तृप्तिर्भवति संपूर्णा सत्यं नो मनसः प्रभो

munaya :
śruto yogaparakāraśca sāṅgaṃ hi bhavate mute
tr̥ptirbhavati sampūrṇā satyaṃ no manasaḥ pratho

Sages:

From you, O learned One, we have heard about the methods of Yoga, its component parts, and in truth, O Lord, our minds are completely satisfied

Sabios:

De ti, ¡Oh docto Señor! Hemos oído los métodos del yoga, sus componentes y en verdad, nuestras mentes están por completo satisfechas; sin embargo, te rogamos nos instruyas contestando las siguientes preguntas

Sloka 67-68

अध्यत्कर्बिबे शुद्धे च बिंबितस्येश्वरस्य च
पुरुषस्य तुरीयस्य परमात्मस्वरूपिणिः

adhyatkarbibe śuddhe ca biṃbitasyeśvarasya ca
puruṣasya turīyasya paramātmavarūpiṇiḥ

जीवाधुपाधिरहितस्वभावस्य वस्तुनः
सामीप्यं स्वात्मविज्ञानात्कथं यन्ति च योगिनः

jīvādhupādhirahitasvabhāvasya vastunaḥ
samīpyaṃ svātmavijñānātkathaṃ yanti ca yoginaḥ

How do the Yogins (those that are in the path of Yoga), through the realization of the Atman in themselves, attain to the proximity of Paramatma-swaroopa – the Purusha known as Turiya or the fourth, the Ishwara reflecting in the pure- *Suddha-Avyakta-plane* (root matter), the Principle free from the limitations of its individualized aspect known as Jivatma

Los que siguen el sendero del Yoga ¿cómo alcanzan la realización del Atman en ellos mismos? ¿Por qué medios logran también la proximidad a través del Paramatma-Swarupa con el Purusha conocido como Turiya, o el cuarto estado viendo al Iswara reflejado en el plano puro, en donde el Principio Atmico, libre de las limitaciones provenientes de sus aspectos individualizados, es conocido como Yivatma?

Sloka 69

कथं तेन सह श्रेयो ह्यानन्दं पौरुषं युयुः
कथं तेन हि संयोगो योगिनां दासमंडले

katham tena saha śreyo hyānandaṃ pauruṣaṃ yuyuh
katham tena hi saṃyogo yogināṃ dāsamaṃdate

How do they attain, in such association, to the exquisite blissful state of Purusha the fifth (*Turiyateeta*); how can the Yogins of the Dasa etc. order get contact to him

¿Cómo alcanzan en tal unión, el exquisito y dichoso estado de Purusha?
¿Cómo pueden los Yoguis, Dasas y otros, obtener contacto con El?

Sloka 70

ध्यानमात्रेण योगो ऽयं कथं साध्यः सनातनः
कथं शान्ता भवन्त्येते केवले च परे पदे

dhyānamātreṇa yogo 'yaṃ katham sādhyah sanātanaḥ
katham śāntā bhavanyete kevale ca pare pade

How is it possible through meditation alone, to achieve fulfilment (proximity to Purusha) of this primeval Yoga: in what lies the possibility to attain peace in that state known as Kevala – (Loneliness)

¿Cómo es posible, mediante la sola meditación, aproximarse al Purusha, cumpliendo así la realización de este prístino Yoga, en el cual se encuentra la posibilidad de alcanzar la paz en aquel estado conocido como “Kevala” o aislamiento?

Sloka 71

तादृशानां च युत्कानां दासानां पुण्यकर्मणाम्
कथं ह्यनुभवो वेधे भवेद्वत्कव्य एव च

tādrśānāṃ ca yuktānāṃ dāsānāṃ puṇyakarmaṇām
katham hyanubhavo vedhe bhavedvatkavya eva ca

Is what way do the practicing Dasas of the Yukta-order doing meritorious works, know the various experiences in the course of their realization; this even has to be explained by you

Explicanos: ¿de qué manera los Dasas de la orden Yukta que ejecutan sus prácticas y hacen trabajos meritorios, obtienen diversas experiencias a medida que progresan en su realización?

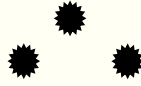
Sloka 72

सर्वमेतदशेषेण कृपया वद नः प्रभो
एतावदेव वक्तव्यं शिष्टमस्ति च वस्तुतः

sarvametaśeṣeṇa kṛpayā vada naḥ prabho
etāvadeva vaktavyaṁśiṣṭamasti ca vastutaḥ

Deign to tell us in your grace all these in full, O Lord; verily this much remains yet to be told

¡Oh Señor!, dígnete hacernos la gracia de contestarnos ampliamente; ya que, en verdad, tus respuestas son de gran importancia



अथ हंसयोगिना हि --- प्रोक्तानां सर्वेषामधिकारिणां च राजयोगिनां
स्वतुरीया ऽवस्थोन्वितस्थितिनिश्चायकादेव केवलात्मविज्ञानाद्धि स्वप्राप्यब्रह्मसा मीप्यरूप
ब्रह्मनिर्वाणस्य संजातत्वम्

atha haṁsayoginā hi --- proktānāṁ sarveṣāmadhikāriṇāṁ ca rājayogināṁ
svaturīyā 'vasthonvitasthitiniścāyakādeva kevalātmavijñānāddhi
svaprāpyabrahmasā mīpyarūpa brahmanirvāṇasya saṁjātātvaṁ

Explanation by Hamsa-Yogi that the aforesaid all *Adhikaris* of the Raja-Yoga order, consequent on their determining the status of *Turiya*, and through realization of Kevalatman, come to achieve proximity to Brahm which is *Brahma-Nirvana*

Hamsa-Yogui explica que todos los ya mencionados Adhikaris del orden de los Raya-Yoguis, consecuentes con su propósito de lograr el nivel de

Turiya, y mediante la realización del Kevalatman, llegan a alcanzar la proximidad a Brahm, conocida como “Brahma Nirvana”

Sloka 73

हंस योगी :

ध्यानादेव हि सर्वे ऽपि हंसाद्या ह्यधिकारीणः

दासाद्याश्चैव शूद्राद्याश्चार्ता ऽऽद्या व्यवसायिनः

haṁsa yogī :

dhyānādeva hi sarve 'pi haṁsādyā hyadhikārīṇaḥ

dāsādyāścaiva śūdrādyāścārtā "dyā vyavasāyinaḥ

Hamsa Yogi:

It is only through meditation (alone) that all the *Adhikaris* or aspirants of *Hamsa-order* (Hamsa and Paramahamsa, Rishi, Siddha, and Mahatma), and those functioning in the world-process belonging to the class of *Dasa* etc (Dasa, Teertha, Brahma and Ananda), of the *Sudra* etc (Sudra, Vishya, Kshatriya and Brahmana) and of *Arta* etc (Arta, Artharathi, Jignasu and Gnani),

Hamsa Yogui:

La meditación y sólo la meditación es el único medio por el cual todos los Adhikaris o Aspirantes de la Orden de los Hamsas la cual incluye a los Hamsas, Paramahamsas, Rishis, Siddhas y Mahatmas, y aquellos que actúan en el proceso del mundo perteneciendo a la clase Dasa, que se dividen en Dasas, Thirthas, Brahmas y Anandas y también los Sudras que se clasifican en Sudras, Vaishias, Kshatriyas y Brahmanes como también los Arthas los cuales se subdividen en Arthas, Artharthis, Yignasus y Gnanis

Sloka 74

अव्यक्तास्मनि गोविन्दे तुरीये परमात्मनि

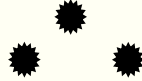
लभन्ते ब्रह्मनिर्वाणं योगस्व्यं परमं पदम्

avyaktāsmāni govinde turīye paramātmāni

labhante brahmanirvāṇaṁ yogāsvyaṁ paramaṁ padam

attain Brahma-Nirvana (liberation in Brahm) being the highest Goal of Raja-Yoga having contacted the Atman in the Avyakta-plane, (known also) as Govinda or Turiya or Paramatma

Todos ellos pueden alcanzar el Brahma-Nirvana, o sea, la liberación en Brahm, que es la más alta meta del Raja-Yoga, tomando contacto el Atman con el plano Avyakta, conocido también como Govinda, Turiya o Paramatma



ब्रह्मनिर्वाणिनां योगिनां च विभूतयः, एवं निर्वाणिनामेव नियता च शान्तिः

brahmanirvāṇinām yoginām ca vibhūtayaḥ, evaṁ nirvāṇināmeva niyatā ca śāntiḥ

The *Vibhooties* or the greatness of those that have attained Brahma-Nirvana and of Yogis; the Peace that passes understanding, which is their due

Los Vibutis o el esplendor de los Yoguis y de aquellos que han alcanzado el Brahma-Nirvana; la paz que experimentan y a que es debida

Sloka 75

ब्रह्मनिर्वाणमापन्नाः सन्तः श्रेयस्विनस्तथा
आनन्दिनश्च पुरुषाः संभवन्ति महर्षयः

brahmanirvāṇamāpannāḥ santaḥ śreyasvinastathā
ānandinaśca puruṣāḥ sambhavanti maharṣayaḥ

Attaining *Brahma-Nirvana* O Sages, men become wedded to Truth, then (achieve) blessedness and everlasting Joy

¡Oh Sabios! los hombres que alcanzan el Brahma-Nirvana llegan a posesionarse de la verdad y entonces logran santidad y eterna Alegría

Sloka 76

ततस्ते चैव सर्वे ऽपि सामीप्यं ब्रह्मणो विदुः
एवं सामीप्यमापन्नाः क्षणं शान्ता भवन्ति हि

tataste caiva sarve 'pi sāmīpyaṁ brahmaṇo viduḥ
evaṁ sāmīpyamāpannāḥ kṣaṇaṁ śāntā bhavanti hi

Then, they all, also know the experience of Brahmic approximation; those that have experienced this approximation achieve the state of Peace for a while

Ellos también conocen la experiencia de la aproximación a Brahma y por un tiempo gozan de la Gran Paz

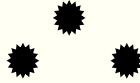
Sloka 77

तद्धि शान्तिस्थानमेव केवलं पदमुच्यते
केवलशचैव योगि च सर्वं ब्रह्मेति पश्यति

taddhi śāntisthānameva kevalaṁ padamuvyate
kevalaśacaiva yogi ca sarva brahmeti paśyati

That state of Peace is verily known as *Kevala* or unfettered or unpolluted by prakritic matter; such a Kevala-Yogi is convinced that everything is Brahm

Aquel estado de paz, en verdad, es conocido como Kevala o liberado, o sin ser manchado por la sustancia prakrítica; tal Kevala-Yogui está convencido de que “todo es Brahm”



तुरीयात्मस्वरूपस्यैव यथाकमं समुपास्यत्वमं च प्रमाणाभूत
भगवद्वाक्यसिद्धम्

turīyātmasvarūpasyaiva yathākamaṁ samupāsyatvamaṁ ca
pramaṇābhūta bhagavadvākyasiddham

The authoritative pronouncement by the Lord regarding the necessity of worship of the Turiyatma or Suddhatma in due order

Autorizada declaración del Señor, respecto a la necesidad de adorar al Turiyatma o Suddhatma como es debido

Sloka 78

अतश्च भगवान्देवो ह्यात्मसंवेदनं परम्
सेव्यं परमहंसेन ह्येवमाह महर्षयः

ataśca bhagavāndevo hyātmasaṁvedanaṁ param
sevyam paramahaṁsena hyevamāha maharṣayaḥ

Therefore, O Sages, the glorious Lord exhorts thus the importance of worship of the transcendent Suddhatman by those of the Parama-hamsa-order, (to Arjuna)

¡Oh Sabios!, así como el glorioso Señor exhorta a Arjuna a la adoración del trascendente Suddhatman, por aquéllos que pertenecen a la orden de los Paramahamsas

Sloka 79

"मय्येव मन आधत्स्व मयि बुद्धिं निवेशय
निवसिष्यसि मय्येव अत ऊर्ध्वं न संशयः"

“mayyeva mana ādhatsva mayi buddhiṁ niveśaya
nivasīṣyasi mayyeva ata ūdhrvaṁ na saṁśayaḥ”

“Repose thy mind solely in Me, establish thy intelligence in Me, (then) thou shalt abide solely in Me – whereafter, there shall be no doubt (in thee)”

“Reposa tu mente sólo en Mí, establece tu inteligencia en Mí, después de lo cual no habrá dudas en ti”

Sloka 80

इति चात्मा च कतिथो ह्यस्मच्छब्देन संस्तुतः
भक्तिज्ञानकर्मयोगाः प्रोक्ताः सन्ति यथार्थतः

iti cātmā ca katitho hyasmavchavdena samstutah
bhaktijñānakarmayogaḥ proktāḥ santi yathārthataḥ

In this, the Atman spoken off by the term “Me”, in essence is said to be exalted by (the acts of) *Gnana* – knowledge, *Bhakti* – devotion, *Karma* – actioning and *Yoga* – synthetic adoration

Aquí se alude al Atman por el término “Mí”; en esencia se explica que El es alcanzado por los actos de Gnana, Bhakty, Karma y Yoga

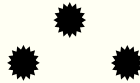
Sloka 81

अतश्च राजविद्यायां चत्वारो ह्यधिकारिणः
भवन्तीति हि सिद्धान्तः शुद्धाचार्या ऽतुसंमतः

ataśca rājaviddhāyāṃ catvāro hyadhikāriṇaḥ
bhavantīti hi siddhāntaḥ śuddhācāryā 'tusammataḥ

Hence, the Suddhacharyas agree in postulating that there are four-fold class of aspirants, in (the pursuit of) Raja-Vidya

En consecuencia, los Suddhacharyas están acordes en que son cuatro las clases de aspirantes en la búsqueda para obtener la Divina Sabiduría



राजयोगसिद्धिहेतवः तत्सिद्धिफलम्

rājayogasiddhihetavaḥ tatsiddhiphalam

The requisites necessary for success in Raja-Yoga – the fruits of such success

Requisitos necesarios para alcanzar buen éxito en el Raya-Yoga; los frutos de tal éxito

Sloka 82

अनेकजन्मसंस्काराद्दुष्टसङ्गाऽनिषेवणात्
शुद्धार्यदाससङ्गाश्च शुद्धाचार्यप्रसादतः

anekajanmasaṁskārādduṣṭasaṅgā 'niṣevanāt
śuddhāryadāsaṁgāśca śuddhācāryaprasādataḥ

Through (the effect of) consecration in many previous births, by detaching from the companionship of the wicked, through association with the noble and pure-minded Dasas, by the grace of Suddha-Preceptors,

Debido a los efectos de la consagración recibida en muchos nacimientos anteriores, de haberse separado de malas compañías, relacionándose con Dasas de buenos, nobles y puros pensamientos, por la gracia de los Preceptores-Suddhas

Sloka 83

शुद्धाऽऽर्यसहवासाश्च शुद्धशास्त्रविचारतः
सकलाऽऽर्योपदेशाच्च शुद्धाहारनिषेवणात्

śuddhā "ryasahavāsāśca śuddhāśātravicārataḥ
sacalā "ryopadesācca śuddhāhāranīṣevanāt

through intimate relationship with the Suddharyas, by the study of the Suddha teachings, through the aid of initiations when Kala is transferred, by talking in wholesome food,

Como también, por la íntima relación con los Suddhacharyas, por el estudio de las enseñanzas Suddhas, por la ayuda de las iniciaciones en las cuales se transfiere el poder de la chispa divina, por sustentarse con alimentos sanos,

Sloka 84

शास्त्राणां चैव सर्वेषां परीक्षायाश्च तत्त्वतः
तद्राजयोगशब्दार्थविचारात्स्वप्रयत्नतः

śātrāṇāṁ caiva sarveṣāṁ parīkṣāyāśca tatvataḥ
tadrājyogaśabdārthavicārātsvaprayatrataḥ

by a critical study and understanding of the various Shastras in the light of eternal verities, and through investigating the sound and significance of the term “Raja-Yoga” by one’s own effort,

por un profundo y comprensivo estudio de ellos diversos Shastras a la luz de las eternas verdades, por la investigación del contenido y significado del término “Raja-Yoga”, mediante su propio esfuerzo

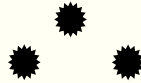
Sloka 85

राजयोगस्य सिद्धिं च सर्वोश्चैव विभूतयः
आत्मीयाः प्राकृताश्चैव शुद्धयोगी समशनुते

rājayogasya siddhiṃ ca sarvoścaiva vibhūtayah
ātyīyāḥ prākṛtāścaiva śuddhayogī samaśanute

the Suddha-Yogi realizes all the beneficent excellences spiritual and material pertaining to the achievement of Raja-Yoga

el Suddha-Yogui alcanza todas las benéficas excelencias espirituales y materiales que corresponden al logro del Raja-Yoga



राजयोगशब्दार्थः तत्र प्रमाणभूतभगवद्वाक्यनिर्वाणपूर्वकं हि योगिनां
सदृष्टान्तं स्वानुभवस्य व्याख्यानम्, सप्रमाणभूतभगवद्वचनम्

rājayogaśavdārthaḥ tatra
pramāṇabhūtabhagavadvākyaṇitrapaṇapūrvakam hi yoginām
sadrṣṭantaṃ svānubhavasya vyāsvyānam,
saprāmāṇabhūtabhagavadvacanam

The significance of the term Raja-Yoga. Explanation thereof by the Yogins in consonance with the Lord’s pronouncement

Explicación dada por los Yoguis, en consonancia con los aforismos del Señor, basada en las propias experiencias de Ellos

Sloka 86

राजा तु परमात्मा स्यात्तुरीयस्थानलक्षितः
तस्य योगश्च सामोष्यं तद्दासैः प्रप्यते परम्

rājā tu paramātmā syātturīyasthānalakṣitaḥ
tasya yogaśca sāmopyaṁ taddāsaiḥ prapyate param

The term “Raja” signifies Paramatma or the Supreme – All Self, enseated in the Turiya ot the fourth seat of consciousness; “Yoga” or union with Him denotes proximity to Him; and this supreme state is attained by a Dasa

El término “Raya”, significa Paramatma o Supremo Yo Universal, situado en el Turiya o cuarto estado de conciencia. La palabra “Yoga” o unión con El, denota proximidad a El. Los Dasas logran este supremo estado

Sloka 87

योगिनां चैव शुद्धानां यश्च स्वनुभवो मतः
स्वात्मनैवा ऽभिगम्यश्च न स वक्तुं हि शक्यते

yoginaṁ caiva śuddhānaṁ yaśca svanubhavo mataḥ
svātmanaivā 'bhigamyaśca na sa vaktuṁ hi śakyate

The doctrine, thereof, by the Suddhas and the Yogis, has reference to their own individual experience only, got by their researches in their own selves; (so that), it is not possible to describe (in words) thereon

La ciencia proclamada por los Suddhas y por los Yoguis acerca de esto se refiere únicamente a sus experiencias individuales obtenidas en su búsqueda dentro de su propio YO; por este motivo es difícil describir esta ciencia en palabras

Sloka 88

परं तु तत्स्वरूपं हि यथा ऽनुभवमुच्यते
पूर्वाचार्यैर्यथाकालं यथाप्रकृतिमण्डलम्

paraṁ tu tatsvarūpaṁ hi yathā 'nubhavamuvyate
pūrvacāryairyathākālaṁ yathāprakṛtimaṇḍalam

However, its nature and characteristics have been described in accordance with their own experiences by the Suddharyas in the past, as befitting the trend of time and place (as also according to the constitutional make up of individual aspirant)

Sin embargo, su naturaleza y características han sido descritas, en el pasado, por los Suddhacharyas de acuerdo con sus propias experiencias, conforme a las circunstancias de tiempo y lugar; como también, de acuerdo con la constitución individual de cada aspirante

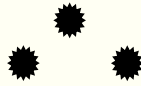
Sloka 89

"ब्रह्मभूतः प्रसन्नात्मा न शोचति न कांक्षति"
इति श्रीवासुदेवेन स्वरूपं तस्य वर्णितम्

“brahmabhūtaḥ prasannātmā na śācati na kaṁkṣati”
iti srīvāsudevena svarūpaṁ tasya varṇitam

Its nature has been described by the Lord Vasudeva (in the Gita) thus – “The entire being of the aspirant ecstatic by Brahmic contact, neither wails nor wants”

En el Gita, el Señor Vasudeva describe el Supremo estado así: “*El ser entero del aspirante, extático por el contacto bráhmico, ni se lamenta ni desea nada*”



तुरीयस्थानस्य लक्षणम्

turiyasthānasya lakṣaṇam

The Nature of *Turiya* or the fourth state of consciousness

Naturaleza del Turiya o del cuarto estado de conciencia

Sloka 90

यथा हि पुरुषो धीरः साधुश्चैव दृढव्रतः
समाप्य च स्वकीयं हि व्यवसायं दिने दिने

yathā hi puruṣo dhīraḥ sādhuścaiva dr̥ḍhadrataḥ
samāpya ca svakīyaṁ hi vyavasāyaṁ dine dine

Even as a person, brave, righteous and persevering, completing his dutiful
avocations day to day,

Tal como una persona valiente, virtuosa y perseverante, cumpliendo
diariamente con sus deberes,

Sloka 91

निशान्ते सुस्वमेकं च स्थानं समधितिष्ठति
आप्नोति च परां शान्तिं परप्राप्तिसुसाधनम्

niśānte susvamekaṁ ca sthānaṁ samadhitiṣṭiti
āproti ca paraṁ śāntiṁ paraprāptisusādhanam

resorts at night to a certain place of comfort, for rest, and acquires (thereby)
perfect peace necessary for higher advancement,

se retira en la noche a un escogido y confortable lugar para descansar y
adquirir allí la perfecta paz necesaria para un mayor progreso,

Sloka 92

तथैव राजयोगी च दासः मुनियतात्मवान्
तुरीये सर्वशून्ये च रमते परमे पदे

tathaiva rājayogī ca dāsaḥ muniyatātmavān
turīye sarvaśūnye ca ramate parame pade

so also, the Raja-Yogi of the Dasa order with the entirety of his whole being
well directed derives ecstatic delight in the *Turiya* or the fourth level of
Brahmic consciousness, sublime in its exclusive loneliness, bereft of
bondages

así también, el Raya-Yogui de la Orden de los Dasas con la totalidad de su ser, bien dirigido, alcanza la dicha del éxtasis en el cuarto grado de conciencia Bráhmica sublime en su exclusiva soledad, despojado de obligaciones

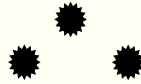
Sloka 93

तुरीये रमतां चैव योगिनां हि महर्षयः
शुद्धा हि वृत्तिर्भवति देव्या शक्त्या विजृम्भिता

turīye ramatāṃ caiva yogināṃ hi maharṣayaḥ
śuddhā hi vṛttirbhavati devyā śattathā vijṛmbhitā

The world-functioning of the Yogis that delight in the fourth level of consciousness is of Suddha-variety (pure, unbiased and utterly equable) being propelled thereto by the Paramatmic-Power known as Devi-Shakti

El plano en que actúa el Yogui dichoso en el cuarto nivel de conciencia es el de la clase Suddha, (plano de pureza, imparcialidad y plena justicia) siendo impedido ese Yogui por el Poder Paramátmico, conocido como Devi-Shakti



संपूर्णयोगस्या ऽधिकारिण एव युक्तः इति व्यवहार्यत्वम्

sampūrṇayogasyā 'dhikāriṇa eva yuktaḥ iti vyavahāryatvam

The status known as “Yukta” is deemed to indicate those who have reached this Turiya-level, which is completeness in Yoga

El grado Yukta se estima adecuado para aquellos que alcanzaron el nivel Turiya, que tiene calidad de plenitud en el Yoga

Sloka 94

एवं गृहाश्रीमी चैव दासो योगपरायणः
योगकाले स्वमात्मानं निष्प्रज्ञश्चैव सेवते

evaṃ grhāśrīmī caiva dāso yogaparāyaṇaḥ
yogakāle svamātmānaṃ niṣprajñāścaiva sevate

In this wise, the Dasa belonging to the order of House-holders, and intent on Yoga, enjoys worshipping, at the time of practice of Yoga, the Atman enseatd in himself (in the heart-cave), becoming absolutely oblivious to the surroundings

El Dasa que es jefe de familia y resuelto a ser un Yogui, goza adorando en el momento de la práctica del Yoga, situado en sí mismo, en la cámara sutil del corazón, quedando absolutamente abstraído de todo cuanto lo rodea

Sloka 95

सेवा च तादृशी रम्या प्रथमं क्षणिका भवेत्
क्रमेण वर्धते चेति शुद्धाचार्यानुशासनम्

sevā ca tādrśī ramyā prathamam kṣaṇikā bhavet
krameṇa vardhate ceti śuddhācāryānuśāsanam

Such worshipful enjoyment is only momentary at the onset; and gets to be longer in duration in the natural course (by the degree through constant practice), even the Suddhacharyas postulate

Tal gozo en la adoración es, al principio, momentáneo y aumenta en duración en el curso natural gradualmente, a través de una práctica constante, así lo afirman los Suddhacharyas

Sloka 96

एवं संपूर्णयोगश्च दासः सन्यासलक्षणः
युक्त इस्युव्यते सो ऽयं चेत्यं हि परिकभ्यते

evaṃ sampūrṇayogaśca dāsaḥ sanyāsalakṣaṇaḥ
yukta isyuvyate so 'yaṃ cetthaṃ hi parikabhyate

A Dasa, who has achieved such a yogic perfection and having thereon the stamp of samnyasa, is known as “Yukta”; he is deemed thus also:

El Dasa que ha alcanzado tal yóguica perfección y teniendo sobre ella el sello de “Samnyasa”, es conocido como un “Yukta”; además, se dice de él lo siguiente:

Sloka 97-97½

"नैव क्रिंश्चित्करोमीति युक्तो मन्येत तत्त्ववित्"
इति श्रीवासुदेवेन राजविद्या ऽधिकारिणाम्

naiva krimścitkaromīti yukto manyeta tatvavit
iti śrīvāsudevena rājavidyā 'dhikāriṇam

“A Yukta, perfect in the knowledge of cosmic principles does not deem himself as action-initiator even in the performance of acts of negligible value”, as has been stated by the Lord Vasudeva (in the Gita) regarding the *Adhikaris* of Raja-Vidya; so declare the ancient Law-givers

“*Un Yukta perfecto en el conocimiento de los principios cósmicos, no se considera a sí mismo como causante de acciones ni aún en el cumplimiento de actos de insignificante valor*”, tal como lo ha establecido el Señor Vasudeva en el Gita, respecto a los *Adhikaris* del Raya-Vidya; los antiguos legisladores así lo establecieron

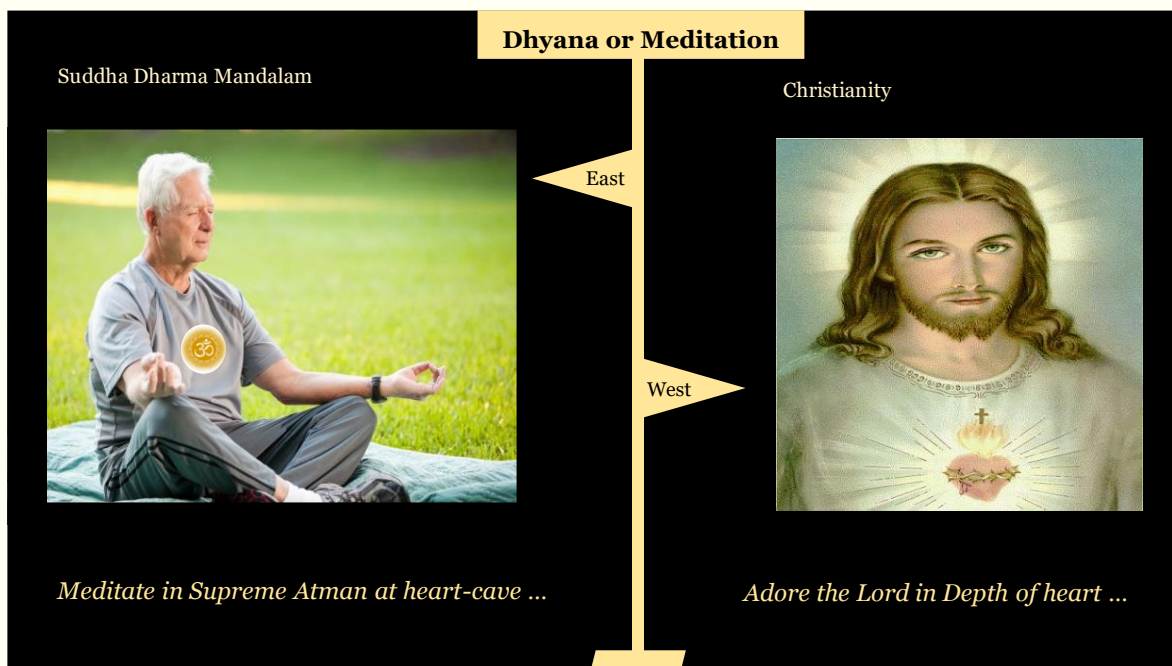
Sloka 98

स्वरूपं कथितं चेति पूर्वसूरिभिरुच्यते
तातः परं हि वक्तव्यं चेद्यं स्यात्स्वयमेव तत्

svarūpaṁ kathitaṁ ceti pūrvasūribhiruvyate
tātaḥ paraṁ hi vaktavyaṁ cedyāṁ syātsvayameva tat

Nothing more can be said hereto, and whatever that has to be known further thereon must be individually experienced

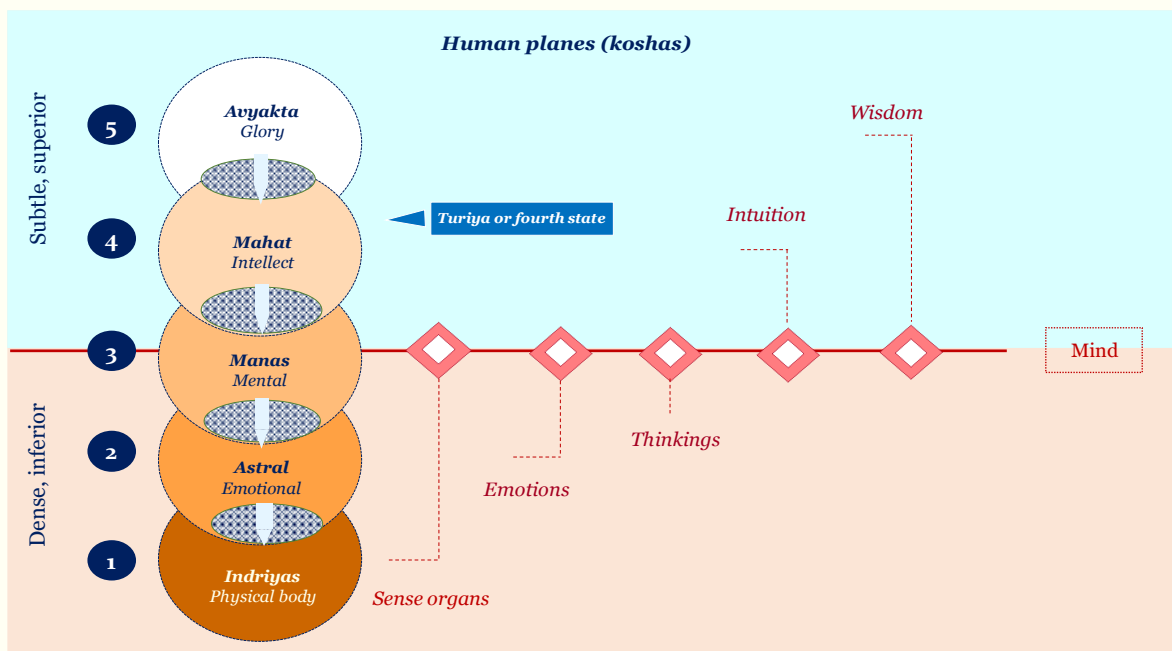
Nada más puede decirse sobre esto y cuanto haya de ser conocido más adelante, debe experimentarse individualmente



Figure/Figura 7

Dhyana, superior consciousness state: only way to contemplate my eternal Atman

Dhyana, estado de conciencia superior: único medio para contemplar mi Espíritu eterno



Figure/Figura 8

Liberation in Brahm, goal of Raja-Yoga by contact Atman in Turiya or fourth state

Liberación en Brahm, meta del Raya-Yoga, contactando el Atman en Turiya o cuarto estado

Part /Parte III

राजयोगाम्यास समाप्तम्

rājayogāmyāsa samāptam

The Termination of Raja-Yoga practice

El Final de la práctica del Raya-Yoga

अथ च महर्षीणां राजयोग सेवकालपरिमाणं तद्राजयोगिनां स्थितिः
तद्राजयोगाम्यासकालान्तकर्तव्य कर्मस्वरूपं चेति त्रयाणां जिज्ञासा प्रत पादिता

atha ca maharṣoṇām rājayoga sevakālaparimāṇam tadrājayoginam
sthitaḥ tadrājayogāmyāsakālāntakartavya karmasvarūpaṁ ceti
trayāṇām jijñāsā prata pāditā

Enquiry by the Sages of three factors – (1) regarding the duration of time of the practice of Raja-Yoga, (2) the condition of the Raja-Yogis than, and the (3) karma that requires to be done at the end of the practice

Los Maestros inquieren respeto a los tres factores siguientes: 1. Cuánto tiempo ha de durar la práctica del Raya-Yoga; 2. condición de los Raya-Yogis, y 3. acto o Karma que debe efectuarse al finalizar la práctica

Sloka 99

मुनयः

राजयोग प्रभावश्च भवता कोर्तितो विभो
तेन तृप्ता वयं सर्वे धन्याश्चस्मो विशेषतः

munaya :

rājayoga prabhāvaśca bhavatā kortito vibho
tena tṛptā vayaṁ sarve dhanyāścasmō viśeṣataḥ

Sages:

The Majesticity of Raja-Yoga, O Lord, was described by you, whereof, we are all well satisfied and feel also specially blessed

Sabios:

¡Oh Señor! La majestuosidad del Raja-Yoga que has descrito, nos satisface y sentimos gran felicidad

Sloka 100

कियन्तं कालमासेव्यो योगः प्रोक्तः सुखाऽवहः
दासैश्च त्रिविधैर्ब्रह्मन्प्रस्यहं योगिनां वर

kiyantam kalamāsevyo yogaḥproktaḥsusvā 'vahaḥ
dāsaīśca trividhairbrahmanprasyaḥam yoginām vara

O best of Yogins, Knower of Brahm, for how long each day, should this bliss-giving Yoga be practiced by the three-fold variety of Dasa-group (Viz *Grihasrami, Madhyama* and *Samnyasi*)

¡Oh Tú, el mejor de los Yoguis! Conocedor de Brahm; ¿cuánto tiempo, cada día, ha de practicarse este yoga dador de bienaventuranzas, por las tres clases del grupo de Dasas?

Sloka 101

कथं तिष्ठति दासश्च योगकाले विशेषतः
योगाऽनुष्ठानकालान्ते कर्तव्यं चाऽस्ति किं प्रभो

katham tiṣṭati dāsaśca yogakāle viśeṣataḥ
yogā 'nuṣṭānakālānte kartavyam cā 'sti kiṁ prabho

How fares the Dasa during the actual practice of the Yoga; and O Lord, is there anything to be done specially at the termination of the practice

¡Oh Señor! ¿Cómo se comporta el Dasa durante la práctica yóguica y hay algo que especialmente deba hacerse al terminarla?

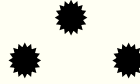
Sloka 102

सर्वमेत तदशेषेण कृपया ऽद्य वदस्व नः
स्वदन्यश्चास्य योगस्य वेता ना ऽस्ति मुनीश्वर

sarvameta tadaśeṣeṇa kṛpayā 'dya vadasva naḥ
svadanyaścāsyā yogasya vetā nā 'sti muniśvara

Kindly favour us now by explaining all this in their entirety; O Prince among Sages, verily, there is no one else except yourself, who knows about this Yoga

Ten la bondad de explicarnos todo esto. ¡Oh Príncipe entre los Maestros!, verdaderamente no hay nadie superior a Vos que sepa la ciencia de este Yoga



अथ पुनर्हयोगिना --- राजयोगस्वरूपसंस्थिति प्रतिपादनपूर्वकं हि यथाधिकारं च
तद्राजयोग सेवाकाल परिमाणास्व निर्णयत्वम्

atha punarhayoginā --- rājayogasvarūpasamsthiti pratipādanapūrvakam
hi yathādhikāram ca tadrājayoga sevākāla parimāṇāsya nirṇeyasvam

Again the determination by Hamsa-Yogi, prior to the description of the condition in the practice of Raja-Yoga, of the duration of time of practice in accordance with the capacity of the aspirant

Una vez más, el Hamsa-Yogui da una explicación acerca de la anterior descripción de las prácticas del Raya-Yoga; de la duración del tiempo de ella, de acuerdo con la capacidad del aspirante

Sloka 103

हंस योगी :
शृणुत्वं मुनयः सर्वे राजयोगस्य संस्थितिम्
न स कात्स्त्रयेन वक्तुं हि शक्यते मुनिपुङ्गवाः

haṁsa yogī :

śṛṇutvaṁ munāḥ sarve rājayogasya samsthitim
na sa kāttnryena vaktum hi śakyate munipuṅgavāḥ

Hamsa Yogi said:

Listen, all ye Sages, it is not possible to describe in its entirety the splendour of Raja-Yoga

Hamsa Yogui dijo:

Maestros, escuchad, no es posible describir en su totalidad el esplendor del Raya-Yoga

Sloka 104

स च स्वानुथवेनैव वेद्यश्चास्ति सनातनः
राजयोगश्च परमो दिङ्मात्रमिह दर्शितः

sa ca svānuthavenaiva vedyaścāsti sanātanaḥ
rājayogaśca paramo diṁmānnamiha darśitaḥ

That has to be gathered by one's own individual experience; herein, only the barest outline has been given of this eternal and supreme Raja-Yoga

Esto debe ser logrado por la experiencia individual de cada uno; por este motivo sólo se han dado las líneas generales acerca del eterno y supremo Raya-Yoga

Sloka 105

कालश्च योगसेवायाः प्रोक्त एव महर्षयः
स यथा ऽधिकारमेव विज्ञेयश्चेति निर्णयः

kālaśca yogasevāyāḥ prokta eva maharṣayaḥ
sa yathā 'dhikārameva vijñeyaśceti nirṇayaḥ

It is settled, O Sages, that the duration or the period for the practice of Raya-Yoga, as has been already stated, is known to conform to the individual capacity of the aspirant

¡Oh Maestros! Se ha establecido la duración diaria de la práctica del Raya-Yoga de acuerdo con la capacidad individual del aspirante

Sloka 106

योगकाले च दासश्च निश्चेष्टः परिदृश्यते
हृदयन्तूमध्ययोगाज्ज्ञानविज्ञानयोगतः

yogakāle ca dāsaśca niśceṣṭhaḥ paridrśyate
hrdayannūmadhyayogājajñānavijñānayogataḥ

The Dasa, at this time of yogic practice, appears completely motionless (externally), consequent on his inner endeavour to correlate the heart with the centre of the eye-brow, that is to say, the yearnings or ideations (of the heart) with the cognitive or knowledge region (in the centre of the eye-brows)

El Dasa, cuando ejecuta su práctica de yoga, debe permanecer con su cuerpo inmóvil, esforzándose internamente en correlacionar el corazón con el entrecejo, es decir, juntando el anhelo del corazón con la ideación cognoscitiva del conocimiento

Sloka 107

तदा हि शुद्धमेधायां दासानां च महर्षयः
आत्मा ऽयमीश्वरः साक्षी बिंबितो ऽस्ति सनातनः

tadā hi śuddhamedhāyāṃ dāsānāṃ ca maharṣayaḥ
ātmā 'yamīśvaraḥ sākṣī bimbito 'sti sanātanaḥ

As a result, O Sages, on the purified intellect of the Dasas gets reflected the exquisite form of the *Atman* (the Spiritual Self), the *Ishwara* (the lord), *Sakshi* (the Witness of all human actions – cognitional, mind-emotional and sensory) and the Sanatana (the eternal Purusha)

¡Oh Maestros! Los Dasas, con purificado intelecto, siguiendo las reglas anteriores, logran percibir la Gloriosa Forma del Atman o YO espiritual, el Ishwara, su Sakshi y el eterno Purusha

Sloka 108

सो ऽयमात्मा तु दासैश्च दृश्यते स्वप्रभावतः
नानाविधश्चैव तथा शुद्धश्चैव यथाबलम्

so 'yamātmā tu dāsaiśca dr̥śyate svaprabhāvataḥ
nānāvidhaścaiva tathā śuddhaścaiva yathābalam

This Atman in its native grandeur is actually perceived by the Dasas according to their perceptual abilities not only in its manifold aspects of manyness but also in its unitary, pure and transcendental aspect (*Suddha*)

Este Atman en Su prístina grandeza es realmente percibido por los Dasas, de acuerdo con su habilidad de percepción, no solo en Sus variados aspectos de la multiplicidad sino también en Su unitario, puro y trascendental Ser

Sloka 109

अम्यासेनैव गम्यः स्यद्राजयोगः स्वभावतः
भावनाद्यैत्रिभिश्चा ऽङ्गैः पूर्णा ऽम्यासश्च शोभते

amyāsenaiḥ gamyaḥ syadrājayogaḥ svabhāvataḥ
bhāvanādyaitribhiścā 'ṅgaiḥ pūrṇā 'myāsaśca śobhate

By its very nature, Raja-Yoga is accomplished solely by constant applied practice and gets resplendently complete, only by its three indispensable adjuncts viz. *Bhavana*, *Karma* and *Dhyana*

Por su propia naturaleza el Raya-Yoga es realizado sólo por la práctica constante y llega a ser resplandeciente con los indispensables componentes es decir, Bhāvana, Karma y Dhyana

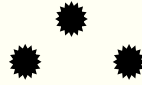
Sloka 110

जपा ऽन्ते विहितो यश्च राजयोगः सनातनः
सर्वेषां चैव दासानां परमो धर्म उव्यते

japā 'nte vihito yaśca rājayogaḥ sanātanaḥ
sarveṣāṃ caiva dāsānāṃ paramo dharma uvyate

It is said that the *Parama-dharma* (the greatest duty) of the Dasas (consists) in the practice of this eternal Raja-Yoga, so ordained, after the performance of the Japa (of Gayatri in accordance with one's initiation into any one of the five-fold methods in vogue in the Mandalam viz. Swetaketu, Dharmaketu, Bhadraketu, Vasishtha and Vamadeva deekshas)

Para los Dasas el primordial deber consiste en: la práctica de este eterno Raya-Yoga, tal como se les ha ordenado, ejecutando primero el Yapa del Gáyatri correspondiente a la iniciación que se les ha conferido a cada uno, en cualquiera de los métodos del Mandalam conocidos como: Swetaketu, Dharma-Ketu, Bhadra-Ketu, Vasishtha y Vamadeva Dikshas



तद्योगानुष्ठानकालान्ते च कर्तव्यत्वेन नियतस्योपस्थानास्व्यस्य च कर्मणः स्वरूपम्,
तदुपस्थानमन्त्राः, दिग्वन्दनम् तन्मन्त्राः

tadyogānuṣṭhānakālānte ca kartavyatvena niyatasyopasthānāsvyasya ca
karmaṇaḥ svarūpam, tadupasthānamantraḥ, digvandanam, tanmantraḥ

The *Karma* that is ordained at the termination of the practice of Yoga, the *Mantra* associated thereof, the offering of salutations to the various directions – East, West, South and North, and its *Mantra*

Mantram que se practica, como se ha establecido, para finalizar los ejercicios del Yoga. La ofrenda de saluciones dirigida hacia los diversos poderes que residen en los puntos cardinales, Este, Oeste, Sur y Norte y sus respectivos Mantrams

Sloka 111

उपस्थानः तु वक्ष्यामि दासकार्म महर्षयः
उपस्थानदेव सर्वं सफलं कर्म कथ्यते

upasthānaḥ tu vakṣyāmi dāsakārma maharṣayaḥ
upasthānadeva sarvaṃ saphalaṃ karma kathyate

O Sages, I shall now relate the *Upasthana* (the form of conclusion – literally the bringing into memory) that has to be done by the Dasas; (for), it is said that all actions become fruitful only by such *Upasthana*

¡Oh Maestros!, ahora os explicaré el Upasthana que es la práctica que los Dasas han de ejecutar cuando terminan el Raya Yoga, porque se ha enseñado que todas las acciones llegan a ser provechosas sólo por tal Upasthana

Sloka 112

योगाम्यासं परं कृत्वा दासश्चैव गृहाश्चमी
उपस्थानं तथा कुर्यादिवं बद्धाञ्जलिः स्वयम्

yogāmyāsaṃ paraṃ kṛtvā dāsaścaiva grhāścāmī
upasthānaṃ tathā kuryādevaṃ baddhāñjaliḥ svayam

The House-holder-Dasa, after having practiced the yogic discipline, with joined palms raised overhead in salutation, performs *Upasthana* thus:

El Dasa Jefe de hogar, después de haber practicado su disciplina de Raya-Yoga, con las palmas de las manos juntas y levantadas más arriba de la cabeza, para ejecutar el Upasthana o salutación final, procede de la siguiente manera:

Sloka 113

जितं ते परमेशानि नमस्ते शुद्धलक्षणे
योगदेवि नमस्तुम्यं गच्छ सौम्ये यथासुखम्

jitaṃ te parameśāni namaste śuddhalakṣaṇe
yogadevi namastumyaṃ gavcha saumye yathāsukham

“Salutations unto you, O Goddess of supreme sovereignty, embodiment of exquisite attributes, let me prostrate unto you, O Yoga-Devi, and entreat you to retire as you place”

“Gloria a Ti ¡Oh Yoga Devi! Diosa de Suprema Soberanía, poseedora de benéficos atributos yo me rindo ante Ti, y te suplico dejes Tu Gracia sobre mí, tanto tiempo como Te plazca”

Sloka 114

त्वत्प्रसादाज्जगत्सर्व शुभमस्तु निरामयम्
दासाः सर्वे ऽपि सुस्विनः सन्तु कालः सुस्वावहः

tvatprasādāj jagatsarva śubhamastu nirāmayam
dāsāḥ sarve 'pi susvinaḥ santu kālaḥ susvāvahaḥ

“Let the entire creation, through your divine grace achieve welfare and be freed from distress; may the Dasas all be happy and prosperous for ever”

“Por tu divina gracia, todos los seres alcancen bienestar y estén libres del dolor”. “Que todos tus devotos servidores obtengan siempre felicidad y prosperidad”

Sloka 115

शुद्धयोगब्रह्मविद्या वर्धतां त्वत्प्रसादतः
बुद्धिमात्रीतिमान्वाग्मी श्रीमान्स्यामस्विलेश्वरः

śuddhayogabrahmavidyā vardhatām tvatprasādataḥ
buddhimānñītimānvāgmī śrīmānsyāmasvileśvaraḥ

“May the knowledge of Yoga Brahma Vidya flourish under your divine blessings and benedictions; let me be endowed with proper discrimination, be strong morally, sweet speaking and become component to wield lordly powers”

“Que el conocimiento del Yoga Brahma Vidya florezca por Tu divina gracia y bendiciones. Infunde en mí una clara inteligencia. Haz que yo tenga fortaleza moral, que mi palabra sea agradable y llegue a ser competente en el gobierno de los soberanos poderes”

Sloka 116

इति मन्त्रेण दासश्च कृत्वोपस्थानमुत्तमम्
समुत्थाय विशश्चैवं नमेद्वद्भाज्जलिः स्वयम्

iti mantreṇa dāsaśca kṛtvopasthānamuttamam
samutthāya viśaścaivaṃ namedvaddhājcaliḥ svayam

With such mantric invocation, the Dasa, having performed this auspicious *Upasthana*, must stand up in his seat with palms joined overhead and offer salutation to the various directions (in succession)

El Dasa, después de haber efectuado esta auspiciosa Upasthana diciendo tal mántrica invocación, se pone de pie y con las manos juntas más arriba de la cabeza, ofrece saluciones sucesivamente, hacia los cuatro puntos cardinales

Sloka 117

इत्थं विग्वन्दनार्था स्यान्मूलन्त्रस्य संस्थितिः
विज्ञियो योगिभिर्दासैः कृतज्ञैः शुभकर्मभिः

itthaṃ vigvandanāsthā syānmūlantrasya saṁsthitih
vijñiyo yogibhirdāsaiḥ kṛtajñaiḥ śubhakarmabhiḥ

The Dasas of the yogic order, well-conducted and intent on auspicious deeds should know that the nature of the *Root-Mantra* for the performance of such obeisance to the directions is as follows:

El Dasa de la orden de los Yoguis, correcto y resuelto a realizar actos benéficos, debe pronunciar el siguiente mantram, en la forma que a continuación se indica:

Sloka 118

प्रणवं पूर्वमुच्चार्य मायाबीजं ततः परम्
विग्वाचकं प्रयुज्जीत चतुभ्रयन्तं नमः परम्

praṇavaṃ pūrvamuccārya māyābījaṃ tataḥ param
vigvācakaṃ prayujjīta catubhryantaṃ namaḥ param

In the first place the *Pranava* (ओं – OM) has to be intoned and then the *Maya-bheeja* (ह्रीं – Hreem); this is to be followed by the dative case of the term denoting the direction saluted, ending with the word “*Namah*” (नमः) at the end

En primer lugar debe entonarse el Pranava o sílaba “OM”. En seguida, la Maya-bhiya o sílaba “Hrim”; esto debe ser seguido por el término que denota el punto cardinal en cuya dirección se hace el saludo, finalizando con la palabra “Namaha”. El Mantram completo que se pronuncia, cuando se saluda hacia los cuatro puntos cardinales, es como sigue:

OM, HRIM PRACHI DISAE NAMAHa	(Este)
OM, HRIM DHAKSHINAI DISAE NAMAHa	(Sur)
OM, HRIM PRADICHI DISAE NAMAHa	(Oeste)
OM, HRIM UDICHI DISAE NAMAHa	(Norte)

Sloka 119-120

एवं विगम्यं प्रणामं च कृत्वा दासो यथाविधि
आचम्या ऽथ महायज्ञं वीर्या ऽऽरोग्यलप्रदम्

evaṃ vigmyaṃ praṇāmaṃ ca kṛtvā dāso yathāvidhi
ācagya 'tha mahāyajñaṃ vīrya "rogyalapradam

दुष्टभावप्रशमनं चा ऽऽयुर्वधनमुत्तमम्
कुर्याच्च विधिवद्दासः प्रातः कालेयथाविधि

duṣṭabhāvapraśamaṇaṃ cā "purvadhanamuttamam
kuryācca vidhivaddāsaḥ prātaḥ kāleyathāvidhi

Having thus duly saluted all directions, the Dasa should perform *achamana* (sipping of water out of one's own palm) and then proceed to perform in the morning, according to rites, the *Mahayagna*, the sacrifice that bestows vigour, health and strength, destroys evil thought and said conclusive to longevity

Habiendo hecho este saludo hacia las cuatro direcciones cardinales, el Dasa efectúa, en seguida, el “Achamana” sorbiendo agua sostenida en la palma de su mano derecha. Después, en la mañana, hace el rito llamado Mahayagna, el cual está indicado para obtener salud, vigor y fuerzas. Destruye los malos pensamientos y conduce a una larga vida

॥ इति श्रीहंसयोगिप्रणीत सनातनधर्मदीपिकायां द्वितीयस्वण्डे दासाध्याये
राजयोगप्रकटनं संपूर्णम् ॥

iti śrīhaṁsayogipraṇīta sanātanadharmadīpikāyāṁ dvitīyasvaṇḍe
dāsādhyāye rājayogaprakāṭanaṁ sampūrṇam

*Thus ends the Raja-Yoga-disquisition in the Second Part of
Dasadhyaya of Sanata Dharma Deepika by Sri Hamsa-Yogi*

Así termina Hamsa-Yogui sus explicaciones sobre el Raya-Yoga, que
están escritas en la segunda parte del Dasadhyaya del Sanatana
Dharma Dipika



Figure/Figura 9

Sciences of Body & Yoga share experimentation process to get the great goals

Las Ciencias del Cuerpo & Yoga comparten la experimentación para lograr los grandes objetivos



Figure/Figura 10

Upasthana: Salutation to Sri Yoga Devi (Part III, slokas 113-15)

Upasthana: Salutación a Sri Yoga Devi (Parte III, versos 113-15)

Appendix /Apéndice A

प्राणायाम

prāṇāyāma

PRANAYAMA

Sloka 1-2

हंस योगी :

प्राणायामाभ्यासयोगं विधिपूर्व समाचरेत्
यदि ह्यविधिपूर्व च प्राणायामो निषेव्यते

haṁsa yogī :

prāṇāyāmābhyāsayogaṁ vidhipūrva samācaret
yadi hyavidhipūrva ca prāṇāyāmo niṣevyate

सो ऽयं हि प्राणिनां प्राणग्रन्थि नाशयति ध्रुवम्
अतश्च विधिपूर्व तं स्वायदिशेन साधयेन्

so 'yaṁ hi prāṇināṁ prāṇāgrandhi nāśayati dhruvam
ataśca vidhipūrva taṁ svāryādeśena sādhayet

Hamsa Yogi said:

The practice of Yoga in terms of Pranayama has to be observed according to rules (laid thereon); if, however, (the practice of) Pranayama is resorted to, not according to rules laid therefor, it ruins the firm tie of the life-force (with the body – that is to say it has a disastrous effect on one's life); hence, it has to be practiced in accordance with the rules instructed by the teacher

Hamsa Yogui dijo:

La práctica del Yoga en función del Pranayama debe efectuarse conforme a las reglas anteriormente expuestas; pues si la práctica del Pranayama se realiza en desacuerdo con las reglas dadas para ello, se causa un grave daño al firme lazo de la fuerza vital con el cuerpo, es decir, tiene un desastroso efecto en la propia vida; por esto, debe ser practicado de acuerdo con las normas ordenadas por el Maestro

Sloka 3

प्राणायामश्च योगस्य तथा तत्माधनस्य च
नाडीशुद्धेः स्ववीर्येण प्रथमं ह्यङ्गमुच्यते

prāṇāyāmaśca yogasya tathā tatmāadhanasya ca
nāḍīśuddheḥ svavīryeṇa prathamam hyaṅgamucyate

The first component – *anga* of Yoga is Pranayama (which is) the practice of enlivening the nerves of the nerve-centres – *Nadi*, in the body through the aid of one's own virility

El primer componente o “anga” en los ejercicios de yoga es el Pranayama, el cual es la práctica que vivifica los nervios o centros nerviosos en el cuerpo mediante la ayuda de la propia virilidad

Sloka 4-5

अतश्च भगवान्साक्षाद्वासुदेवो जनार्दनः
प्राणायामादिसन्यासा ऽवधि चैव हि कर्मणः

ataśca bhagavānsākṣādvāsudevo janārdanaḥ
prāṇāyāmādisanyāsā 'vadhi caiva hi karmaṇaḥ

स्वरूपं योगगर्भं च प्राह पार्थाय धीमते
अतश्च कर्मयोगः स्यात्प्राणायामः शुभा ऽऽवहः

svarūpaṁ yogagarbhaṁ ca prāha pāṛthāya dhīmate
ataśca karmayogaḥ syātprāṇāyāmaḥ śubhā "vahaḥ

Hence, it is, that Vasudeva (Sri Krishna), the protector of all human beings (Janardana), the very Ishwara himself (Bhagavan), spoke to the high-souled Partha (Arjuna) about the mode of Karma (actioning), starting with Pranayama and ending with Samanyasa (the intervening four are (Paramatma, Akshara, Raja-Vidya and Paramahamsa) which has in it the elements conducive to Yoga (Yoga-garbham); therefore, the prosperity-bestowing Pranayama is termed Karma-Yoga

Por esto es que Sri Krishna, protector de todos los seres humanos en su calidad de Ishwara, le habló a Aryuna, el de gran alma, acerca del modo de actuar, comenzando con el capítulo que trata del Pranayama y terminando

con el Samnyasa. Los otros capítulos que contienen los elementos conducentes al Raya-Yoga o Yoga Garbham, son los siguientes: Paramatma, Akshara, Raya-Vidya y Paramahansa. Por este motivo, la prosperidad que confiere el Pranayama es denominada Karma-Yoga

Sloka 6

पूरकाद्यङ्गयुक्तश्च प्राणायामः स चेदितः
पूर्वमेव यथातत्त्वं चास्माभिः सप्रयोजनम्

pūrakādyāṅgayuktaśca prāṇāyāmaḥ sa ceditaḥ
pūrvameva yathātatvaṃ cāsmābhiḥ saprayojanam

We have already detailed the underlying principles and the usefulness of Pranayama which is composed of parts like *Pooraka* and others –
Kumbhaka and Rechaka

Ya hemos detallado los fundamentales principios del Pranayama y su utilidad, el cual se compone de las partes llamadas Puraka, Kumbhaka y Rechaka

Sloka 7-9

प्राणायामाद्भवेन्नाडीशुद्धिर्द्वैवांशदायिनी
यथा सर्वाणि भूतानि स्वात्मीये विग्रहे पुनः

prāṇāyāmādbhavennāḍīśuddhidvaivāṃśadāyini
yathā sarvāṇi bhūtāni svātmīye vīgrahe punaḥ

दासः पश्यनि धर्मात्मा बुद्ध्या चैव विशुद्धया
तथा दर्शनसंभूतं नानात्वं स्वात्मनि स्थितम्

dāsaḥ paśyani dharmātmā buddhā caiva viśuddhayā
tathā darśanasambhūtaṃ nānātvaṃ svātmāni sthitam

सम्यक्परीक्षाया चैव विशोध्य च मुहुर्मुहुः
त्यजेद्दामो यथा शुद्धया सा नाडीशुद्धिरिष्यते

samyakparīkṣāyā caiva viśodhya ca muhurmuḥuḥ
tyajeddāmo yathā śuddhayā sā nāḍīśuddhirīṣyate

Through (the practice) of Pranayama results, the purification of *Nadis* (nerves) generating divine characteristics; thereby, the Dasa, conversant with Dharma, through his purified intellect sees the entirety of creation as abiding in the body of his own individual being; as a result of visioning the manyness residing in his own self, the Dasa rejects (the impurity in the manyness *i.e.* separativity) through the pure conception (of oneness pervading all) after a complete and constant examination; such an act is termed – *Nadi-Suddhi* (purification of nerves)

La práctica del Pranayama, purifica los nervios, generando divinas características; de tal manera, el Dasa, versado en el Dharma, mediante su intelecto purificado, ve toda la creación como morando en el cuerpo de su propio Yo individual; como resultado de visualizar la multiplicidad en su propio ser, el Dasa desecha, después de un examen constante y completo, el error de la separatividad con una concepción pura de la Unidad inmanente en el todo; tal acto es llamado “Nadi-Suddhi”, es decir, purificación de los nervios

Sloka 10-11

अङ्गानि पूरकादीनि प्राणायामस्य यानि च
तेषामर्थस्तु बुध्दा व्याख्यातो ऽस्ति महर्षिभिः

aṅgaṇi pūrakādīni prāṇāyāmasya yāni ca
teṣāmarthastu buhudhā vyāsvyāto 'sti maharṣibhiḥ

इत्थं हि तेषामर्थश्च शुद्धयोगिभिरुच्यते
योगशास्त्ररहस्या ऽर्था ऽभिज्ञैश्च पूर्वमूरिभिः

itthaṁ hi teṣāmarthaśca śuddhayogibhiruvyate
yogaśāstrarahasyā 'rthā 'bhijñaiśca pūrvamūribhiḥ

The component – *anga* of Pranayama such as *Pooraka* etc. and their significances have been explained in diverse ways by the Great Sages (Maharishis); however, the Suddha-Yogis, the ancient Teachers, well-conversant with the secret mysteries of Yoga-Shastra, propound their meanings in the wise:

Los componentes del Pranayama, o sea, Puraka, Kumbhaka y Rechaka y sus significados, han sido expuestos en diversas formas por los Maharishis; no obstante, los Suddha-Yoguis, los antiguos Maestros, bien versados en los secretos misterios del Yoga Shastra, explican el Pranayama de la siguiente manera:

Sloka 12-13

पूरकास्व्यं परं चाङ्गं प्राणायामस्य कभ्यते
एकीस्मश्च विशुद्धे हि सत्वे देवे परा ऽऽत्मनि

pūrakāsvyaṃ paraṃ cāṅgaṃ prāṇāyāmasya kabhyate
ekīṃsmaśca viśuddhe hi satve deve parā 'tmani

सर्वेषां चैव भावानां पूरणाश्च यथाकमम्
स्वतेजसा शरीरं च द्वितीयं पूरकं भवेत्

sarveṣāṃ caiva bhāvanāṃ pūraṇāśca yathākamam
svatejasā śarīraṃ ca vditīyaṃ pūrakaṃ bhavet

That part of Pranayama known as *Pooraka* primarily is said to be this – it is the act of integrating all the mental conceptions – *bhavas* in the one, divine, pure, life-giving Lord Paramatma (*i.e.* as emanating from Him and converging therein); secondly this *Pooraka* is effected through the virility – *tejas* of one's own physical body

El Puraka, en primer lugar, es el acto de integrar todas las concepciones mentales en el Uno, divino, puro, dador de vida, Señor Paramatma. En segundo lugar, el Puraka se efectúa mediante la virilidad del propio cuerpo físico

Sloka 14-15

क्षेत्रज्ञस्य च तत्माद्धि वायुः स्यात्पूरकाभिधः
यदन्नमयं शरीरं तदेकस्थं न चात्यते

kṣotrajñasya ca tatmāddhi vāyuḥ syātpūrakābhidhaḥ
yadannmayam śarīraṃ tadekasthaṃ na cātyate

शरीरं यत्प्राणमयं तच्च सर्वत्र गच्छति
ततच्च सर्वभावानां वायुना पूरणं वरम्

śarīraṃ yatprāṇamayam tacca sarvatra gavchati
tatacca sarvabhāvānāṃ vāyunā pūraṇam varam

The vesture of Kshetragna (Life-Principle in all bodies) is made up of Pranavayu (oxygen) and hence known by the name *Pooraka*; while the physical body composed of gross materials (annamaya) is stationary and immobile, the pranayama body (the body of Kshetragna) is capable of universal movement; so that, all concepts attain their fulness by the practice of intaking-breath

El principio de vida, en todos los cuerpos, está compuesto de Pranavayu y por esta causa, se le conoce como Puraka; el cuerpo físico compuesto de materia densa es estacionario e inmóvil; el cuerpo sutil denominado Pranamaya es capaz de movimiento universal; de modo que la práctica de la inhalación del aliento, todos los conceptos alcanzan plenitud

Sloka 16

एवं यः पूरकाङ्गस्य वेत्ता सर्वप्राणाशकः
स योगी पूरकास्व्यश्च राजयोगिषु गण्यते

evaṃ yaḥ pūrakāṅgasya vettā sarvapraṇāśakaḥ
sa yogī pūrakāsvyaśca rājayogiṣu gaṇyate

He who understands *Pooraka* in this way capable of destroying (the separative) manyness, is deemed, among Raja-Yoga as the *Pooraka-Yogui*

Aquél que es capaz de destruir la idea de la separatividad mediante el puraka, es considerado por los Raya-Yoguis como un Puraka-Yogui

Sloka 17-18

चतुर्विधा हि भदेश्च भवेत्पूरकयोगिनाम्
स चैवमुपदिष्टः स्यात्पुनरा भगवता पुनः

caturvidhā hi bhadeśca bhavetpūrakayoginām
sa caivamupadiṣṭāḥ syātpurā bhagavatā punaḥ

“यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवाऽवतिष्ठते
निस्पृहः सर्वकायेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा”

“yadā viniyataṁ cittamātmanyevā 'vatiṣṭate
niṣpṛhaḥ sarvakāyemayo yukta ityuvyate tadā”

Among the Pooraka-Yogis, there is a four-fold division; regarding this division the Bhagavan (Lord Krishna) has instructed before, thus (in the Gita); “He, who is known as Yukta, is one when he firmly abides even in his own Self with a well-directed thought, and untouched by all passionate desires (that are against Dharma)

Los Puraka-Yoguis se dividen en cuatro grupos. Respecto a esta división, el Señor Krishna en el Gita, ha dado la siguiente enseñanza: “*Se conoce como un Yukta, a aquel que mora siempre, en su propio Yo, con su pensamiento correctamente dirigido, y no afectado por ningún deseo pasional, los cuales son contrarios al Dharma*”

Sloka 19-22

इति तस्योपदेशस्य रहस्यार्थस्त्वयं भवेत्
परीक्षया हि भावानां सर्वेषां च महर्षयः

iti tasyopadeśasya rahasyārthastvayaṁ bhavet
parīkṣayā hi bhāvanām sarvaṣaṁ ca maharṣayaḥ

स्ववशीकरणं यच्च तत्स्यात्प्रथमलक्षणम्
वशीकृतानां भावानां योजनं स्वात्मविग्रहे

svavaśīkaraṇaṁ yacca tatsyātprathamalakṣaṇaṁ
vaśīkṛtānām bhāvanām yojanaṁ svātmavigrahe

यच्च तल्लक्षणं प्रोक्तं द्वितीयस्य महर्षयः
तत्संक्कल्पपरित्यागस्तृतीय हि लक्षणं

yacca tallakṣaṇaṁ proktaṁ dvitīyasya maharṣayaḥ
tatsaṁkalpaparityāgaṣṭrtoya hi lakṣaṇaṁ

स्वकीयदेवभावेन निरपेक्षस्थितिश्च या
सा वै तुरीयस्य भवेल्लक्षणं पूर्णकर्मणः

svakīyadevabhāvena nirapekṣasthitiśca yā
sā vai turīyasya bhavellakṣaṇaṃ pūrṇakarmanah

The hidden significance of the above teaching is thus, Oh Sages – the nature therein of the first one (with a well-directed thought - विनियतं चित्तं) is that which is brought about, after the examination of all conceptual factors, by the intaking within (of wholesome ones while rejecting the others); the nature of the second one is said to be, O Sages, the integration in one's own Self all those attractive wholesome concepts (abiding in one's own Self - आत्मन्येवाऽवनिष्टते); the abandonment of distracting ideations is the characteristic of the third one (untouched by all passionate desires - निस्पृह सर्वकामेभ्यः); while the fourth group – *Yuktas* consists of those who, having completed their functionings, abide free from all wants, due to their contacting of the inherent divine nature of the Atman (in themselves)

¡Oh Maestros! El significado oculto de la anterior enseñanza es este: la interna naturaleza del *primer grupo* de los Puraka-Yoguis, es aquélla que se forma inhalando los saludables factores conceptuales y rechazando los otros, después de un examen de todos ellos. ¡Oh Sabios!, la naturaleza del *segundo grupo* dícese que es la integración en el propio Yo, de todos aquellos saludables y atractivos conceptos que se atrajeron anteriormente y moran en el propio YO. El *tercer grupo* se distingue por el abandono de toda idea que distraiga, no quedando afectado por ningún deseo pasional; el *cuarto grupo* está formado por aquéllos que habiendo cumplido sus obligaciones, están libres de toda necesidad gracias al contacto, dentro de ellos mismos, con la inmanente naturaleza divina del Atman

Sloka 23

अङ्गं यत्कुम्भकाख्यं च प्राणा ऽऽयमस्य कीर्तितम्
तत्त्यैवं लक्षणं प्रोक्तं शुद्धधर्मपरायणैः

aṅgaṃ yatkumbhakāsvyaṃ ca prāṇā 'yamasya kīrtitam
tatyaiṃ lakṣaṇaṃ proktaṃ śuddhadharmaparāyaṇaiḥ

The component part of Pranayama (the second one) known as *Kumbhaka*, and its characteristics are thus told by the votaries of Suddha Dharma:

La segunda parte del Pramayama conocida como Kumbhaka y sus características son expuestas por los adeptos del Suddha Dharma, como

Sloka 24

येन वै सर्वभावानां चैकारूपेण हि स्वयम्
विज्ञानं जायते शुद्धं कुंभकं तत्प्रकीर्तितम्

yena vai sarvabhāvānām caikārūpeṇa hi svayam
vijñānaṁ jāyate śuddhaṁ kuṁbhakaṁ tatprakīrtitam

That is spoken of *Kumbhaka*, whereby the pure and true knowledge dawns spontaneously in oneself, that all the various concepts (also their concretized emanations) have their (ultimate) Source

Ellos expresan que por medio de Kumbhaka, surge espontáneamente en uno mismo el puro y verdadero conocimiento que todos los variados conceptos, como también sus emanaciones concretas tienen un mismo origen esencial

Sloka 25-26

एवं कंभकनिष्णातदासानां नियतात्मनाम्
यथापूर्वं हि चत्वारो मेदाः सन्ति महर्षयः

evaṁ kaṁbhakaniṣṇātadāsānām niyatātmanām
yathāpūrvam hi catvāro medāḥ santi maharṣayaḥ

यथाकमं लक्षणं हि तेषां चैव निरूपितम्
तत्प्राणायामगीतायां पुरा भगवता पुनः

yathākarmaṁ lakṣaṇam hi teṣāṁ caiva nirūpitam
tatprāṇāyāmagītāyāṁ purā bhagavatā punaḥ

Thus, O Sages, the well-disciplined Dasas resorting to this practice of *Kumbhaka* are also classified four-fold as before; the nature of these four-fold divisions has been explained in their order in the Pranayama-Gita by the Lord (Sri Krishna) before

¡Oh Maestros! así los Dasas bien disciplinados que prefieren la práctica del Kumbhaka, son también clasificados como los anteriores, en cuatro categorías; la naturaleza de esta cuádruple división ha sido explicada por Sri Krishna, ordenadamente, en el Pranayama-Gita

Sloka 27

"यथा द्वीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता
योगिनो यतचित्तस्य पुञ्चतो योगमात्मनः

“yathā dvīpo nivāstho neṅgate sopamā smṛtā
yogino yatacittasya puñcato yogamātmānaḥ

“As the flame of a lamp in a region screened from the winds burn unflickering – such a simile suggests in regard to the steadiness of the mind by the yogic practice of a well-disciplined aspirant of yoga

“Como la llama de una lámpara, en un sitio protegido de los vientos, arde sin parpadear, tal es el símil de la firmeza mental en la práctica yóguica ejecutada por el aspirante bien disciplinado

Sloka 28

"यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया
यत्रचैवात्मनात्मानः पश्यन्नात्मनि तुष्यति

“yatroparamate cittam niruddham yogasevayā
yatracaivātmanātmānaḥ paśyannātmani tuṣyati

“In which state, the mind governed by the practice of Yoga attains to tranquility; wherein, he even by the (tranquil) mind, visioning the Atma rejoices in it;

En ese estado, la mente – controlada por la práctica del yoga – consigue tranquilidad y a través de la quietud mental, contemplando el Atma, se regocija en El;

Sloka 29

"सुस्वमात्यन्तिकं यत्तद्वबुद्धिग्राह्यमतीन्दियम्
वेत्ति यत्र न चैवा ऽयं स्थितश्चलति तत्त्वतः

“susvamātyantikam yattadbuddhigrāhyamatīndiyam
vetti yatra na caivā 'yam sthitaścalati tatvataḥ

“Whereby, he realizes that supreme ecstasy, comprehensible by the understanding, but beyond the senses; even abiding wherein, he declines not from the yogic discipline (state);

de este modo, realiza el supremo éxtasis comprensible por el entendimiento, pero más allá de los sentidos aún habitando en medio de ellos, no declina en la yóguica disciplina;

Sloka 30

"यं लब्ध्वा चा ऽपरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः
यस्मिंस्थितो न दुःस्वेन गुरुणा ऽपि विचाल्यते"

“yam lavdhvā cā 'param lābham manyate nādhikam tataḥ
yarsmishthito na duḥsvena guruṇā 'pi vicālyate”

“Attaining to which he deems not any other acquisition surpassing it; and, established wherein, he is not distracted even by intense pain (or pleasure)

consiguiendo ese estado juzga que ninguna adquisición puede superarlo, y establecido en él, no es perturbado ni por la intensa pena ni por el dolor;

Sloka 31

"तं विद्यादुःस्वसंयोगवियोगं योगसंज्ञकम्
स निश्चयेन योक्तव्यो योगो ऽनिर्विण्णचेतसा"

“tam vidyādruḥsvasaṃyogaviyogam yogasaṃjñakam
sa niścayena yoktovyo yogo 'nirviṇṇacetasā

“Let that state be deemed Yoga, which detaches (him) from association with pain (and pleasure); such Yoga must be practiced with firm conviction, and with mind unassailed by despondency”

es juzgado como yoga aquel estado o disciplina que aparta al discípulo de la asociación con el dolor y el placer; tal Yoga debe ser practicado con firme convicción y mente inalcanzable por el desaliento”

Sloka 32-33

इति चात्र रहस्यार्थश्चैवमेवाऽवगम्यते
अचंचलमनस्त्वं चैकाम्यं विषयाप्तये

iti cātra rahasyārthaścaivamevā 'vagamyate
acamaṇcalamanasvatvaṃ caikāmyaṃ viṣayāptaye

अच्युतत्वं च शान्तत्वं चेति कुंभकयोगिनाम्
धर्माश्चैव हि चत्वारो भवन्तीति महर्षयः

acyutatvaṃ ca śāntatvaṃ ceti kuṃbhakayoginām
dharmaścaiva hi catvāro bhavantīti maharṣayaḥ

Thus, thereof, is the inner meaning to be Kumbhaka-Yogins are *Achantalamanaskatwam* – a state of undistracted mind (sloka 27 above), *Ekagram* -singleness of purpose to contact the Atman (sloka 28), *Achutatwam* – non-sliding (sloka 29), and *Shantatwam* – state of mental peace (sloka 30 and 31)

Todo esto debe comprenderse en su sentido interno. ¡Oh Maestros! Las cuatro clases de Dharmas de los Kumbhaka-Yoguis son: Primero: Achanchalamanaskatwam o quietud mental. Segundo: Ekagram o Unidad con el propósito de tomar contacto con el Atma. Tercero: Achutatwam o no desviación. Cuarto: Shantatwam o estado de paz mental

Sloka 34

रेचकास्त्वं यदङ्गं च प्राणयमस्य कथ्यते
तस्य स्वरूपयेवं हि वर्णयते मुनिपुङ्गवाः

recakāsvyaṃ padaṅgaṃ ca prāṇayamasyakabhyate
tasya svarūpayevaṃ hi vaṇaryate munipuṅgavāḥ

That component of Pranayama (the third one) known as *Rechaka*, O Sages, is thus described in accordance with its form

¡Oh Maestros! El tercer componente del Pranayama, conocido como *Rechaka*, es descrito de acuerdo con sus diversas formas, de la siguiente forma:

Sloka 35

एकविज्ञनशत्रुश्च नानात्वं त्यज्यते यतः
तद्विद्याद्रेचकं चाङ्गं सर्वकल्मषनाशकम्

ekavijñānaśatruśca nānātvam tyajyate yataḥ
tadvidyādrechakam cāṅgaṃ sarvakalmaṣanāśakam

That process by which is annihilated the sense of multifariousness, the impediment in the recognition of the All-pervasive One (Supreme Brahman); this *Rechaka* brings about utter purification and removal of root-ignorance

Consiste en ese proceso por medio del cual se comprende la unidad existente en la diversidad, reconociendo al Omnipenetrante Uno; extirpa la raíz de la ignorancia y produce completa purificación

Sloka 36

"युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगि विगतकल्मषः
सुस्वेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुस्वमश्नुते"

“yūñcannevaṃ sadātmānaṃ yogi vigatakalmaṣaḥ
susvena brahmasaṃsparśamatyantaṃ susvamaśanute”

“The aspirant of Yoga cleansed from all pain (of swartha-dosha) thus, always directing the mind by Yoga easily attains the profound of Brahmic contact”

“El aspirante al yoga, purificado de toda mancha, siempre dirigiendo su mente por medio del yoga, llega fácilmente al profundo éxtasis del contacto Bráhmico”

Sloka 37

इति श्रीवासुदेवेन रेचकस्य फलं च तत्
स्वात्मैक समधिगम्यं व्याख्यातं स्यान्महर्षयः

iti śrīvāsudevena recakasya phalaṃ ca tat
svātmaika samadhigamyam vyāsvyātaṃ syānmaharṣayaḥ

Thus, O Sages, by Sri Vasudeva (Sri Krishna) is described the (great) result of *Rechaka*, attainable only in one's own self (in the region of heart)

¡Oh Maestros! con estas palabras Sri Krishna ha descrito el dichoso resultado del Rechaka, alcanzable solo en el propio ser de uno mismo, en la región del corazón

Sloka 38

तस्माद्याथाधिकारं हि मध्यमेन विपश्चिता
प्राणायामश्च सेव्यः स्याद्याथादेहबलं पुनः

tasmādyāthādhikāraṃ hi madhyamena vipaścitā
prāṇāyāmaśca sevyaḥ syādyāthādehabalaṃ punaḥ

Hence, Pranayama has to be observed by the Dasa belonging to the Second group (the First group is the who is a Grahastha engaged in bringing forth children, and Third one is the Samanyasi a bachelor from early life and the middle one in the House-holder, who has abstained from sexual intercourse in accordance with his capacity and physical strength

En consecuencia, el Pranayama debe ser ejecutado por el Dasa perteneciente al “Segundo Grupo” de acuerdo con su aptitud y fortaleza física

Sloka 39

इत्थं हि भगवात् पूर्व नारदाय महात्मने
प्राणायामरहस्यार्थं चाह तं ब्रवीम्यहम्

ityaṃ hi bhagavāt pūrvaṃ nārādāya mahātmāne
prāṇāyāmarahasyārthaṃ cāha taṃ bravīmyaham

Thus the Lord Narayana on a previous occasion spoke to the great-souled Narada about the secret significance of Pranayama and that I shall now relate to you, O Sages

De la siguiente manera habló el Señor NARAYANA a Nárada el de Gran Alma, acerca del secreto significado del Pranayama, y que ahora os relato:

Sloka 40

स्वीकारो ब्रह्मशक्तेश्च पूरकादुव्यते तथा
तस्याः सन्धारणा प्रोक्ता कुम्भकेन महर्षयः

svīkāro brahmaśakteśca pūrakāduvyate tathā
tasyāḥ sandhāraṇā proktā kuṁbhakena maharṣayaḥ

By *Pooraka*, one is enabled to attract and absorb Brahma-Shakti, by *Kumbhaka*, it is steadily retained and assimilated;

“Por medio del *Puraka*, se trae y se absorbe el Brahma-Shakty; por medio del *Kumbhaka*, se retiene constantemente y se asimila ese poder;

Sloka 41

असारमलनिर्मेको रेचकात्कभ्यते तथा
इति तस्मात्सुसेव्यः स्यात्प्राणायामश्च योगिभिः

asāramalanirmeko recakātkabhyate tathā
iti tasmātsusevyaḥ syātprāṇāyāmaśca yogibhiḥ

and by *Rechaka*, then, is cast away the useless grossness such as selfishness, ignorance, and separative manyness etc; hence, Pranayama has to be well-practiced by the Yogins

y por medio del Rechaka, entonces, se desecha lo inútil y grosero tal como el egoísmo, la ignorancia, la separatividad, multiplicidad, etc. En consecuencia, el Pranayama debe ser bien ejecutado por los Yoguis

Sloka 42-43

एवमुक्तश्च योगाङ्गप्राणायामो महर्षयः
मासत्रयं सुसेव्यः स्यान्मासषट्कं प्रयत्नतः

evamuktaśca yogāṅgaprāṇāyāmo maharṣayaḥ
māsatrayaṃ susevyaḥ syānmāsaṣṭkaṃ prayatrataḥ

संवत्सरं वा दासेन मध्यमेन यथाबलम्
सार्धवर्षत्रयं वा ऽपि चेति शङ्करमाश्रितम्

saṃvatsaraṃvā dāsena madhyamena yathābalaṃ
sārdhavarṣatrayaṃ vā 'pi ceti śaṅkaramāśitam

This *anga* of Yoga known as Pranayama, O Sages, must be easily practiced for three months, then with a slight effort for six months; or for a year by the Dasa of the intermediate group; or it should be done for a period of three and a half years; so says Shankara

¡Oh Maestros!, esta división del yoga llamada Pranayama, según lo ha dicho Shankara, puede practicarse fácilmente durante tres meses. Haciendo un mayor esfuerzo, puede practicarse seis meses. El Dasa del grupo intermedio se ejercitará por tres años y medio

Sloka 44

परभावा ऽभिसिद्धिश्च यावदात्मनि जायते
तावदेव हि कार्यं स्यात्प्राणायामश्च योगिभिः

parabhāvā 'bhisiddhiśca yāvadātmani jāyate
tādadeva hi kāryaṃ syātprāṇāyāmaśca yogibhiḥ

Until such time of attaining of the Paramatmabhava in oneself, Pranayama continues to be the work of Yogins

El Pranayama no ha suspenderse mientras no se haya logrado el Paramatma-bhava en uno mismo, siendo esto lo que debe conseguir el yogui

Sloka 45-46

धंटानादो यथाव्योम्ति लीयते क्रमशस्तथा
नानाभावपरित्वान्तमशान्तं चाऽस्थिरं मनः

dhaṁṭānādo yatāvyomti liyate kramaśastathā
nānābhāvaparitrāntamaśāntaṁ cā 'sthiraṁ mataḥ

यदा च परमे स्थाने तुरीये तु विलीयते
तदा समाधिर्भवति महानिर्वाणलक्षणः

yadā ca parame sthāne turīye tu vilīyate
tadā samādhirbhavati mahānirvāṇalakṣaṇaḥ

In the same way the peals of bell vanish gradually in the atmospheric strata, so also the wavering and unsteady mind, peaceless due to its distraction, by infinite thoughts, when, attains the highest state of Turiya (the fourth) – consciousness then, it attains Samadhi – which is the state of Supreme Bliss - *Mahanirvana*

Lo mismo que el tañido de las campanas se desvanece gradualmente en las capas atmosféricas, así sucede con la cambiante e inquieta mente, debido a que está perturbada por innumerables pensamientos. Cuando se llega al Turiya o cuarto estado de conciencia, entonces, la mente alcanza el Samadhi, el cual es el estado de Supremo arroboamiento

Sloka 47

यावद्भवेष्ट दासानां निर्वाणोऽयं मुनीश्वराः
तावदेव हि कर्मः स्यात्प्राणायामो यथावलम्

yāvadbhaveśca dāsāṇāṁ virvāṇo 'yaṁ muniścarāḥ
tāvadeva hi kārmaḥ syātpṛāṇāyāmo yathāvalam

O Sages, the practice of Pranayama according to capacity is the work of the Dasas, until the attainment of the aforesaid Nirvana (Samadhi)

Es obligación del Dasa, practicar el Pranayama de acuerdo con su capacidad hasta lograr el mencionado Nirvana-Samadhi

Sloka 48

प्राणायामाश्च बहुधा कथ्यन्ते बीजभेदतः
तावदेव हि कार्यः स्यात्प्राणायामो यथाबलम्

prāṇāyāmāśca bahudhā kabhyante bījabhedataḥ
tāvadeva hi kāryaḥ syātpṛāṇāyāmo tathābalam

Pranayama has been told as manifold according to different Bheejaksharas; hence, it is laid down that it should be practiced by the Dasas according to status (qualification)

Dícese que el Pranayama es múltiple según los diferentes Bhiyaksharas; por tanto, se ha establecido que debe ser practicado por los Dasas, de acuerdo con sus posiciones o grados

Sloka 49

तत्प्राणायाम निष्ठानां मध्यमानां महर्षयः
प्रशस्थानसंस्थानं फलं प्राप्यभिहोव्यते

tatpṛāṇāyāma niṣṭhānāṃ madhyamānāṃ maharṣayaḥ
praśasthānasamsthānaṃ phalaṃ prāpyabhihovyate

O Sages, thus is described the abiding in the supreme state (which is) the result attainable by the Intermediate group of Dasas intent on Pranayama

¡Oh Maestros!, así se ha explicado la permanencia en el *Supremo Estado*, al cual pueden llegar los Dasas del grupo intermedio si es que son firmes en la constante ejecución del Pranayama

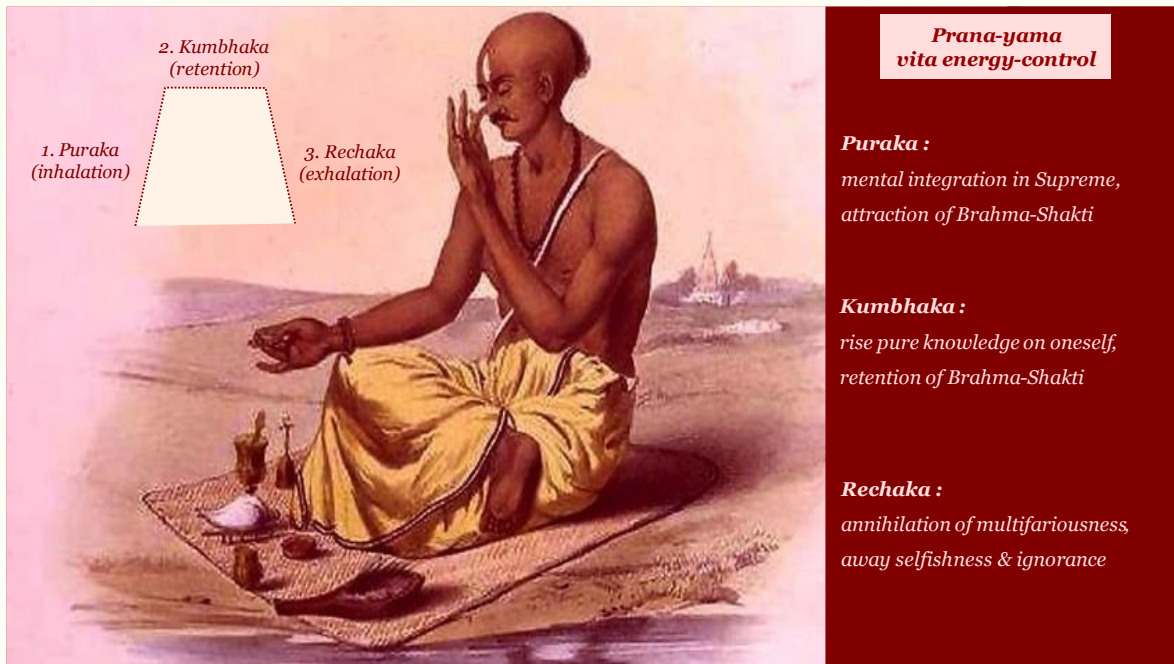
Sloka 50

तत्प्रशस्तं परं स्थानं तुरीयमिति निर्णयः
तत्रैव पुरुषः साक्षात्मेव्यते शुद्धयोगिभिः

tatpraśasthāṃ paraṃ sthānaṃ turīyamiti nirnāyaḥ
tatraiva puruṣaḥ sākṣātmevyate śuddhayogibhiḥ

That supreme state is known as *Turiya* (the fourth state of consciousness); and it is here only, that the contact of Purusha or the Supreme Self is experienced and adored by the Suddha-Yogis

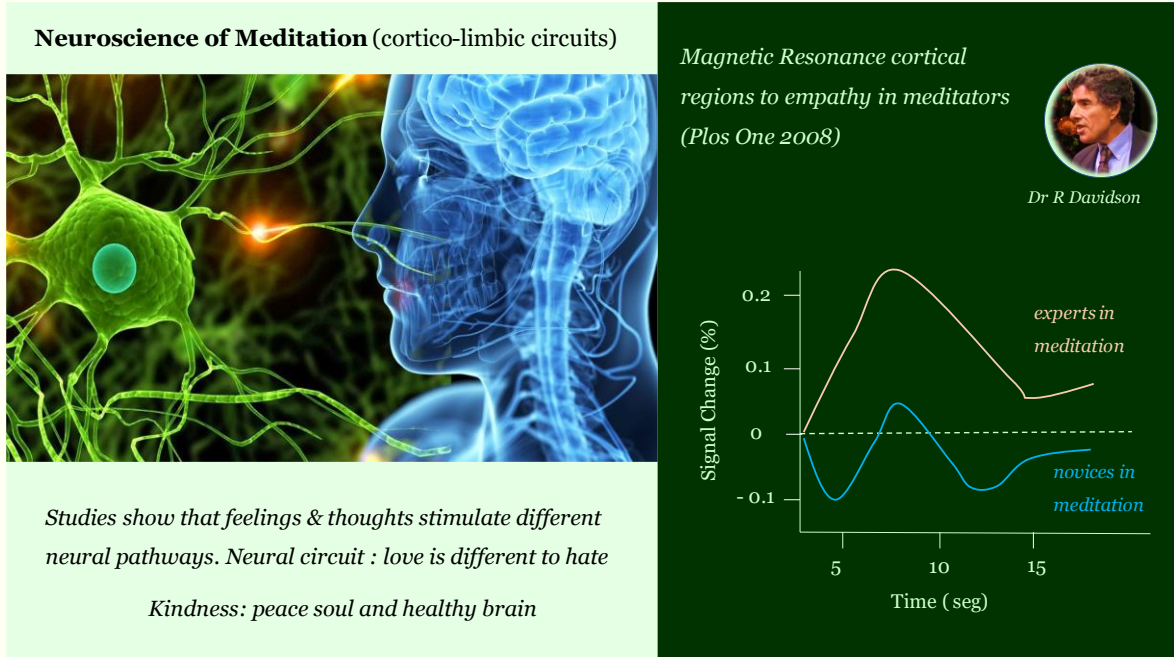
Ese *Supremo Estado* corresponde al cuarto grado de conciencia llamado *Turiya*, siendo ahí solamente en donde se obtiene el contacto con el Supremo YO o Purusha, experimentado y adorado por Suddha-Yoguis



Figure/Figura 11

Pranayama (prana = vital energy, yama = control) composed by Pooraka, Kumbhaka & Rechaka

Pranayama (prana = energía vital, yama = control) compuesta por Puraka, Kumbhaka & Rechaka



Figure/Figura 12

Neuroscience of Meditation: good feelings & thoughts are food for soul and health for body

Neurociencia Meditación: buenos sentimientos & pensamientos alimento del alma y salud cuerpo

Appendix /Apéndice B

ध्यान

dhyāna

MEDITATION

Sloka 1-5

मुनय :

हंसयोगिन् महाचार्य योगतत्त्वविशाद्
शुद्धदीक्षास्वरूपं च यथावदुपपादितम्

munaya :

haṁsayogin mahācārya yogatattvaviśād
śuddhadīkṣāsvarūpaṁ ca yathāvadupapāditam

श्रोतव्यं च श्रुतं ब्रह्मन् नमस्ते योगिनां वर
दीक्षातत्त्वोपदेशेन चानेन भवतः प्रभो

śrotavyaṁ ca śrutaṁ brahman namaste yogināṁ vara
dīkṣātattvopadeśena cānena bhavataḥ prabho

अस्माकं मानसं चास्ति सन्तुष्टं योगिनां वर
राजयोगस्य परमं साधनं चैव यद्भवेत्

asmākaṁ mānasaṁ cāsti santuṣṭaṁ yogināṁ vara
rājayogasya paramaṁ sādhanam caiva padbhavet

ध्यानं तस्य स्वरूपं हि श्रोतुमिच्छामहे वयम्
यथा तच्च हि कर्तव्यं तत्त्वतो वद नः प्रभो

dhyānaṁ tasya svarūpaṁ hi śrotumivchāmahe vayam
yathā tacca hi kartavyaṁ tattvato vada naḥ prato

Sages:

O Hamsa-Yogi, thou high teacher, adept in yoga-tatva, we heard from you, O Brahman, the truth of Suddha-Deeksha that could be possibly heard by us; O thou high among the Yogis, prostration unto you; O thou worshipful Sire, by

your discourse on the true of Deekshas, our minds are delighted; O foremost amongst Yogins, we are desirous to hear about the nature of Dhyana that is highly conducive to the practice of Raja-Yoga; how this has to be done; tell us O Lord about its truth

Sabios:

¡Oh Hamsa-Yogui!, ¡Oh Brahman!, Maestro inminente, versado en yoga-tatva; nos has dicho todo lo que podemos saber la Suddha Diksha. ¡Oh tú, grande entre los yoguis! nos rendimos ante Ti. ¡Oh tú Venerable Señor!, estamos felices por haber oído tu disertación sobre la verdad de la Iniciación. ¡Oh el primero entre los yoguis!, aún estamos deseosos de que nos expliques la Meditación que conduce al Raya-Yoga. ¡Oh Señor! dínos cómo ha de ser hecha

हंस योगी :

ध्यानस्वरूपं वदयामि निबोधत महर्षयः

ध्यानं चिन्तास्वरूपं स्यात्तदेव हि शुभाश्रयम्

haṁsa yogī :

dhyānasvarūpaṁ vadayāmi nibodhata maharṣayaḥ

dhyānaṁ cintāsvārūpaṁ svāttadeva hi śubhaśrāyam

Hamsa Yogi:

I shall reveal unto you about the nature of Dhyana, hear thou O Sages; Dhyana or meditation is the nature of thinking (*chinta*); that itself is the abode of blessedness

Hamsa Yogui:

¡Oh Maestros!, escuchad lo que os revelaré sobre la naturaleza del Dhyana o la Meditación que se ejecuta con el pensamiento, la cual es la base de las infinitas bendiciones

Sloka 6-7

दिव्यज्ञानविग्रहस्य ब्रह्मरूपस्य चात्मनः

तथा तदनुरूपस्य मूलतत्त्वस्य स्वयम्

divyajñānavigrahasya brahmarūpasya cātmanah

tathā tadanurūpasya mūlatatvasya svayam

परस्परं हि संबन्धो व्यवसायस्य नायकः
योगशक्त्यैव भवतीत्याहुर्वेदाः सनतनाः

parasparam hi sambandho vyavasāyasya nāyakam
yogaśaknyaiva bhavatītyāhurvedāḥ sanatanāḥ

The eternal Vedas declare that the innate connecting link between the divine Knowledge-Form, the brahmic Image, the *Atman* and its corresponding Root Matter (*Moola Prakriti*) is *Yoga-Shakti* itself, the Director of functioning in the world-process

Los Vedas eternos declaran que el interno eslabón que une la divina Forma-Conocimiento, la Bráhmica Imagen, el Atman y su correspondiente Substancia-Raíz, es la Yoga-Shakti que rige el funcionamiento en el proceso del mundo

Sloka 8-9

सर्वातीतस्य शुद्धस्य सर्वभावस्य तत्त्वतः
सच्चिदानन्दरूपस्य ब्रह्मणः परमात्मनः

sarvātītasya śuddhasya sarvabhāvasya tatvataḥ
saccidānandarūpasya brahmaṇaḥ paramātmanaḥ

बहुभवनसङ्कल्परूपा माहेश्वरी च सा
योगशक्तिश्च भवतीत्येतश्च श्रुतिसंमतम्

brahubhavanasaṅkalparūpā māheśvarī ca sā
yogaśaktiśca bhavatītyetaśca śrutisaṃmatam

Yoga-Shakti, verily, is the Maheswari, the Desire-Form, for the infinite manifestations, of the transcendent pure, the all-ideating, Sat-Chit-Ananda-Brahm, the Paramatman; this is agreed to by the Shrutis

Están de acuerdo los Shrutis que la yoga-shakti, es verdaderamente la Mahiswari, la Energía que impulsa el Deseo para alcanzar las infinitas manifestaciones de la trascendental y pura ideación del Sat-Chit-Ananda-Brahm o el Paramatman

Sloka 10

ब्रह्मस्वरूपो ऽयमात्मा मूलतत्त्वं पुनः स्वयम्
अधितिष्ठति शक्तैवैव तयैवेति च निर्णयः

brahmasvarūpo 'yamātmā mūlatatvaṃ punaḥ svayam
adhitiṣṭhati śaktaiyaiva tayaiveti ca nirṇayaḥ

This Atman, the Image of Brahm, again, is enseatd by itself, with this Shakti alone, on the Root-Matter (*Moola Prakriti*) to protect it; so it is established

Está establecido que el Atman que es la imagen de Brahm, se arraiga por sí mismo en esa sola Shakti en la Substancia-Raíz para protegerla

Sloka 11-14

चतुर्विंशतिभेदेन मूलतत्त्वस्य तस्य हि
सशक्तिकम्यात्मनस्तु परिणामश्च योगतः

caturviṃśatibhedena mūlatatvasya tasya hi
saśaktikamyātmanastu pariṇāmaśca yogataḥ

अनुभूयते च यो ऽयं परिणामश्च दृश्यते
अणुस्वरूपस्तत्रैव योगतो हि सधर्मणाम्

anubhūyate ca yo 'yaṃ pariṇāmaśca dr̥śyate
aṇusvarūpastatraiva yogato hi sadharmanām

चतुर्णां महदादीनां कूटानां संभवो मतः
सधर्म चैवमुद्भिन्नं तत्त्वकूटचतुष्टयम्

caturṇām mahadādīnām kūṭānām saṃbhavo mataḥ
sadharma caivamudbhinnam tatvakūṭacatuṣṭayam

सर्वविभूतिसाधनकर्मयोग्यं तदात्मनः
शक्त्यैव हि भवेच्चेति विज्ञेयमधिकारिभिः

sarvavibhūtisādhanakarmayogyam tadātmanah
śaktyaiva hi bhavecceci vijñeyamadhikāribhiḥ

Consequent on the transformation of the Root-Matter into twenty-four variations, the Atman associated with Shakti starts experiencing; such

transformation is seen to be atomic; consequent, thereof, are born the four Tatwakootas (Mahat, Manas, Indriya and Avyakta) along with their laws; and so it should be known. These four-Tatwakootas that are projected along with their laws, the Adhikaris should now, are the seats for the performance of acts conducive to the realization of all-blissful excellences (*vibhootis*) for the Atman by the Shakti itself

Debe saberse que la Substancia-Raíz se divide en veinticuatro variedades y es en ella donde el Atman junto con la Shakti comienza sus experiencias. Estas variedades son atómicas. Como consecuencia, nacen los cuatro Tatwakutas y sus leyes. Los Adhikaris deben saber que los cuatro Tatwakutas y sus leyes son los medios para la ejecución de los actos que conducen a la realización de todas las gloriosas excelencias del Atman mediante la Shakti misma

Sloka 15

ततो ऽधिकारिणः सर्वे सर्वतत्त्वेषु चात्मनः
शक्तिं भावयितुं चैव चिन्तां कुर्वन्ति यत्रतः

tato 'dhikāriṇaḥ sarve sarvatattveṣu cātmanah
śaktim bhāvayituṃ caiva cintāṃ curvanti yatrataḥ

Hence, all the Adhikaris diligently perform the act of thinking with a view to bring out the Atman's Shakti in all the Tatwas

Por lo tanto, los Adhikaris, esforzándose, hagan el acto mental para actualizar la Shakti del Atman en todos los Tatwas

Sloka 16-17

सैव चिन्ता पञ्चविधा भवेत्तत्र महर्षयः
प्रथमा विभूतिचिन्ता ज्ञानचिन्ता ततः परा

saiva cintā pañcavidhā bhavettatra maharṣayaḥ
prathamā vibhūticintā jñānacintā tataḥ parā

तृतीया सङ्कल्पचिन्ता कर्मचिन्ता ततः परा
तुरीया च ब्रह्मचिन्ता पञ्चमी सर्वतः परा

tr̥tīyā saṅkalpacintā karmacintā tataḥ parā
turiyā ca brahmacintā paścāmī sarvataḥ parā

O Sages, this thinking, is five-fold; the foremost one is *Vibhooti-chinta* or the thinking on excellences; then comes *Gnana-chinta* or knowledge-thinking; the third is *Samkhalpa-chinta* or desire-thinking; thereafter, comes the fourth *Karma-chinta* or action-thinking; the fifth, brahma-chinta or thinking on Brahm is the final of all

¡Oh Maestros!, este acto mental es quintuple: *El Primero*, es el Vibhuti-chinta o el pensamiento en las excelencias. *El Segundo*, es el Gnana-chinta o el pensamiento-conocimiento. *El Tercero*, es el Sankalpa-chinta o el pensamiento-deseo. *El Cuarto*, es el Karma-chinta o el pensamiento-acción. *El Quinto*, y culminación de todos, es el Brahma-chinta o el pensamiento en Brahm

Sloka 18

भवेदिति चिन्तायाः स्वरूपं हि महर्षयः
विज्ञायते विशेषेण गतिताश्चेत्यमेव ताः

bhavediti cintāyāḥ svarūpaṁ hi maharṣayaḥ
vijñāyate viśeṣeṇa gatitāścetthameva tāḥ

Such, O Sages, are the various *chintas* or thinking modes; (that which) is specially spoken of about them should be known thus:

¡Oh Maestros!, tales son las diferentes modalidades del pensamiento o “chintas”; debe conocerse especialmente acerca de ellas lo siguiente:

Sloka 19-23

इदं सुस्वमिति चिन्ता प्रथमा भूतिलक्षणा
इदं च सुस्वविज्ञानसाधनं शास्त्रमित्यपि

idaṁ susvamiti cintā prathamā bhūtilakṣaṇā
idaṁ ca susvavijñānasādhanaṁ śāstramityapi

चिन्ता च ज्ञानचिन्ता स्यादद्वितीया ज्ञानलक्षणा
इदं मदिष्टसाधनमेवं कर्तव्यमित्यपि

cintā ca jñānacintā syādavditīyā jñānalakṣaṇā
idaṃ maviṣṭasādhanamevaṃ kartavyamityapi

चिन्ता तृतीया कथिता सा च संस्वल्पलक्षणा
इदं च फलसाधनं कर्म स्यादिति या भवेत्

cintā tṛtīyā kathitā sā ca saṃsvalpalakṣaṇā
idaṃ ca phalasādhanaṃ karma syāditi yā bhavet

सा भवेत्कर्मचिन्तेति कथ्यते शुद्धयोगिभिः
एवं चिन्तासु सर्वासु सर्वकार्यक्षमा तथा

sā bhavetkarmacinteti kabhyate śuddhayogibhiḥ
evaṃ cintāsu sarvāsu sarvakāryakṣamā tathā

सूत्रात्मस्वरूपाचैव सर्वशक्तविवर्धिनी
या च सा ब्रह्मचिन्ता स्यात्पश्चमि ब्रह्मलक्षणा

sūtrātmavarūpācāiva sarvaśaktavivardhinī
yā ca sā brahmacintā syātpaścami brahmalakṣaṇā

The characteristic of the first or *Vibhooti-chinta* is the thinking “this is the pleasant or joyful or sweet and so on”; the second *Gnana-chinta* is the thinking on the shastric injunctions that conduce to sukha or joy or happiness; that which is known as *Sankhalpa-chinta* is the thinking on that mode of actioning as would lead to the realization of one’s own wish; what is termed as *Karma-chinta* is that which relates to the method of actioning for a particular result; so say the Suddha Yogis; in all the aforesaid thinking-modes, that which generates patience in the realization of results of all sets, abiding as *Sootratma* (or the thread running through) and generating every power and capacity in oneself is known as *Brahma-chinta* the fifth, having the characteristic of Brahm itself

El Vibhuti-chinta, es el pensamiento; esto es grato, alegre o dulce; así sucesivamente. *El Gnana-chinta*, es el pensamiento que conforme a las leyes Shástricas conduce a la felicidad o Sukha. *El Sankalpa-chinta*, es pensar en aquel modo de actuar que conduce a la realización del propio deseo. *El Karma-chinta*, es el pensar cómo actuar para conseguir buen éxito en las

propias empresas. *El Brahma-chinta*, generador de paciencia, para la obtención de los resultados de todos los actos, es el quinto y último. Tiene las características de Brahm. Incluye a los otros cuatro sistemas, como si fuese el hilo que hune todas las cuentas de un collar, generando poder y capacidad. Así lo han dicho los Suddha-Yoguis

Sloka 24

इयमेव ब्रह्मचिन्ता ध्यानं स्यादिति कथ्यते
इति ध्यानाधिकरणं तत्त्वकूटं मनो भवेत्

iyameva brahmacintā dhyānaṃ syāditi kabhyate
iti dhyānādhikaraṇaṃ tatvakūṭaṃ mano bhavet

This very *Brahma-chinta* is said to be *Dhyana* or meditation; the place (in one's own being) for performing this meditation is the Tatwakoota known as Mind – *Manas*

Este Brahma-chinta es llamado también Dhyana o Meditación, la cual se hace internamente, en el propio ser de cada uno; para practicar esta Meditación está el Tatwakuta conocido como Manas o Mente

Sloka 25

निर्मानानन्दसद्वस्तुचिन्तैव हि शुभाश्रया
किं च व्यापाररूपं हि ध्यानं चै तादृशं भवेत्

nirmānānandsadvastucintaiva hi śubhāścayā
kiṃ ca vyāpārārūpaṃ hi dhyānaṃ cai tādr̥śaṃ bhavet

Dhyana is that very act of thinking itself on the immeasurable, bliss-giving Object, the abode of prosperity

Dhyana es el acto mental que se hace posando la mente en el Infinito Objetivo dador de Gloria, del cual proviene toda prosperidad

Sloka 26

व्यापारश्च स्मृतेश्च स्यादनुकूलः शुभाश्रयः
तत्तद्वस्तुविषया स्यात्स्मृतिश्चैव हि तादृशी

vyāpāraśca smṛteśca syādanukūlah śubhāścayāḥ
tattadvastuviṣayā syātsmṛtiścaiva hi tādr̥śī

This transaction (mental) is helpful (to bring in) the memory of supreme bliss – the memory having relation to the factors of such Objects that are (joy giving)

Este acto mental es una ayuda para atraer la memoria de la Gloria Suprema, relacionada con los elementos de los objetos dadores de alegría

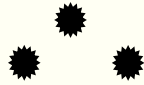
Sloka 27

चिन्ताधिकरणं मानसं स्मृतिरेव च
यथादृष्टिभवेच्चेति विज्ञेयमधिकारिभिः

cintādhikaraṇaṁ mānasaṁ smṛtireva ca
yathādr̥ṣṭibhavecceti vijñeyamadhikāribhiḥ

The Adhikaris or aspirants should know that memory in *Manas*, the seat of thinking, is according to one's outlook, (i.e.) knowledge

Los Adhikaris o aspirantes deben saber que ese recuerdo se hace en conformidad a la comprensión y a los conocimientos de cada uno



दृष्टि -- मानस -- धर्म -- सङ्कल्प -- ध्यानानां त्रैविद्यम्

dr̥ṣṭi - mānasa - dharma - saṅkalpa - dhyānānām - traividyaṁ

Outlook – Manas – Dharma – Desire – Meditation – Each Threefold

El Atman : 1. Su conocimiento, 2. Manas o Mente, 3. Dharma, 4. Deseo, 5. Meditación. Composición triple de cada parte

Sloka 28

तित्तो हि दृष्टयश्च स्युरात्मनश्चैव ता पुनः
गुणात्मब्रह्मपराः स्युर्भवन्तीति निगद्यते

titro hi dr̥ṣṭayaśca syurātmanaścaiva tā punaḥ
guṇātmabrahmaparāḥ syurbhavantīti nigadyate

The outlook – *drishti* of the Atman is three-fold; and it is said to be *Guna-para* or qualitative, *Atma-para* or pertaining to Atman and *Brahma-para* or Brahmic

La comprensión del Atman es triple: Guna-para o cualitativa, Atma-para o concerniente al Atman, y Brahma-para o Bráhmica

Sloka 28½

जीवस्य च ज्ञानमेव दृष्टिरित्यभिधीयते

jīvasya ca jñānameva dr̥ṣṭirityabhidhīyate

The knowledge of the Jiva is said to be its outlook – *dhristhi*

El conocimiento del Yiva lo constituye su comprensión

Sloka 29-31

या सेन्द्रियभूतगुणविषया दृष्टिरेव हि

yā sendriyabhūtaguṇaviṣayā dr̥ṣṭireva hi

सैवार्यैर्गुणपरेति कथ्यते मुनिपुङ्गवाः

tathā karmaphalāspr̥ṣṭasvarūpasyātmanah punaḥ

saivāryairguṇapareti kabhyate munipuṅgavāḥ

tathā karmaphalāspr̥ṣṭasvarūpasyātmanah punaḥ

साक्षात्कारस्य साधनं द्वितीया दृष्टिरुच्यते

सैवात्मलक्षणा चेति विज्ञेयमधिकारिभिः

sākṣātkārasya sādhanam dvitīyā dr̥ṣṭiruvyate
saivātmalakṣaṇā ceti vijñeyamadhikāribhiḥ

The knowledge pertaining to the qualitative factors of human external senses and also of natural phenomena, (ie,) the material aspects of life, the Aryas or the Suddha Teachers term as *Guna-para*, O Sages; then, the other one is that which relates to the practice of directly visioning the spiritual principle, the Atman, free from the taint of *karma-phala* or the results of actions; this one, the Adhikaris should know, as *Atma-para*

¡Oh Maestros!, los Aryas o Maestros Suddhas llaman Guru-para a la ciencia de los elementos cualitativos de los sentidos humanos externos y también al de los fenómenos naturales, es decir, los aspectos materiales de la vida. Igualmente, Ellos estudian lo concerniente a la práctica de la directa visualización del Principio Espiritual o Atman, liberado de las influencias perniciosas del karma-phala, o el resultado de las acciones. A éste, los Adhikaris deben conocerlo como Atma-para

Sloka 32

तथा शुद्धब्रह्मविषया दृष्टिरेव हि
तृतीया स्यादिति ज्ञेयं शुद्धैश्चैवाधिकारिभिः

tathā śuddhabrahmaviṣayā dr̥ṣṭireva hi
tṛtīyā syāditi jñeyam śuddhaiścaivādhikāribhiḥ

Then, that *dhrishti* pertaining to the factors concerning Suddha Brahm, should be known by the Suddhas and the Adhikaris, as the third one – *Brahma-para*

Los Suddhas y los Adhikaris deben conocer los elementos del Suddha Brahm considerado como el tercero, es decir, el Brahma-para

Sloka 33-33½

यच्च ध्यानाधिकरणं च तत्त्वकूटं मनश्च तत्
अशुद्धं चैव शुद्धं च ब्रह्म चेति विभागतः

yacca dhyānādhikaraṇaṃ ca tatvakūṭāṃ manaśca tat
asuddhaṃ caiva śuddhaṃ ca brahmaṃ ceti vibhāgataḥ

त्रिविधं च भवेच्चेति विज्ञेयमधिकारिभिः

trividhaṃ ca bhavecteti vijñeyamadhikāribhiḥ

It should be understood by the Adhikaris that the *Manas-Tatwakoota*, the seat of Meditation is classified (also) three-fold as (1) the impure – *Asuddha*, (2) the pure – *Suddha*, and (3) Brahma

Los Adhikaris han de saber que el Tatwakuta-Manas es el asiento de la Meditación, clasificado en tres clases: 1. Impuro o asuddha, 2. Puro o suddha, 3. Trascendente o Bráhmico

Sloka 34-35½

सविकल्पो निर्विकल्पः शुद्धश्चेति विमेदतः
सङ्कल्पान्निविधो ज्ञेयस्तत्रैव हि यथाकमम्

savikalpo nirvikalpaḥ śuddhaśceti vimedataḥ
saṅkalpāntridho jñeyastatraiva hi yathākamam

प्रवृत्तिलक्षणो धर्मो निवृत्तिलक्षणश्च सः
शुद्धश्चेति भवेद्धर्मो ध्यानिनां नियतो भवेत्

pravṛttilakṣaṇo dharmo nivṛttilakṣaṇaśca saḥ
śuddhaśceti bhaveddharmo dhyānināṃ niyato bhavet

The *Sankalpa* or wish is (equally) known to be differentiated as three-fold: (1) *Savikalpa* – associated with doubts or uncertainty, (2) *Nirvikalpa* – free from doubts (ie) positive and (3) *Suddha* or transcendent; respectively, the law of subjective functioning – *Pravritti-Dharma*, the law of subjective functioning – *Nivritti-Dharma* and that of transcendence – *Suddha-Dharma*, are the prescribed *Dharmas* to be observed by those practicing Meditation

El Sankalpa o deseo, igualmente, es diferenciado en tres aspectos: 1. Savikalpa o deseo asociado con dudas o incertidumbre, 2. Nirvikalpa o deseo liberado de dudas o con certeza, 3. Suddha o trascendente. Respectivamente, es también: 1. La ley del funcionamiento objetivo o Pravritti-Dharma, 2. La

ley del funcionamiento subjetivo o Nivritti-Dharma, 3. La ley de la trascendencia o Suddha-Dharma. Estos son los Dharmas prescritos para que los cumplan aquellos que practican la meditación

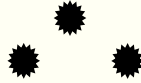
Sloka 36

ततश्चैव ध्यानमपि त्रिविधं स्यान्महर्षयः

tataścaiva dhyānamapi trividhaṁ syānmaharṣayaḥ

In the same way, O Sages, even Meditation is three-fold as follow:

En la misma forma, la Meditación es de tres clases, lo explicaré a continuación:



सगुणध्यानस्वरूपं तत्फलं च

saguṇadhyānasvarūpaṁ tatphalaṁ ca

The Nature of Saguna (Attributeful) Meditation and the Results thereof

La Meditación Saguna o con atributos y sus resultados

Sloka 37-38

संसारिणो हि जीवस्य ध्यायते विषयान्सतः

तेषूपजायते सङ्गः सङ्गात्कामः शुभाश्रयः

samsāriṇo hi jīvasya dhyāyate viṣayānsataḥ

teṣūpajāyate saṅgaḥ saṅgātkāmaḥ śubhāścayaḥ

तत्कामाद्भक्तिरतुला तद्भक्तेर्ज्ञानमुत्तमम्

तेन पुण्यफलं जातं तस्यात्स च सस्वी भवेत्

tatkāmādbhaktiratulā tadbhakterjñānamuttamam

tena puṇyaphalaṁ jātaṁ tasyātsa ca sasvī bhavet

The Jiva (Mam) that is evolving in world-life and subject to it, always meditates or thinks about objects of senses, therefrom, attachment springs; out of that attachment is born an intense desire of the right or legitimate type; thereby, peerless devotion; out of this devotion, pure knowledge; from this is born the fruits of virtue; as a result, the Jiva attains happiness

El hombre mientras vive y está sometido a la vida en este mundo, siempre medita o piensa en las cosas de los sentidos. De ahí provienen los apegos; liberándose de esta atracción, nacen intensos deseos justos o legítimos. De allí brota una devoción incomparable. De esta devoción surge puro conocimiento. De ésta nacen los frutos de virtud. Como resultado de todo ello, el hombre obtiene la felicidad

Sloka 39-40

तत्मात्स्वेष्टप्रभुं देवं साङ्गं ध्यायेद्विचक्षणः
न चलेदचलः स्वस्थो वर्षवातादिभियथा

tatmātsveṣṭaprabhuṃ devaṃ sāṅgaḥ dhyāyedvicakṣaṇaḥ
na caledacalaḥ svastho varṣavātādibhiyathā

तथा हि कर्मणा स्वान्तं कृत्वा चाञ्जल्यवर्जितम्
ध्यायेत्वेष्टप्रभुं देवं कर्मनिष्ठो विचक्षणः

tathā hi karmaṇā svāntaṃ kṛtvā cāñcalyavarjitam
dhyāyetveṣṭaprabhuṃ devaṃ karmaniṣṭho vicakṣaṇaḥ

The wise *Jiva*, thereafter, meditates on the Lord with Form that appeals to him most; even as the rains remain steady unshaken by the wind, so also the wise *Jiva*, engaged in actions meditates on the Lord after his heart, though engaged in doing actions that are to be done, without being perturbed (at all)

El hombre sabio, después medita en el Señor, con la forma que más le atraiga. Así como la lluvia persiste constante, sin debilitarse por el viento, así también el Yiva sabio, cuya obligación es la actividad, medita en el Señor como a él le agrada, sin ser en absoluto perturbado, aún cuando tenga obligadas actividades que efectuar

Sloka 41-45

इदं हि सगुणं ध्यानं पुरा प्रोक्तं महर्षिभिः
तस्याज्जीवः कर्मनिष्ठः स्वहृष्टा तु महर्षयः

idaṁ hi saḡuṇaṁ dhyānaṁ purā proktaṁ maharṣibhiḥ
tasyājīvaḥ karmaniṣṭhaḥ svahaṣṭathā tu maharṣayaḥ

गुणपरया च युक्तः सविकल्पेन च स्वतः
प्रवृत्तिधर्मवता च सङ्कल्पेन तथैव हि

guṇaparayā ca yuktaḥ savikalpena ca svataḥ
pravṛttidharmavatā ca saṅkalpena tathaiva hi

तत्कर्मनिष्ठया चैव गुणत्रयतरङ्गितम्
तदशुद्धं मनः प्राप्य तत्र वै सगुणं पुनः

tatkarmaniṣṭayā caiva guṇatrayatarāṅgitam
tadaśuddhaṁ manaḥ prāpya tatra vai saḡuṇaṁ punaḥ

वस्तु किञ्चित्समुत्पाद्य यत्तद्विषयकेण च
तैलधारावत्तेना ऽविच्छन्नप्रत्ययेन हि

vastu kiṁcitsamutyādha yattadviṣayakeṇa ca
tailadhārāvattatenā 'vivchannapratyayena hi

ध्यानेनाचलवत्तिष्ठन् सगुणं देवमेव हि
अतुभवति तद्देवभावं च भजते तथा

dhyānenācalavattiṣṭan saḡuṇaṁ devameva hi
atubhavati taddevabhāvaṁ ca bhajate tathā

This is declared, O Sages, from yore as Meditation on the Attributeful – *Saguna*; that is, the *Jiva* given actioning, O Sages, according (to the extent) of his knowledge, bound by his own qualitative forces and subject to its influences – *Savikalpa* (such as doubts etc), given to desires of worldly modes, and by his actionings of the three-fold qualities – *Satwa, Rajas and Tamas*, formulating a certain Object of the attributeful-kind by his impure (object-loving) mind, and, in relation to it, meditating with continued conviction like the down-flow of oil, and firmly seated, experiences the Lord-Attributeful; thereafter he adores that Lord's being – Bhava

¡Oh Maestros! Desde antaño se ha declarado que esta es la meditación en “El poseedor de atributos”. Es decir, El Yiva, dado a la actividad, de acuerdo con el alcance de sus conocimientos, limitado por sus propias fuerzas cualitativas y sometido a sus influencias tales como dudas y otras cualidades negativas y de acuerdo con sus actividades que pueden ser de la clase Sátvica, Rayásica y Tamásica, se imagina con su mente impura, amante de las cosas, algún objeto dotado de buenos atributos. En seguida, en relación con el objeto escogido, medita con una convicción continuada, tal como fluye sin interrupción un chorro de aceite y firmemente asentado en su meditación, experimenta al SEÑOR con atributos. En seguida, el Yiva adora a ese Ser Divino, Bhava

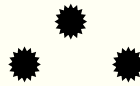
Sloka 46

इत्येवं सगुणं ध्यानं कथितं पूर्वसूरिभिः
इत्थं हि निर्गुणं ध्यानं विज्ञेयमधिकारिभिः

ityedaṃ saṅgaṇaṃ dhyānaṃ kathitaṃ pūrvasūribhiḥ
itthaṃ hi nirgaṇaṃ dhyānaṃ vijñeyamadhikāribhiḥ

As such, the Meditation on the Attributeful was told by the Ancients; the Meditation on the Attributeless – *Nirguna* has to be known by the Adhikaris thus:

Así es como la Meditación en “El con atributos” fue enseñada por los antiguos. La meditación en “El Ser sin atributos” debe ser considerada por los Adhikaris, como a continuación se expresará:



सफलं च निर्गुणध्यानस्वपम्

saphalaṃ ca nirgaṇadhyānasvapam

The Nature and Results of Meditation on the Attributeless - Nirguna

Naturaleza de la meditación Nirguna o sin atributos y sus resultados

Sloka 47

ज्ञनी तु संसरज्जीवः साङ्ख्ययोगेन कर्मणा
विनिश्चिष्य स्वात्मरूपं ध्यायेदङ्गुष्ठविग्रहम्

janī tu saṁsarañjīvaḥ sāṅsvayayogena karmaṇā
viniścisyā svātmarūpaṁ dhyāyedaṅguṣṭhavigrahaṁ

The Jiva (Man) abiding in the world-process as *Gnani* or the knower, meditates on the Atman determining his own form (in his heart) as of the size of his thumb, by the process of *Sankhya-Yoga* (the substance of matter in the first three shatkas of the Gita S.D.M)

El yiva, o sea el Hombre, que en el mundo se desempeña como un Gnani o Conocedor, medita en el Atma dentro de su propio corazón, imaginando la forma de sí mismo más o menos del tamaño del dedo pulgar, siguiendo así el proceso del Sankhya-Yoga

Sloka 48-49

परिकल्प्य विशुद्धान्तःकरणो दिव्यसत्त्ववाम्
निवृत्तिधर्मवांश्चैवमात्मानं प्रकृतेः परम्

parikalpya viśuddhāntaḥkaraṇo divyasatvavāṁ
nivṛttidharmavāṁścaivamātmānaṁ prakṛteḥ param

ध्यायेत्स्वदहरे नित्यं सर्वशक्तियुनं प्रभुम्
तदिदं निर्गुणं प्रोक्तं ध्यानं संन्यासकर्मवम्

dhyāyetsvadahare nityaṁ sarvaśātkiyunaṁ prabhum
tadidaṁ nirguṇaṁ protkaṁ dhyānaṁ saṁnyāsakarmavam

Striving with a purified inner nature, endowed with divine luster, observing the laws of subjective functioning – *Nivritti-dharma*, he meditates daily in his own heart, the Atman abiding beyond matter (and its qualities), the Lord endowed with all powers; this is said to be Meditation on the Attributeless – *Nirguna*, with action of the variety of renunciation *i.e.* samnyasa

Esforzándose en mantener una naturaleza interna purificada y dotada con divino brillo, sigue las leyes del funcionamiento subjetivo meditando diariamente, en el Atman existente en su propio Akasha del corazón. El

Atman subyace más allá de la materia, sin las cualidades de Tamas, Rayas y Satvas. Es el SEÑOR dotado de todos los poderes. La Meditación en “El sin atributos” debe ir acompañada con la renunciación conocida como Samnyasa

Sloka 50-54

ततश्च संसरञ्जीवो ज्ञाननिष्ठः परेच्छया
स्वदृष्टया चात्मपरया निवृत्तिधर्मणा तथा

tataśca saṁsarañjīvo jñānaniṣṭhaḥ parevchayā
svadṛṣṭayā cātmaparayā nivṛttidharmaṇā tathā

निर्विकल्पसङ्कल्पेन संन्यासकर्मणा पुनः
शुद्धं मनस्तत्त्वकूटं दिव्यसत्त्वतरङ्गितम्

nirvikalpasamaṅkalpena saṁnyāsakarmanā putaḥ
śuddhaṁ manastatvakūṭaṁ divyasatvatarāṅgitam

समेत्य तत्र चाङ्गुष्ठमात्रं चै सर्वकारणम्
निर्गुणं चात्मरूपं संप्रकल्प्य यथामनि

sametya tatra cāṅguṣṭhamātraṁ cai sarvakāraṇam
nirguṇaṁ cātmarūpaṁ saṁprakalpya yathāmani

पृथिवीवत्तुल्यभावश्चोक्तध्यानेन तं च हि
स्वात्मानं समुपास्ते ऽतो देवभावं च योगिनः

pr̥thivīvattulyabhāvaścoktadhyānena taṁ ca hi
svātmānaṁ samupāste 'to devabhāvaṁ ca yoginaḥ

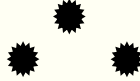
भजते चेति सिद्धान्तो निर्गुणध्यानलक्षणः
शुद्ध्यैः कथितश्चेति विज्ञेयमधिकारिभिः

bhajate ceti siddhānto nirguṇadhyānalakṣaṇaḥ
śuddhyaiḥ kathitaśceti vijñeyamadhikāribhiḥ

The Jiva, treading the path of knowledge, desirous of the Supreme, according to his knowledge of the atmic ideal, observing the laws of subjective-functioning, with an unchanging will, engaged in selfless-actioning, formulating according to his capacity in his pure *Manas-vehicle*, the divinely

lustrous, the attributeless-form of Atman, the All-cause and of the size of the thumb, worships his own Atman by Meditation, being spotlessly pure, like Mother-Earth; thereafter, O Yogins, he adores the divine-bhava; such is the truth of the nature of Meditation on the Attributeless, as has been taught by the Suddhas and that should be known by the Adhikaris

El hombre o yiva que sigue el Sendero del Conocimiento, deseoso de Lo Supremo, de acuerdo con sus propios conocimientos sobre el ideal Atmico; cumpliendo las leyes del funcionamiento subjetivo, con una voluntad inalterable, se ocupa en acciones impersonales. Imagina según su capacidad, en su puro Manas, la forma del tamaño del pulgar divinamente brillante del “Atman sin atributos” que es la Causa de Todo y así, adora por medio de la meditación a su propio Atman, manteniéndose inmaculadamente puro, como la Madre Tierra. ¡Oh Yoguis!, enseguida, él adora al Divino-bhava. Tal es la verdad interna de la Meditación en el “SER sin atributos” como ha sido enseñada por los Suddhas y que deben conocer los Adhikaris



सफलं च शुद्धध्यानस्वरूपम्

saphalam ca śuddhadhyānasvarūpam

The Nature and Results of Suddha-Meditation

Naturaleza de la meditación Suddha o trascendente y sus resultados

Sloka 55

इत्थं हि शुद्धं ध्यानं स्याद्योगिकार्यं महर्षयः
कभ्यते चैव शुद्धार्यैः कथितं सिद्धमण्डले

ityaṃ hi śuddhaṃ dhyānaṃ syādyogikāryaṃ maharṣayaḥ
kabhyate caiva śuddhāryaiḥ kathitaṃ siddhamanḍale

O Sages, as has been told in *Siddha-mandala* by the Suddharyas, the *Suddha-Dhyana*, which is the Yogi’s method of achievement, is said to be thus:

¡Oh Sabios!, a continuación se explicará, tal como lo han expresado los Suddharyas en el Siddha Mandala, el método seguido por los yoguis para alcanzar la realización espiritual:

Sloka 56-58

सर्वधर्माश्च संत्यजय भेदजान्नियतो मुनिः
शुद्धसङ्कल्पयोगेन शुद्धसत्त्वतरङ्गितम्

sarvadharmāśca saṁtyajaya bhedajānniyato muniḥ
śuddhasaṅkalpayogena śuddhasattvatarāṅgitam

मानसं ब्राह्ममासाद्य त्यत्तोच्चावचभावनः
ब्राह्मं स्वात्मस्वरूपं हि कल्पयित्वा च योगतः

mānasaṁ brāhmāsādy tyattoccāvacabhāvanah
brāhmaṁ svātmasvarūpaṁ hi kalpayitvā ca yogataḥ

तच्चोपासीत शुद्धन ध्यानेन च परावरम्
शुद्धं ध्यानमिदं प्रोक्तं ब्रह्मभावकरं परम्

tacvopāsīta śuddhana dhyānena ca parāvaram
śuddhaṁ dhyānamidaṁ proktaṁ brahmabhāvakaraṁ param

Abandoning all those dharmas that perpetuate separativity, the silent aspirant – *Muni*, well disciplined, with true ideation, directing the purified mind towards Brahm, dismissing all ideas of high and low, when, with pure Meditation worships, the nameless Brahm (Shakti) in his heart-cave as Atman through Yoga, it is said to be Suddha-form of Meditation, capable of generating Brahma-bhava and Supreme

El aspirante o Muni, en silencio abandona aquellos dharmas que perpetúan la separatividad, bien disciplinados, con verdadera ideación dirige su mente purificada hacia Brahm, descartando todas las ideas de separatividad y con meditación pura por medio del yoga, adora al innominado Brahm (Shakti) en la cámara interna del corazón como Atman; entonces, se dice que ésta es la Meditación Suddha que genera Brahmabhava y conduce hacia lo Supremo

Sloka 59

ततः श्रेष्ठतमः विद्वानधिकारी महर्षयः
ब्रह्मपरया च दृष्टथा स्वस्य योगपरेण च

tataḥ śceṣṭatamaḥ vidvānadhikārī maharṣayaḥ
brahmaparayā ca draṣṭathā svasya yogapareṇa ca

Thus, O Sages, the knower-aspirant of this very high order, with his attention directed towards Brahm, resorting to Yoga congenial to himself,

¡Oh Maestros!, el Aspirante sabio de esta Orden Superior dirige su atención hacia Brahm, siguiendo las prácticas de yoga que les son afines,

Sloka 60

शुद्धधर्मस्वरूपेण शुद्धेन च महर्षयः
सङ्कल्पेन मनःकूटं शुद्धसत्त्वतरङ्गितम्

śuddhadharmasvarūpeṇa śudhdena ca maharṣayaḥ
saṅkalpena manahkūṭaṁ śudhdhasatvataraṅgitam

with a true ideation according to *Suddha-Dharma*, and O Sages, with the *Manas-Tatwakoota*, endowed with pure *Satwa*,

y con una exacta ideación concorde con el Suddha Dharma, empleando la mente, dotado con puro Satva,

Sloka 61

ब्राह्मं वृहच्च संप्राप्य तत्र चै सर्वविग्रहम्
सर्वजगत्कारणं च परं ब्रह्म सनातनम्

brāhmaṁ vṛhacca samprāpya tatra cai sarvavigraham
sarvajagatkāraṇaṁ ca paraṁ brahma sanātanam

conceiving the Infinite Brahm, and in it (Manas-tatwakoota), the All-formed, the All-cause, the eternal Para-Brahm

conciviendo la Infinito Brahm, en la mente a El que todo lo forma, siendo la Causa de Todo, al Eterno Para-Brahm

Sloka 62

तथा स्वात्मस्वरूपं च परिकल्प्य यथामति
सर्वं तत्स्वल्विदं ब्रह्मेत्यनुसन्धानपूर्कम्

tathā svātmasvarūpaṃ ca parikalpya yathāmati
sarva tatsvalvidaṃ brahmetyanusandhānapūrkam

being equated in terms of Atman in one's own heart as would appeal most,
examining the truth of the dictum "Verily everything is Brahm"

se unifica mediant eel Atman que existe en su propio corazón, como mejor lo
puede invocar, con la verdad contenida en la sentencia que dice:
"Verdaderamente todo es Brahm"

Sloka 63-64

ध्यानेन च विशुद्धेन ब्रह्म शुद्धं च तत्पुनः
बकवदचञ्चलश्च शुद्धश्चैव तयोधनाः

dhyānena ca viśuddhena brahma śuddhaṃ ca tatpunaḥ
bakavadacaścalaśca śuddhdaścaiva tayodhanāḥ

उपास्ते हि तता ब्रह्मभावं शुद्धं विशेषतः
प्राप्तोतीति च विज्ञेयं सर्वैश्चैवाधिकारिभिः

upāste hi tatā brahmabhāvaṃ śuddhaṃ viśeṣataḥ
prāptotīti ca vijñeyaṃ sarvaiścaivādhikāribhiḥ

with Meditation of a pure nature, worship Suddha Brahm, unmoving like the
crane, pure and rich in austerity; and thereby attains the pure Brahma-bhava
of an exalted nature; so must be known by all the Adhikaris

El Aspirante, puro y austero, por medio de la meditación adora al Suddha-
Brahm, permaneciendo inmóvil como la grulla, de tal modo alcanza al
excelso Brahma-bhava. Así, ha de ser conocido por los Adhikaris

Sloka 65-65½

इथि तथा च ध्यानेन सगुणेन महर्षयः
सर्वेषु तत्त्वकूटेषु व्यावसायस्य नायिका

ithi tathā ca dhyānena saguṇena maharṣayaḥ
sarveṣu tatvakūṭaṣu vyāvasāyasya nāyikā

प्रकृतिशक्तिस्वरूपा चात्मशक्तिः समेधते

prakṛtiśaktisvarūpā cātmaśaktiḥ samedhate

Thus, O Sages, by Meditation on the Attributeful – *Saguna-Dhyana* is generated atma-shakti in the form of *Prakriti-shakti* – the power to function in all the Tatwakootas

¡Oh Maestros!, por medio de la Meditación *Saguna-Dhyana*, o sea, con atributos, se genera Atma-Shakti, en la Prakriti-Shakti, energía que funciona en todos los Tatwakootas

Sloka 66-66½

ध्यानेन निर्गुणेनैव चात्मशक्तिश्च देहिनाम्
असाधारणा नित्या च तत्त्वेषु परिवर्धते

dhyānena nirguṇenaiva cātmaśatkiśca dehinām
asādhāraṇā nityā ca tatveṣu parivardhate

By Meditation on the Attributeless – *Nirguna-Dhyana* is generated in the Tatwas of the practicing aspirants, the eternal Atma-shakti of an extraordinary nature

Meditando en Nirguna-Dhyana, o sea en El sin atributos, se genera en los Tatwas de los aspirantes la eterna *Atma-Shakti* de extraordinaria naturaleza

Sloka 67-68

शुद्धेन चैव ध्यानेन सर्वमूला सनातनी
समेधने ब्रह्मशक्तिस्वत्वेषु मुनिपुङ्गवाः

śuddhena caiva dhyānena sarvamūlā sanātani
samedhane brahmaśaktisvatveṣu munipuṅgavāḥ

ततः पुमर्थप्राप्तै च चिन्तां चैवाधिगच्छताम्

tataḥ pumarthaprāptai ca cintāṃ caivādhigavchatām

By Suddha-Meditation, O Sages, is generated in the Tatwas, the prime, eternal *Brahma-Shakti*; thus to attain one's desires, thinking has to be resorted to

Por la *Meditación Suddha-Dhyana*, o sea, trascendental, se genera en los Tatwas la *Suprema y Eterna Brahma-Shakti*. De esta manera, para alcanzar el logro de nuestros propios deseos, ha de recurrirse al pensamiento

Sloka 69-70

पुंसं यथाधिकारं हि ध्यानमेवाभिवर्णितम्
दैवं सशक्तिकं चैव भावं जनयतीति च

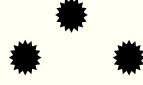
pūṃsaṃ yathādhikāraṃ hi dhyanamevābhivārṇitam
daivaṃ saśaktikaṃ caiva bhāvaṃ janayatīti ca

सिद्धान्तश्चैव शुद्धानां संमतः स्यान्महर्षयः
अतो यथाधिकारं हि ध्यानं चैव विशिष्यते

siddhāntaścaiva śuddhānāṃ saṃmataḥ syānmaharṣayaḥ
ato yathādhikāraṃ hi dhyānaṃ caiva viśiṣyate

O Sages, it is the cardinal principle of Suddha-siddhanta that through the afore-described Meditation, according to adhikara (Householder, Madhyama or Ascetic) is generated divine powers and bhava; therefore, Meditation according to status is praiseworthy

¡Oh Maestros!, es un principio cardinal del Suddha-siddhanta que por medio de la meditación descrita anteriormente, se generan divinas energías y bhavas según sea la clase de adhikaras que la practican. Por tanto, la Meditación de acuerdo con la posición o grado que se tenga, es siempre beneficiosa



सामान्यध्यानफलम्

sāmānyadhyānaphalam

General results of Meditation

Resultados generales de la Meditación

Sloka 71

ध्यानेन लभते मत्र्यो भूतशुर्धिदं सुस्वप्रदाम्
दीर्घायुष्मात् भवेद्धयानात्पुरुषो लोकवल्लभः

dhyānena labhate matryo bhūtaśurdhidam sūsvapradām
dīrdhāyusmāt bhaveddhayānātpuruṣo lokavallabhaḥ

By Meditation men acquire bodily purification augmenting joy; through
Meditation they become long-lived and well-beloved of the world

Por medio de la Meditación, los hombres adquieren purificación corporal,
aumentando en alegría; llegan a tener larga vida y son bien queridos por
todos

Sloka 72-73

बलं हि प्राकृतं ध्यानादोजश्च प्रतिभां तथा
सुकृमारं वपुर्दिव्या दृष्टिं सर्वावगाहितोम्

balam hi prākṛtiṃ dhyānādojaśca pratibhām tathā
sukṛmāraṃ vapurdivyā dṛṣṭiṃ sarvāvagāhitom

सर्वं विभूर्तिं षट्कर्म प्रतिष्ठां लोकपूजिताम्
बहुनात्र किमुक्तेन सर्वान्कामानवाप्नुयात्

sarvaṃ vibhūrṭi ṣaṭkarma pratiṣṭāṃ lokapūjitām
bajunātra kimuktena sarvāṅkāmānavāpnuyāt

By Meditation are accrued, natural strength, virility, youthfulness, handsome body, all-round intelligence, all the powers of the six-fold actionings, world-worshipfulness, and what not more; (in fact) all one's desires

La Meditación acrecienta la natural fortaleza, la virilidad, la juventud, la belleza del cuerpo, la inteligencia en general, las energías de las seis clases de acciones, la respetabilidad y todo cuanto pueda surgir y de hecho, favorece la consecución de todos los deseos

Sloka 74-75

जातिस्मरश्च भवति ध्यानेनैव न संशयः
ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ये चान्ये देववल्लभाः

jātismaraśca bhavati dhyānenaiva na saṁśayaḥ
brahmā viṣṇuśca rudraśca ye cānye devavallabhāḥ

स्वनामानुगुणं स्थानं लेभिरे ध्यानयोगतः
लोकानुग्रहकर्माणि ध्यानादेव फलन्ति च

svanāmānugūṇaṃ sthānaṃ lebhire dhyānayogataḥ
lokānugraha-karmāṇi dhyānādeva phalanti ca

Without doubt is acquired memory of previous births; Brahma, Vishnu, Rudra and other chief Devas, attain the seats denoting their names through *Dhyana-yoga*; through Meditation only fructifies works for the weal of the worlds

Sin duda, se adquiere la memoria de las vidas anteriores. Brahma, Vishnu y Rudra, como otros grandes Devas, alcanzaron los elevados rangos que denotan sus nombres por medio de la Dhyana-Yoga

Sloka 76

सृष्टीः सर्वाश्च कुर्वन्ति ध्यानेनैव सुखप्रदाः
ध्यानेनैव ब्रह्मशक्तिं लभन्ते मानवोत्तमाः

sr̥ṣṭīḥ sarvāśca kurvanti dhyānenaiva susvapradāḥ
dhyānenaiva brahmaśaktiṃ labhante mānavottamāḥ

By the joy-giving Meditation only, all perform creative activity; all good men acquire Brahma-Shakti through Meditation alone

Sólo impulsados por la Meditación dadora de dicha, los hombres alcanzan plenitud en las actividades creadoras; únicamente los seres buenos, a través de la Meditación adquieren la Brahma-Shakti

Sloka 77

सगुणं निर्गुणं वापि शुद्धं ध्यानं च देहिनाम्
योगिभक्तयतीनां स्यात्सर्वम्युदयसाधनम्

saguṇaṃ nirguṇaṃ vāpi śuddhaṃ dhyānaṃ ca dehinām
yogibhaktayatinām syātmarvāmyudayasāadhanam

The means for all-round exaltation for men, Yogis, Bhaktas, and Ascetics is through either Saguna or Nirguna or Suddha Meditation

Por medio de la exaltación de los Yoguis, Bhaktas y Ascetas, lo constituye cualquiera de las tres clases de Meditación, ya sea ella Saguna, Nirguna o Suddha

Sloka 78

तथैव भगवत्प्राप्तिर्भक्तानां ध्यानिनां भवेत्
तपस्विनां कर्मठानां शान्तिधर्मानाश्च जायते

tathaiva bhagavatprāptirbhaktānām dhyāninām bhavet
tapasvinām karmaṭhānām śāntidharmānāśca jāyate

Accordingly, Bhaktas devoted to Meditation contact Bhagavan; to the Ascetics engaged in works, through Meditation results Peace

Según sea el caso, los devotos Bhaktas, mediante la Meditación, toman contacto con el SEÑOR. Los Ascetas, ocupados en sus obras, alcanzan por la Meditación el estado de continua paz

Sloka 79-80

संसारिणां हि मोक्षश्च ध्यानादेवोपजायते
परं सुखं ज्ञानिनां हि समाधिर्योगिनां पुनः

samsāriṇāṃ hi mokṣaśca dhyānādevopajāyate
paraṃ suvaṃ jñāniṇāṃ hi samādhiryegiṇāṃ punaḥ

वेदन्तिनां ब्रह्मभावो ध्यानाश्चैव भवेदिति
ध्यानं पुमर्थप्राप्तै हि परमं साधनं भवेत्

devantiṇāṃ brahmabhāvo dhyānāścaiva bhavediti
dhyānaṃ pumarthaprāptai hi paramaṃ sādhanam bhavet

To those bound in the world-process results liberation by Meditation; to the Gnanis (knowers) great joy, to the Yogis, samadhi (oneness with Atman), to the Vedantins, brahmabhava, are accrued through Meditation; to achieve one's desires Meditation is the highest means

Los que están atados a los quehaceres mundanos, se liberan por medio de la Meditación. Los Gnanis o Sabios obtienen suprema dicha. Los Yoguis, alcanzan el Samadhi o unión con el Atman. Los Vedantinos, acrecientan el Brahmabhava y así, las personas logran sus más altos deseos únicamente por medio de la meditación

Sloka 81-82½

तस्मात्सर्वे ऽपि दासाद्या दैवं भावं सशक्तिकम्
ध्यानेनैव समापन्नाः सद्विद्याध्ययते तथा

tasmātsarve 'pi dāsādyā daivaṃ bhāvaṃ saśaktikam
dhyānenaiva samāpannāḥ sadvidyādhyayate tathā

तदनुरूपसाङ्कल्पे तदनुरूपकर्मणि
तथा तदनुरूपे च फलभोगे विशेषतः

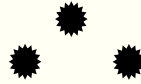
tadanurūpasāṅkalpe tadanurūpakarmaṇi
tathā tadanurūpe ca phalabhoge viśeṣataḥ

शक्ताश्चैव भवन्तीति विज्ञेयमधिकारिभिः

śaktāścaiva bhavantīti vijñeyamadhikāribhiḥ

Hence, all Dasas and others, being endowed with divine-will and power through Meditation, through proper higher study, with desire and action according thereto become capable to enjoy to a great extent the fruits thereof correspondingly; so should know all the Adhikaris

En consecuencia, los Dasas, Thirthas, Brahmas, Anandas y otros al ser dotados con divina voluntad y poder por medio de la meditación y por los apropiados y superiores estudios; con deseo y acción acordes a ellos, llegan a ser capaces de gozar en sumo grado de los frutos correspondientes; así han de saberlo todos los Adhikaris



ध्याने च विशेषतया वेद्यार्थस्य निरूपणम्

dhyāne ca viśeṣatayā vedyārthasya nirūpaṇam

The Special significance to be known in Meditation

Suma importancia de la Meditación

Sloka 83-84

इत्थमत्र हि विज्ञेयं रहस्यं मुनिपुङ्गवाः

itthamatra hi vijñeyam ruhasyam munipuṅgavāḥ

यच्चाभिवर्णितं ध्यानं तच्च वै मानसं भवेत्

इत्यध्यामदर्शनज्ञैः सर्वैरेव हि कथ्यते

yuccābhivarṇitam dhyānam tacca vai mānasam bhavet

ityadhyāmadarśanajñaiḥ sarvairēva hi kabhyate

Herein, the secret thereof (Meditation) must be known by the Sages; that which is declared by the knowers of adhyatmic darsan and also by all

Tal como se ha descrito aquí, el secreto de la Meditación debe ser conocido por los Sabios, pues ésta se efectúa por medio del Manas o Mente-Emoción; así lo declararon los conocedores del Adhyátmico dārsana y también todos

Sloka 85-86½

केवलं प्राकृतार्थज्ञैः प्राकृतार्थपरायणैः
तथैव प्राकृतां भूतिमीप्सद्भिरधिकारिभिः

kevalaṃ prākṛtārthajñaiḥ prākṛtārthaparāyaṇaiḥ
tatheva prākṛtāṃ bhūtimīpsadbhiradhikāribhiḥ

निश्चयश्चापि कर्तव्यकर्मणश्च यथाविधि
क्रियते मनसैवेति सर्वेषामीश्वरं मनः

niścayaścāpi kartavyakarmaṇaśca yathāvidhi
kriyate manasaiveti sarveṣāmīśvaraṃ manaḥ

भवेदिति च सिद्धान्तस्तथा ऽप्राकृत बुद्धिभिः

bhavediti ca siddhāntastathā 'prākṛta buddhibhiḥ

By those given to the study of material aspects, by those that are after acquiring material results alone, and by those aspirants that seek to acquire powers and excellences of the mere material nature only, the actions that are determined to be performed accordingly, are done through their *Manas* alone; for, *Manas* is the Lord of all, as he has been well-established; so also, by those with their intellect turned towards that which is alone material factors,

Para aquellos dedicados al estudio de los aspectos materiales; para quienes están sólo con el propósito de obtener resultados materiales y por los aspirantes que tratan de obtener poderes y excelencias de mera índole material, sus actos que están determinados para ejecutarse según sea el caso, son cumplidos tan sólo por medio de sus mentes, pues, Manas es el Señor de todo, como ya fue bien establecido; así también, por aquéllos cuyos intelectos se vuelven hacia lo que está por encima de los factores materiales,

Sloka 87-88

अप्राकृतार्धनिष्णातैस्तथैवाऽप्राकृतीं पुनः
aprākṛtārdhaniṣṇātaistathaivā 'prākṛtīm punaḥ

विभूतिं च सभाप्सद्भरात्मारामाधिकारिभिः
निश्चयश्चापि कर्तव्यकर्मणश्च यथाविधि

vibhutiṃ ca sabhāpsadbharātmārāmādhikāribhiḥ
niścayaścāpi kartavyakarmaṇaśca yathāvidhi

by those devoted to results above the material and again by those aspirants of atmic knowledge seeking to acquire atmic powers and excellences, the actions are determined to be performed accordingly;

por aquellos adictos a resultados superiores a lo material y, asimismo por los aspirantes de átomico conocimiento que anhelan obtener poderes átomicos y sus excelencias, los actos deben cumplirse de acuerdo con sus propósitos

Sloka 89-90½

तथैव केवलं शुद्धब्रह्मदर्शनवित्तमैः
त्यागिभिर्योगिमिश्रैव परमार्थपरायणैः

tathaiva kevalaṃ śuddhabrahmadarśanavittamaiḥ
tyāgibhiryogimiścaiva paramārthaparāyaṇaiḥ

शुद्धां ब्राह्मीं विभूतिं च प्रेप्सुभिश्चाधिकारिभिः
निश्चयश्चापि कर्तव्यकर्मणश्च यथाविधि

śuddhaṃ brahmīm vibhūtiṃ ca prepmubhiścādhikāribhiḥ
niścayaścāpi kartavyakarmaṇaśca yathāvivhi

क्रियते मनसैवेति मानसं नायकिं भवेत्

trkiyate manasaiveti mānasaṃ nāyakim bhavet

so also by those that are solely devoted to the study of *Suddha-Brahma-Darsana*, by those that are Tyagis or Samnayasis or Suddha Sankhyas and Yogis that are after transcendental all-embracing results and by such aspirants, seeking to acquire the pure Brahma powers and excellences, the

actions that are determined to be done, in accordance, perform such actions through Manas only – the *Manas* being the ruler

Del mismo modo, los devotos al estudio del Suddha-Brahma-Dársana, los Tyagis, Samnyasis, Suddhas, Sankhyas, Yoguis y otros que buscan trascendentales y omnímodos resultados y además, los aspirantes que tratan de obtener los puros poderes Bráhmicos y sus excelencias, para todos ellos sus actos se determinan para ejecutarlos de acuerdo con sus propósitos y a través de Manas únicamente, el cual gobierna

Sloka 91

सर्वत्र मानसं शुद्धं भवेत्त्रिंशयसाधनम्

sarvatra mānasam śuddham bhavetrīścayasāadhanam

For all, the aid, to bring about (the necessary) determination, is the *purity of Manas*

Para todos ellos, la ayuda que les permite obtener lo que anhelan es la purificación de la Manas

Sloka 92-92½

यच्च कर्तव्यकर्मस्यात्तच्च क्वचिदमद्भवेत्
क्वचित्सच्चापि भवति ततस्तत्रिंशयः पुनः

yacca kartavyakarmasyāttacca kvanvidamadbhavet
kvanvitsaccāpi bhavati tatastatriścayaḥ punaḥ

सदसद्रूप एव स्यादिति ज्ञेयं मनीषिभिः

sadasadrūpa eva syāditi jñeyaṁ manīṣibhiḥ

Amongst such actions that are to be done some are good and virtuous, while others are their opposite; this is according to the nature of determination – virtuous or vicious; as such should be known by the intelligent

Los inteligentes deben saber diferenciar entre los actos que se mencionan, las acciones buenas y virtuosas de las otras malas y perniciosas, de acuerdo con las causas que las determinaron

Sloka 93-95

यावद् बुद्धीन्द्रियस्यास्य मनसश्च महर्षयः

yāvad buddhīndriyasyāsyā manasaśca maharṣayaḥ

वेद्यार्थैकपरत्वं च दृढं स्यात्तावदेव हि

निश्चयसाधनत्वं च विज्ञेयं चास्ति तस्य हि

vedyārthaikaparatvaṃ ca dṛḍhaṃ syāttāvadeva hi

niścayasāadhanatvaṃ ca vijñeyaṃ cāsti tasya hi

वेद्यार्थैकपरता हि मानसस्य च या भवेत्

सा हि त्रिकियालक्षणैव भवेदिति निगद्यते

vedyārthaikaparatā hi manasasya ca yā bhavet

sā hi trkiyālakṣaṇaiva bhavediti nigadyate

O Sages, it should be known, that what is deemed of a particular known end which is (sought after) by the *Manas* ever associated with buddheendriyas, (namely the five – eyes, ears, nose, tongue and bodily touch); the actual, actioning aspect of it comes in when the sought result gets complete possession of the *Manas*

¡Oh Sabios!, debe saberse que lo determinante de un acto es la seguridad de alcanzar en fin deseado por medio de la Mente asociada con los cinco sentidos, la realización proviene cuando la búsqueda se efectúa con completo dominio de la mente

Sloka 96

तस्यां त्रिकियायां मनसे वैदग्ध्यं यच्च वै भवेत्

तदेव मनसस्तस्य शुद्धत्वमिति निर्णयः

tasyāṃ trkiyāyāṃ manase vaidagdhyaṃ yacca vai bhavet

tadeva manasastasya śuddhatvamiti nirṇayaḥ

When this actioning force in *Manas*, generates skillfulness (in performance), then it should be deemed (as due) to its purity

Cuando esta fuerza de acción en el *Manas* genera habilidad en la ejecución, deberá considerarse como el resultado de su pureza

Sloka 97

इदमेव हि शुद्धत्वं सत्स्वसत्स्वपि कर्मसु
कर्तव्येषु मनसश्च नियतं स्यादितिर्यते

idameva hi śuddhatvaṃ satsvasatsvapi karmasu
kartavyeṣu manasaśca niyataṃ syāditīryate

This kind of *purity of Manas* in respect of actions, whether virtuous or vicious, that are to be done, is in the usual nature of things

La “pureza de Manas” con respecto a los actos, serán virtuosos o viciosos proviene de las circunstancias que los impulsaron para su realización

Sloka 98-99

किं चैवभपि शुद्धत्वमशुद्धत्वं च चेतसः
यदैकब्रह्मविषयं मानसं स्यात्तदा पुनः

kiṃ caivabhapi śuddhatvamaśuddhatvaṃ ca cetasaḥ
yadaikabrahmaviṣayaṃ mānasaṃ syāttadā punaḥ

भवेत्तस्य शुद्धत्वं तदाभवेत्
यदान्यविषयं तत्स्यादिति ज्ञेयं मनीषिभिः

bhavettasya śuddhatvaṃ tadābhavet
yadānyaviṣayaṃ tatsyāditi jñeyaṃ manīṣibhiḥ

Thus, it should be known by the Wise, that this pure and impure – (that is firm and unsteady) intellection, when it characterizes the nature of *Manas* in respect of all factors as emanating from the one Para-Brahm, then it is said to be its Purity; when it is devoid of this basis (of one Para-Brahm, and as such disconnected) it is said to be Impure

Así los Sabios deben saber que el trabajo intelectual puede ser puro e impuro; esto es: estable o inestable. Es puro, cuando la naturaleza del Manas está en relación con todos los elementos como emanados del Para-Brahman; en cambio, es impuro si el intelecto está desprovisto de dicha base y por lo tanto, desconectado del Para-Brahman

Sloka 100

यद्यप्येवं निश्चयस्य कर्तव्यस्य कर्मणः
ज्ञानमात्मलक्षणं च साधनं स्यात्तथापि तत्

yadyapyevaṃ niścayasya kartavyasya karmaṇaḥ
jñānamātmalakṣaṇaṃ ca sādhanam syāttathāpi tat

Thus even though knowledge in respect of actions determined to be performed constitute the means according to the nature of one's Atman, this knowledge, (however),

De este modo, aún cuando el conocimiento con respecto de los actos que se ha resuelto ejecutar constituye el propósito de la acción en conformidad con la naturaleza del Atman de cada uno, este conocimiento sin embargo, no es suficiente para lograr el éxtasis de la bienaventuranza

Sloka 101-102

कामाद्यनुपहितत्वात्र साक्षात्साधनं भवेत्
तस्याः क्रियाया मानस्याः स्वरूपं ब्रह्मणो यदा

kāmādyanupahitatvātra sākṣātsādhanam bhavet
tasyāḥ trkiyāyā mānasyāḥ svarūpaṃ brahmaṇo yadā

भवेद्विषयभूतं च तदा तस्या महर्षयः
ध्यानमित्यभिधानं हि कथ्यते महात्मभिः

bhavedviṣayabhūtaṃ ca tadā tasyā maharṣayaḥ
dhyānamityabhidhānam hi kabhyate mahātmabhiḥ

does not form the means to experience the ecstasy of blissfulness; when, however, through the means of Manas-functioning, experience results in respect of factors of Brahmic-form, then it is said, O Sages, to go by the name of Dhyana (Meditation) by the Mahatmas

No obstante, cuando a través del funcionamiento del manas o mente, resultan experiencias en relación con aspectos de la forma Bráhmica, entonces los Mahatmas sustentan que esto es Dhyana o Meditación

Sloka 103

तत्प्राकृता ऽप्राकृतार्थपरत्वे ऽवि स्वरूपतः
तस्या ध्यानमिति संज्ञा भवेदेवोपचारतः

tatprākṛtā 'prākṛtārthaparatve 'vi svarūpataḥ
tasyā dhyānamiti saṁjñā bhavedevopacārataḥ

Though such results may be either of material or spiritual nature, (such mental actioning) goes by the of Dhyana by courtesy

Al proceso mental que produce resultados materiales o espirituales, por cortesía, también se lo denomina Dhyana

Sloka 104-105

अतश्च ज्ञानिनां देवभक्तानां चाधिकारिणाम्
कर्मठानां यतीनां च त्यागिनां योगिनां तथा

ataśca jñānināṁ devabhaktānāṁ cādhikāriṇām
karmathānāṁ yatīnāṁ ca tyāgināṁ yogināṁ tathā

ध्यानमावश्यकं चैव विहितं स्यान्महर्षयः
यथाधिकारं ध्येयं स्याद्विजातीयमितीर्यते

dhyānamāvaśyakaṁ caiva vihitam syānmaharṣayaḥ
yathādhikāraṁ dhyeyaṁ syādvijātiyamitīryate

Hence, to the Adhikaris such as Gnanis, Devabhaktas, Karmatas, Ascetics, Suddha-Sankhyas and Yogis. Meditation has been prescribed as necessary, O Sages; the object of Meditation varies with different kinds of adhikara (status)

¡Oh Sabios!, en consecuencia para los adhikaris tales como: Gnanis, Devabhaktas, Karmatas, Asceta, Suddhas, Sankhyas y Yoguis, se ha prescrito la Meditación como necesaria e imprescindible. La forma de meditar varía, según el rango que han alcanzado los Adhikaris

Sloka 106-106½

अतो यथाधिकारं हि यथा कालं महर्षयः
शुद्धैर्महात्मभिश्चैव योगिभिश्च महर्षिभिः
दासादीनां विशेषेण ध्यानंचैव विधीयते

ato yathādhikāraṃ hi yathā kālaṃ maharṣayaḥ
śuddhairmahātmabhiścaiva yogibhiśca maharṣibhiḥ
dāsādīnāṃ viśeṣeṇa dhyānaṃcaiva vidhīyate

Thus, O Sages, according to one's adhikara and time, by the Suddhas, Mahatmas, Yogis and Maharishis, Meditation has been prescribed particularly, to the Dasas and others

¡Oh Sabios!, por eso la Meditación para los Dasas cambia de acuerdo con el tiempo y los grados de los Adhikaris, tal como la prescriben los Suddhas, Mahatmas, Yoguis y Maharishis

Sloka 107-108

तस्याद्यथाकालमेव दासादीनधिकारिणः
अधिकृत्यैव शुद्धार्यैरुपदिष्टं विशेषतः
ध्यानं यच्च हि तच्चैव विज्ञेयं स्यान्महर्षिभिः

tasyādyathākālameva dāsādīnādhikāriṇaḥ
adhikṛtyaiva śuddhāryairupaḍiṣṭaṃ viśeṣataḥ
dhyānaṃ yacca hi taccaiva vijñeyaṃ syānmaharṣibhiḥ

Hence, such Meditation, as has been specially imparted by the Suddharyas according to time, from the viewpoint of the Adhikaris of the Dasa etc, order, is the one that should be known by the Sages

En consecuencia, la Meditación que debe seguirse es la dada por los Suddharyas, tomando en consideración las condiciones de la época y además, considerando el orden a que pertenecen los Dasas, Thirthas, Brahmas y Anandas

Sloka 109-109½

अतश्च राजयोगस्य सर्वं ब्रह्मेति भावना
तादृशं कर्म च ध्यानमिति त्रीणि महर्षयः

अङ्गानि च भवन्तीति कथ्यते राजयोगिभिः

ataśca rājayogasya sarvaṃ brahmeti bhavanā
tādrśaṃ karma ca dhyānamiti trīṇi maharṣayaḥ
aṅgāni ca bhavantīti kabhyate rājayogibhiḥ

Therefore, it is said by the Raja-Yogis, O Sages, that the components of raja-Yoga are – the *Ideation that all is Brahm*, Action and Meditation in accordance with it, are deemed to be three-fold in their nature

¡Oh Sabios!, los Raya-Yoguis enseñan que los componentes del Raya-Yoga son: la Ideación de que “todo es Brahm”, por consiguiente, la acción y la meditación en conformidad con ello, se estima que es “triple en su “naturaleza”

Sloka 110-111

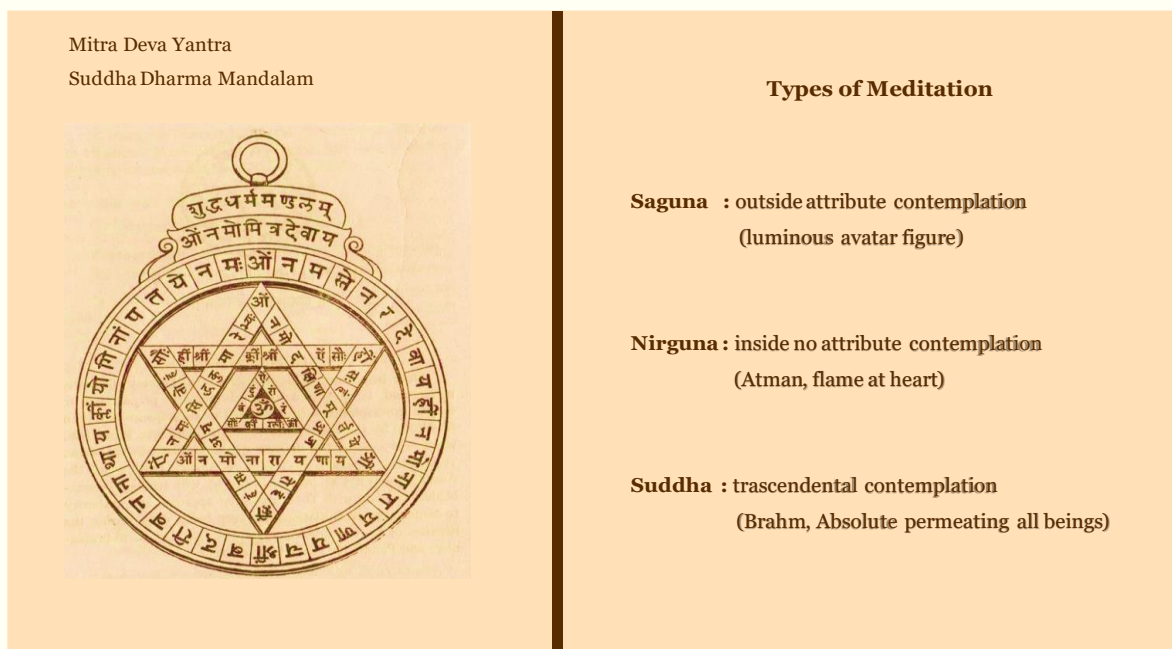
अतो मुस्व्यं भवेद्धयानं शुद्धं वैराजयोगिनाम्
इति तस्याद्दीक्षितैश्च दासाद्यैरधिकारिभिः

आचार्योक्तं ध्यानमेव संसेव्यमिति निर्णयः

ato musvyam bhaveddhayānam śuddhaṃ vairājayoginām
iti tasyāddīkṣitaiśca dāsādyairadhikāribhiḥ
ācāryoktaṃ dhyānameva saṃsevyamiti nirṇayaḥ

Hence, Meditation of the Suddha-variety is important to the Raja-Yogis; therefore, it has been ordained that the Meditation as has been prescribed by the Teacher, has to be resorted to by those that are initiated and are the Adhikaris of the Dasa etc, order

Todo esto confirma la importancia que tiene la Meditación Suddha para los Raya-Yoguis. Los Adhikaris iniciados, ya sean de la Orden de los Dasas, de los Thirthas, de los Brahmas o de los Anandas, deben cumplir fielmente la meditación tal como les ha sido prescrita por los Maestros Suddhas



Figure/Figura 13

Types of Meditation: Saguna (attributeful), Nirguna (atributeless) and Suddha (trascendental)

Tipos de Meditación: Saguna (con atributos), Nirguna (sin atributos) y Suddha (trascendental)



Figure/Figura 14

Beejas & Mantrams: power mystic syllables & phrases to invoke the Divinity

Biyas & Mantrams: poderosas místicas sílabas & frases para invocar a la Divinidad

Appendix C

A TREATISE ON RAJA-YOGA

The word “Yoga” has been variously defined and interpreted. Patanjali says that yoga is the control of one’s *Chittavritti* – mental or emotional modifications. Yagnavalkya would have it as the control over the senses, while there are others who interpret it to mean the functioning of the *Manas* (mind) and the *Indriyas* (sense-organs) in the Mahat-plane

In the Suddha-teachings “Yoga” means *sambandha* or contact. In every human being *Gnana* is the most important, as this is the sole cause of *Pravritti* and *Nivritti*. While the Atman is always associated with *Gnana*, *Prakriti* is considered inert. *Atman* and *Gnana* are inseparable and “Yoga” consists in *atma swaropena saha pragnaya sambandha* – contacting with the Atman with awareness

“Raja” comes from the root “Raj” to shine and since Paramatman is Omnipresent, He is known as “Raja” and Raja-Yoga consists in Yoga or *sambanda* with “Raja”, the Paramatma

The path to attain this Raja-Yoga is like a flight of steps, one leading on to the other

The practice of Yoga in Suddha School is begun with the aid of *Bheejaksharas*. Sound is the characteristic note of *Akasa*, the particles of which constitute the atmic vesture. By the proper pronouncement of the *Bheejaksharas*, the atmic vesture is set in vibration. When the atmic-consciousness is raised, it begins to function successively in *Misraprakti*, *Kevalaprakriti* and *Suddha-prakriti*, that is, matter in increasing degree of fineness. While the first is a combination or mixture of all elements, the last is where the Atman is seen in its own inherent form

The experience of the Aspirant starts with what is known as *Bhuta-darsana*, that is, he is able to visualize full water-courses, and oceans, mountains rich with forests, hurricanes, strange and weird-shapes, etc

When this stage is reached, the aspirant has *Guru-Upadesa*. The *Upadesa* comes from within. This is signified by the statements in the Bhagavad Gita – *dadami buddhi yogam tam* and *nasayami atma bhavasto gnana-deepena*

bhasvata. When this *Vidya-Upadesa* is had, the disciple has all his external consciousness turned inwards and enters the state of *ananda paravasa* – overcome with great ecstasy; from when, he attains the supreme *samadhi*, the object of true Raja-Yoga

The goal of all human aspirations and efforts is the attainment of that supreme state of consciousness, whereby, being capable of realizing the Self or the Atman in him, he is able to understand, perceive and thoroughly grasp the most profound of all truths, that creation manifest and unmanifest is Brahman itself, and everything, being of its nature, is essential. Various are the paths ordained, still more are the systems of philosophy propounded, which marks the struggle of the human soul in its search after this eternal truth. Of these, the direct, straight and the shortest is that of Suddha Dharma Mandalam, the Esoteric Organization, which exists for the study of Brahman, the Absolute. This is an ancient Organization and has been, from time immemorial, training aspirants for the realization of this goal. It is based on the essential truths of human conduct and existence, and as such is the life principle of all religions. All other religions are but out-growths on this main stock, as could be seen by a deep study of any one of it in the light of Suddha Dharma principles. Aspirants on the path of Yoga can attain fruition on their efforts only along the path laid down by the Suddha School; and they will discover that whatever be the path they are pursuing they must ultimately either directly or otherwise proceed along the path of Suddha, are they could attain the goal. Just as various roads in a place can but lead to the gates of a temple from which there is only one path leading to the *Sanctum-Sanctorum*, so is the path of Suddha Dharma. A few there are, who by their past endeavour and proper guidance in the present are lucky enough to find this path easily while there are others who grope about in the dark and do not find the way till some kind and genuine friends point it out to them or they by sheer accident find themselves in front of the portals of the temple. The Supreme Lord, Bhagavan Sri Narayana, the Almighty Being in charge of the governance of this Globe, out of his divine compassion for such, who, for want of proper guidance, are groping about in quest of this Mystery of Mysteries, having willed that the existence of this Esoteric Organization should be revealed to such as are ardent, has caused it to be announced to the public and the late Dr. Sir S. Subramanier was extremely blessed when the choice of the Elders of the Suddha Dharma Mandalam fell on him to proclaim the existence of this Ancient Esoteric School

When a person is desirous of entering this School to follow its teachings, he is received into it and is made to undergo various forms of Initiations by means of which, the Elders enable him to raise his consciousness gradually, so that it may ultimately be brought to the level, as to be all pervading. These initiations are of various kinds, some being preliminary and others are advanced. There are many others which are more specialized while there are a very few highest forms which are solely individual. When a member is admitted in, the Elders determine what must be the type of the Initiation to be bestowed and in what manner. It is absolutely necessary that the Preliminary Initiation is undergone and further Initiations depend upon the individual progress. Whatever be the form of Initiation, it consists in the transference of a sort of *Tejas* or power into the aspirant to be assimilated by him to aid him in his endeavours. What the nature of the *Tejas* or power is and of what measure and intensity depend upon individual merit of which Elders are sole judges

The Preliminary Initiations may be roughly divided into two kinds. The first is where the disciple is in the immediate presence of his Initiator and the other when the disciple is, for reasons, unable to be present in the presence of the Initiating authority, but is desirous of being initiated at his place of residence. Whichever be the form of Initiation, in essence and spirit, both are the same. Further progress is assured and the rapidity depends upon the individual will and exertions

Before proceeding to consider in detail the various forms of further Initiations it has to be definitely borne in mind that what is described is only the ordinary normal course of events. In individual cases, it is likely to be modified and this depends upon one's progress, of which the Elders are always in the know. No one as a matter of right can claim to be advanced or delayed. He is beholden to the dictates of the Elders who have always at heart the ultimate goal of each aspirant

After the Preliminary Initiation, the disciple is, as it were, on probation, for a minimum period of three and a half years. During the period, the aspirant must have advanced to a stage, when he has gained complete mastery over his desires as far as they are sensual. Based upon the intensity of these desires, the temperaments of individuals are divided into three groups, which are technically known as *Bhi*, *Bhitha* and *Bhishma*. In the first group or that which is known as *Bhi*, a person being swayed by all forms of desires, does actively exert himself to gratify them. In his desire for the achievement

of sensual gratification, he even creates the surroundings and circumstances conducive to its consummation. The person of the Bhitha type is more passive in as much as he would revel in sensual pleasures provided an opportunity occurs. He is not ever anxious and consequently he does not actively exert or interest himself in their quest. But when he comes across them he reveals to the utmost

Though there is an apparent distinction between these two types in the matter of the extent of slaving of one's mind to his senses, the *Bhi* being an object slave still, on a close study it will be found, that the nature of pleasures which the senses are mad after and the mind likes to dwell on, are all *prakritic*, that is, worldly and hence material. On the other hand, in the *Bhishma* temperament of mind, one would find an hankering after some object or purpose, which, in essence, is something very difficult of achievement and is beyond the ordinary course of human conduct and existence. An ardent desire to do, possess or achieve something which is wonderful, stunning, terrible, or epoch-making is the common characteristic of this temperament. The son of Santanu was subsequently known as *Bhisma*, because of the terrible vow not to claim the throne in his own right and to prevent any chance of any lineal descendent of his, putting forth such a claim, he took a fresh oath of not marrying at all. Such is the characteristic of *Bhisma* temperament. While it has to be recognized that this type is superior to the other two, in as much as the mind is not hankering after objects sensual, hence fleeting, still it has to be noted it is subject to be swayed by the influence of emotions

During the probationary period, the aspirant is expected to get his mind controls the senses, and not senses the mind, the disciple is given a fresh course of training, wherein, he is made fit for the practice of Raja-Yoga. Raja-Yoga discipline means that discipline or course of practice which makes possible the "Yoga" that is *sameepya* or vicinity with the "Raja" or the Atman. Hence Raja-Yoga means that system of training which makes one capable of realizing the Atman in him

The aspirants of Raja-Yoga proper are divided into two classes known as *Niyata* and *Aniyata*. *Niyata-group* comprises those who from birth have not had, by deed, word or even thought, any inclination for the gratification of their sexual passions. While *Aniyatas* are those who are leading a married life or who had, at one time of their present existence lead such a life. It has to be clearly understood that while a ban is not laid on sexual indulgences, it

is insisted that it is confined solely within the limits of marriage and Elders thoroughly condemn those who gratify themselves outside the prescribed limits; and invariably such lapses serve as hindrances to spiritual development. On the other hand, if such relationships continue after starting the discipline, the aspirant has a definite set back and he thus jeopardizes all his interests, physical, material and spiritual. Conversely, it is true that it conduces to rapid progress if the aspirant gradually abstains till he reaches a stage of total abstinence

A. Matrika-Yoga

This form of Yoga is the first of a course of training to Raja-Yoga proper. It serves as an exercise for actual yogic practice and trains one's efforts in the proper channels

It is well recognized that if a play is to be well enacted and obtain encomium from a hyper-critical audience, it has to be well rehearsed. A course of physical exercises are prescribed so that the limbs may be supple and well under control. Likewise are the *anganyasa* and *karanyasa* prescribed before the actual japa of a mantra. It will be found that during the *nyasa*, the main mantra would have been repeated twice or thrice and this serves the purpose of enabling the person to pronounce the mantra properly when he begins the actual japa. For this same purpose an introductory course of training is prescribed for actual *Dhyana* and this consists of Matrika-Yoga and Kundali-Yoga

Matrika-Yoga is that form of Yoga practiced by the proper pronunciation and meditation on the various *Matrikas* or letters. This training is known as "*Poorvanga Vyayama*" or the preliminary exercise. The whole course is spread over a period of seven years, though in individual cases it often happens that this period is either extended or shortened

The Sanskrit alphabet consists of 16 vowels beginning with "Aa" and thirty-six consonants beginning with "Ka". In yogic literature, each one of these various letters has a definite form and significance and Matrika-Yoga consists on meditating on the Atman or the Self-Existent in One, ascribing to it those particular characteristics pertaining to the letter meditated upon. Generally the course of Yoga starts with the letter "Ka" and proceeds on to the last consonant "Gna". The consonants are dealt with singly at the first instance and later on, conjunct forms are also used as per instructions given when occasions arise. Finally, when all the series of Consonants, both single

and conjunct are finished, the aspirant is asked to meditate on the Vowels. The Vowels are known as “*Jeevaksharas*”, and being simple sounds, they cause excessive vibrations which react strongly on the Atman or the Life-Principle

Just as each person has a particular individual name to which alone he responds to when addressed or by which he is definitely identified from others, so has every individual Atman its own particular letter which is known as “*Ekakshara*”. The constant intonation (japa) of the “*Ekakshara*” serves to route one’s consciousness and correlate it with that of the Atman and thus be able to realize it

The maximum *siddhi* or perfection of the Matrika-Yoga consists in acquiring the capacity to be able to concentrate and attune oneself with one’s “*Ekakshara*”. The pronouncing of the various *Matrikas* serves to rouse the Atman and create a sort of vibration in it. When the Atmic-consciousness is variously roused by the separate matrikas and the disciple also has acquired the habit of attuning his consciousness with it, he is taught the “*Ekakshara*”, which is the essence of all the *Matrikas* and which, in sound embodies the Atman in him

When the aspirant likewise attains *siddhi* in his *Ekakshara-Dhyana* he is able to visualize the object meditated upon. It is seen by him as an effulgent body of the size of his thumb and in physical appearance an exact miniature duplicate of himself. This stage marks perfection of Matrika-Yoga and the disciple has qualified himself for the next stage which is known as “*Kundali-Yoga*”, which forms the latter part of the “*vyayama*”, or preliminary training for the practice of Raja-Yoga

B. Kundali-Yoga

Kundali-Yoga consists in the practice of that form of discipline which vitalizes the Kundali-Shakti in man. This Shakti is a mighty but latent power in man and is often diagrammatically expressed in the form of a snake lying coiled with its head hanging down. It is situated in the vertebral column in or about the region of the Coccyx. This practice aims at enlivening this shakti and by continuous, steady and sustained endeavour the sphere of its existence widens and it is then, in common parlance, said to move till it reaches the top of the head. Between the region where it lies dormant and the top of the head when one achieves the summation of the practice, there are a few regions or stages which mark successive periods of advancement.

These stages are six in number and are technically known as *Chakras*. Beginning with one at the base of the vertical column, with a second one near about it, they are in order at the region of the umbel, of the heart, throat, forehead and the top of the head. These six are known as *shadadharas* i.e. main stages or supports. They are in order named as *Mooladhara*, *Swadishtana*, *Manoipooraka*, *Anagata*, *Vishuddhi* and *Agna*

Each one of them is a centre of power and when the sphere of activity of the *Kundalini* extends to them in succession, at each one of the stages the aspirant attains definite corresponding results

As and when the Kundali-Yoga is practiced at the various centres, particular bheejaksharas and definite forms of discipline are taught to the aspirant as an aid to his practice. The practice of Kundali-Yoga in the first six *chakras* or *adharas* is possible for all. But the proper play and the functioning of the shakti in the *Sahasrara* or the seventh chakra is possible only for the most advanced who have been “*Niyata*”, the others securing a glimpse of this experience incidentally in this practice

The individual Self, which is a fragment of the Supreme Self, when it descends into matter encloses itself in *five Koshas* or vestures. These in order of density are known as “*Annamaya*”, “*Pranamaya*”, “*Manomaya*”, “*Vignanamaya*” and “*Anandamaya*” koshas; the first named being the outermost and at the same time the densest, composed as it is of physical matter. The individual self occupying these koshas bears distinct names depending on the kosha in which it is functioning and it is successively known as *Akshara*, *Jeeva*, *Atma*, *Paramatma* (*Tureeya*), and *Purusha* (*Turiyateeta*). Upanishads speak of them as “*Viswan*”, “*Tiyasan*”, “*Pragnan*”, “*Tureeyan*”, and “*Panchaman*” (*Purusha*). The region where these different aspects of the Self are located, are the *adharas* mentioned above and consequently it will be found that in the practice of Kundali-Yoga, the Self when meditated upon in his *Akshara* aspect is referred to as “*Viswan*” and is presiding over the physical vesture and its attributes. By constant meditation the consciousness is raised up. At the start of Kundali-Yoga, when the whole consciousness is roused up, *sukshma-sareeras* or the subtler sheaths also begin to be rudely shaken just as a small boat is being tossed up on the waves. As the aspirant progresses, he brings the boat under steady and increasing control, so that he can steer it along the chartered course

The completion of the Kundali-Yoga in each of the various centres is marked by the acquisition of definite siddhis. When one's consciousness is withdrawn from *Annamaya-Kosha*, he gets over the feeling of hunger, thirst and other functions of the sensory organs; there is restrained breathing when the *pragna* or consciousness is shifted from the *Pranamaya-Kosha*; when the consciousness moves from *Manomaya-Kosha*, there is an absolute cessation of all mental activity, as the *Manas* is the seat of resolve or *sankalpa*. When the consciousness is withdrawn into *Vignanamaya-Kosha*, the aspirant is able to realize the Omnipresence and the All-pervading nature of Brahman. It is not possible for ordinary persons to reach beyond, though those who are celebrates from birth may have a glimpse of the experiences of *Vignanamaya-Kosha*

It has to be definitely understood that all the experiences or siddhis are transitory and the disciple must not be allured away by them least he be tracked away from his goal

C. Atma-Yoga

When the aspirant has finished with Kundali-Yoga, he proceeds to the next stage known as Atma-Yoga. It is at this stage that he is given the *Swetaketu* form of Initiation. He is also the special initiation known as *Visesha-Dheeksha*. The Elders in charge of the guidance of the disciplines, bestow on the aspirant, the *Anushtana-Sanku* which is a centre of power and because of its being sanctified for the purpose, is capable of helping the disciple in his *anushtana*. The *Sanku* is, as it were, a receiving and broad-casting station of the divine influence and grace of the Great Beings who have always at heart the welfare – spiritual and material – of all beings

When the disciple starts the course of Atma-Yoga he has again to practice the Kundali and Matrika-Yogas in the light of new truths taught to him

Before proceeding to understand the method of the practice of Raja-Yoga proper, it is well to understand what meditation is and how it is performed. *Dhyana* or meditation as formulated by the Suddha School is of three kinds namely *Saguna*, *Nirguna* and *Suddha*. The *Saguna-Dhyana* consists in the meditation of the Supreme-Self as appearing in some particular form which appeals most of aspirant. This consists in the aspirant visualizing the Supreme-Self in the region of his heart, to be of the desired form, then with some effect locating it in the region between the eyebrows, meditate on it. When ha has that exercised himself for some time, he will be able without

the least effort to call up that image in that region. In the *Nirguna-form* of meditation the Supreme-Self is meditated upon in the form of the size of a thumb a miniature of his own self. Whereas in the *Suddha-form* the visual power of the eye is directed in the location of the heart

When a person sits down for mediation, it has been said he attains *Samadhi*. Now, this *Samadhi* is of two kinds – *Vyavasthitha Samadhi* and *Avyavasthitha Samadhi* –. When the person starts with the definite object of controlling all his activities and is able to direct his consciousness in one particular direction he is able to attain *Samadhi*. This form is known as *Angee-Samadhi* or *Vyavasthitha-Samadhi* i.e. a *Samadhi* that has been actually strived for and obtained. No doubt he has various spiritual experiences which are real but he will not be in a position either to understand them or explain them

Through a course of discipline and conduct, it would be comparatively easy for one to enter into a state of *Samadhi* involuntarily and without the least effort. This form of *Samadhi* is known as *Avyavasthitha-Samadhi*. When the disciple is able to visualize in the region of concentration, a full-blown flower facing him. This stage is known as *Pushpodaya* i.e. the appearance of a flower and it is possible only when the *Samadhi* is of the *Avyavasthitha* type. Though *Pushpodaya* literally means the appearance of a flower and ought to refer only to the occasion when it appears at the beginning of the *Samadhi* in the *Annamaya kosha*, it has been, by analogy made to apply to every subsequent raising of the consciousness to the state of the *Avyavasthitha-Samadhi* in the successive *Koshas*

Beginning from the middle of the eyebrows and extending to a little beyond the crown of the head, is situated a curved pear-shaped body lying on either side of the median line. This is divided into five sections, each one corresponding to the various vestures of the *Atman* and the meditation and concentration in these sections tends to the raising of one's consciousness to the corresponding *Kosha*

Before understanding the various steps of *Raja-Yoga*, the significance of "*Kosha-sankramanam*" has to be understood and this term is intended to denote the actual transference of one's consciousness from one vesture to another

Raja-Yoga discipline is the only form of *yoga-practice* which is made up of three parts – *Karma*, *Dhyana*, and *Bhavana* – action, meditation and

conception. The object of the Raja-Yoga is to raise one's consciousness so that it may be in union with the supreme consciousness and hence it necessarily follows that *Kosha-sankramanam* or the transference of consciousness from one vesture to another is a necessary incident of Raja-Yoga. It is possible to achieve this object by all or any of the three components parts of Raja-Yoga

By the proper intonation and concentration on the various matrikas or *bheejaksharas*, which constitute the karma part of the Raja-Yoga, it is possible to achieve this object though it is laborious and often is of a very great strain. The object is easier of achievement in the case of Kundali-Yoga, which is considered the *Dhyana* counterpart in the Raja-Yoga. It is most easy of achievement in Atma-Yoga, when the disciple sits down to meditate with the lofty conception that all creation animate and inanimate with all its attendant circumstances is in essence but the form of the Supreme Brahman

Functioning in one vesture, when the aspirant realizes that the Bhavana has become steady, he can transfer his consciousness to the kosha, one above. As the disciple sits down for meditation with the proper *Bhavana*, when he could visualize during meditation a number of sparks (like fire flies) coming flocking from all directions and merging into one big beam of light, then it is a sign that the Bhavana is getting steady in that vesture. If the disciple now transfers his consciousness to the Kosha just above, he would all on a sudden feel the sensation of dropping down a steep precipice. To avoid such sudden transference it is suggested, that every day after the meditation in the vesture where the consciousness is at the time capable of functioning, the disciple must undergo a preliminary exercise of performing *Dhyana* in all sheath centres also

The sudden dropping feeling cannot be avoided but it may be mitigated. Further, when the consciousness is shifting from *Annamaya* to *Pranamaya-Kosha*, the disciple would feel the twitching of muscles between the eyebrows and on every successive transference there will be twitching in the place mentioned. Again it is also advised that attempts to transfer the consciousness be made at the time when the Bhavana just tends to settle down definitely in one kosha, otherwise, it takes a greater exertion to start going, once its becomes completely settled

The Japa of the various Gayatris taught to the aspirant helps the fixing of the *Bhavana*. By Japa the particles of matter that go to make the vestures are set

in vibration and motion, and when these resettle, such of those that are likely to retard progress, drop away

When the disciple starts the Atma-Yoga, he begins by fixing his consciousness in the first region and meditate in the manner prescribed. It is here that the “*pushpodaya*” literally take place. As he advances, he is able to understand a great many things for himself. His experiences are varied and it is possible for him when his consciousness is functioning in the *Annamaya-Kosha* to have a survey of three of his previous births and also a glimpse of the future of his present and three future ones. The forms he appeared in or is to appear pass as a moving picture in his mental vision. The perfection of Atma-Yoga in *Annamaya-Kosha* consists in his being able to visualize a figure of supreme effulgence which is perfect in every detail but of the size of thumb, which, on close scrutiny, the aspirant will be able to make out to be an exact miniature of himself

The aspirant then, continues his course of Atma-Yoga by meditating and raising his consciousness to *Pranamaya-Kosha*. He now concentrates on the second section (instead of the first) in the region of the eyebrows. When he attains *Avyavas hitha-Samadhi* in the *Pranamaya-Kosha* he is able to review the course of spiritual discipline he had undergone in the previous lives and the amount of spiritual advancement he has secured. As an exercise to his meditation, the disciple during this part of the course is asked to meditate upon Lord Vishnu as reclining on the serpent in the midst of the milky ocean; and the completion of *anushtana* in this Kosha is marked by the time when the disciple sees the form meditated upon, appearing to him as his own Self

The next course consists in functioning in *Manomaya-Kosha*. While samadhi occurs at this time, the disciple is able to perceive easily his trippings, if any, on his path of evolution, and how far he has swerved away from the path he had been pursuing on the occasions of former existences. He is thus enabled to pick up the thread from where he let it go. On reaching this stage, he could find himself exactly at a place where he had stopped and that the cumulative efforts of his past endeavour would then come to his aid and would of themselves forces him towards further advancement. It is of this advancement that the Lord said in the Gita – “*Poorvabhyasena Kounteya Hreeyatae Avasopi sah*” – O son of Kunti, he is by his former efforts involuntary advanced. The prescribed form of meditation during the

stage is the bright orb of the Sun if the practice is during day or of the Moon if the disciple meditates during night time

When there is concentration at this stage all consciousness from *Annamaya* and *Pranamaya-Kosha* is withdrawn. He is completely oblivious to the outer world. It is then, that the aspirant has attained real Samadhi. He is seen supremely content and not swayed by any passions or desires. The completion of practice in this Kosha is marked by the appearance of a bird hovering over the orb meditated upon

The fourth division of the subtle body pertains to *Vignanamaya-Kosha*. This section is really of two parts the whole thing appearing as two flat spheres fused together. In the lower part the influence of the Manas is still seen. The *Pushpodaya* in this section occurs only when the consciousness functions in the higher of the parts. There the aspirant has the experience of Hitopadesa. His consciousness is raised to the level of that of the Mahatmas, who, then, directly instruct him. When Sri Krishna says “*Upadekshyanti cha te Gnanam Gnaninah Tatwadharsinah*” – the Gnanis who knew the absolute principles directly impart knowledge, in the Bhagavad Gita, the Lord refers only to his Hitopadesa

The disciple is then initiated into a fresh Ekakshara which pertains to the Self in him in relation to the Supreme Self; and this helps him to get into easy communion. *Sabda-Brahmati vartate* – transcends Sabda-Brahman, occurring in the Gita refers to the state of consciousness, whereby, the disciple is able to realize the Supreme Brahman by means of these *Bheejaksharas*. During this state of consciousness the disciple is in constant touch with the Mahatmas and Elders

The maximum which an ordinary aspirant could further hope to achieve is a glimpse of the consciousness beyond. He cannot expect under very extraordinary circumstances raise his consciousness to function in the *Anandamaya-Kosha*. The various experiences in the Vignanamaya-Kosha and the lines of further advancement are all secrets, which, the disciple would be directly initiated in, when he comes in direct contact with Mahatmas

AUM NAMO NARAYANAYA

B. Krishnawamy Row

Appendix C

UN TRATADO SOBRE RAYA-YOGA

La palabra Yoga ha sido definida e interpretada muy diversamente. Patanjali dice que Yoga significa el control de nuestros “Chitha Vrithi” – modificaciones mentales, o emocionales. Según Yajñawalkya, Yoga es el control de los sentidos, mientras que otros lo interpretan como que significa el funcionamiento del Manas (mente) y de los Indriyas (órganos de los sentidos) en el plano Mahat

En las enseñanzas de los Suddhas, “Yoga” significa Sambhandha, o contacto. En todo ser humano, “Gnana” es lo más importante, pues ésta es la causa única, tanto Pravritti como de Nivritti

El Atman está siempre asociado con Gnana; en cambio, a Prakriti se le considera inerte. Atman y Gnana son inseparables, y el Yoga consiste en “Atma Swarupa Saha Pragnaya Sambhandha”

“Raya” proveniente de la raíz sánscrita “Ray” – brillar – y como el Paramatma es omnipresente, a El se le considera como Raya, y el Raya Yoga consiste en Yoga o Sambandah con “Raya” o el Paramatman

El sendero para alcanzar este Raya Yoga es como una larga escalinata, en que cada peldaño conduce a otro peldaño más elevado

La práctica del Yoga en la escuela Suddha se comienza con la ayuda de “Biyaksharas”. El sonido es la nota característica del Akasa, cuyas partículas forman la vestidura (o envoltura) del Atma. Al pronunciar debidamente las Biyaksharas, se pone en vibración la envoltura Atmica

A medida que asciende la conciencia (o comprensión, en este caso) Atmica, comienza ésta a funcionar sucesivamente en Misraprakriti, Kevalaprakriti y Suddhaprakroti – es decir, en materia cada vez más sutil. Mientras la primera (Misraprakriti) es una combinación, o mezcla, de todos los elementos, la última (Suddhaprakriti) es donde se contempla al Atman en su propia e inherente forma

Las experiencias del aspirante comienzan con lo que se denomina Bhuta darsana, o sea, que él logra visualizar amplias vías de agua – ríos, lagos,

océanos – montañas cubiertas de tupidos bosques, huracanes, extrañas y fantásticas formas, etc

Llegado a este punto, el aspirante tiene lo que se denomina Guru Upadesa. La Upadesa proviene de adentro. Esto lo dan a entender las afirmaciones del Bhagavat Gita: “Dhadhami Buddhi Yogam Tam” y Nasayami Atma bhavstho Gnana Dipena Basavtha”. Cuando se logra tener esta Vidya Upadesa, toda la conciencia externa del discípulo se vuelve hacia el interior de sí mismo, y entra entonces al estado de Anandaparavasya, y desde aquí alcanza al supremo Samadhi, que es el objetivo del verdadero Raya Yoga

La finalidad de todas las aspiraciones y esfuerzos humanos consiste en alcanzar ese supremo estado de conciencia en que, siendo capaz de actualizar al Ser o Atman que hay en sí, el hombre llega a comprender, percibir y asimilarse totalmente la más profunda de todas las verdades: que toda la creación, manifestada e inmanifestada, es el propio Brahman, y que todo, por ser de Su misma naturaleza, es esencial

Para alcanzar esta finalidad son muchos los senderos que se indican. Más diversos aún son los sistemas de filosofía expuestos, que señalan las luchas del alma humana en su búsqueda de esta verdad eterna. De todos modos, el más directo e inflexible y, a la vez, el más breve es el sistema del Suddha Dharma Mandalam, que es la organización esotérica que existe para el estudio de Brahman, el Absoluto

Esta es una antigua organización que desde tiempos inmemoriales ha estado preparando aspirantes para que puedan realizar esa finalidad. Su filosofía se basa en las verdades esenciales de la conducta y existencia humanas, y por este motivo es que constituye el principio vital de todas las religiones. Todas las demás religiones son simples excrecencias que brotan de este tronco principal, y esto se puede comprobar fácilmente al estudiar a fondo cualesquiera de las religiones a la luz de los principios del Suddha Dharma

Los aspirantes en el sendero del Yoga podrán alcanzar la fruición de sus esfuerzos únicamente si siguen el sendero establecido por la escuela Suddha; y descubrirán ellos que cualquiera que sea el sendero que están siguiendo, al final de cuentas tendrán que seguir, ya sea directa o indirectamente, el sendero del Suddha Dharma antes que logre alcanzar su objetivo

Así como los diversos caminos de un lugar nos pueden conducir tan sólo hasta las rejas del templo, y de ahí un único sendero nos lleva hasta el “sanctum sanctorum”, así es también el sendero del Suddha Dharma

Hay una pocas personas que, por efecto de sus esfuerzos pasados y porque son guidas debidamente en el presente, tienen la buena fortuna de encontrar fácilmente este sendero, mientras que otras tienen que caminar a tientas en la oscuridad, sin poder descubrir el verdadero sendero, hasta que un bondadoso y verdadero amigo se lo señala, o bien hasta que ellas mismas, por una circunstancia fortuita, se encuentran frente al pórtico del templo

El Supremo Señor, Bhagavan Sri Nárayana, el Ser Todopoderoso a cuyo cargo está el gobierno del Mundo, en su Divina compasión por aquellos seres que, a falta de la orientación debida, caminan a tientas en la oscuridad buscando este misterio de misterios, ha querido que la existencia de esta Organización Esotérica fuera divulgada a aquellas personas realmente fervorosas, y así lo huzo anunciar al público. El ya fallecido Dr Sir Subramanier fue bienaventurado sobremanera cuando la designación recayó sobre él como la persona que debía proclamar al mundo la existencia de esta Antigua Escuela Esotérica

Cuando una persona desea ingresar a esta escuela con el fin de seguir sus enseñanzas, se le recibe, haciéndole pasar por varias categorías de iniciaciones. Por medio de estas iniciaciones, los Maestros lo facultan para ir elevando gradualmente su conciencia, de manera que pueda finalmente alcanzar hasta el plano de la ubicuidad

Estas iniciaciones son de varias clases; algunas son preliminares, mientras que otras son más adelantadas. Hay muchas otras que son más especializadas, y existen algunas pocas – muy pocas – de las formas más elevadas de iniciación, que son exclusivamente personales

Cuando se acepta el ingreso de un nuevo miembro, los Maestros determinan cual debe ser el tipo de iniciación que se le conferirá, y de qué manera será impartida. Es absolutamente necesario pasar por la iniciación preliminar. Las demás iniciaciones que reciba dependerá de su progreso individual

Cualquiera que sea la forma de iniciación, ésta esencialmente consiste en transferir al aspirante una especie de poder, o “teyas”, que el aspirante asimilará para que le ayude en sus esfuerzos. Del mérito individual del

aspirante dependerá la exacta naturaleza del “teyas” que reciba, y en qué medida e intensidad. Los Maestros son los únicos jueces en este asunto

Las iniciaciones preliminares pueden dividirse someramente en dos clases. La primera es aquella en que el discípulo está en la inmediata presencia de su iniciador; la otra clase es cuando el discípulo, por alguna razón, no puede presentarse ante la autoridad iniciática y desea ser iniciado en su propio domicilio. Cualquiera que sea la forma de iniciación, en esencia y espíritu ambas son iguales. El progreso queda asegurado, y la rapidez dependerá de la voluntad y esfuerzo de cada uno, individualmente

Antes de proceder a considerar en detalle las diversas formas de las otras iniciaciones, es preciso tener muy bien en cuenta que lo que describimos se refiere únicamente al curso normal y ordinario de los hechos. En ciertos casos individuales es probable que se le modifique; esto depende del progreso alcanzado por cada uno y esto los Maestros siempre lo saben. Nadie puede pretender el derecho de que se le adelante o retrase; cada uno queda sometido a los dictados de los Maestros, cuyo principal interés es que cada aspirante alcance el objetivo final

Después de la iniciación preliminar, el discípulo queda a prueba, por así decir, durante un período mínimo de tres y medio años. Durante este período, el aspirante debe haber alcanzado hasta el punto en que ha logrado completo dominio de sus deseos, en cuanto sean estos sensuales

Basado en la intensidad del deseo, los temperamentos individuales se clasifican en tres grupos que se denominan, técnicamente: Bhi, Bitha y Bhisma. En el primer grupo, o grupo Bhi, la persona es arrastrada por los deseos de todo género y se esfuerza activamente por satisfacerlos. En sus ansias de gratificar su sensualidad, llega hasta crearse el ambiente y las circunstancias conducentes a su consumación

La persona del tipo “Bhita” es más pasiva, por cuanto ella se entrega a los placeres sensuales siempre que la oportunidad se le ofrezca; pero no los ansía demasiado, y, por lo tanto, no se esfuerza activamente por estos placeres, ni se interesa en buscarlos. Pero cuando los placeres sensuales se le atraviesan en su camino, los goza hasta el máximo

Aún cuando hay una diferencia aparente entre los dos tipos citados – Bhi y Bhita – en cuanto al grado en que su mente es esclava de sus sentidos, - siendo a este respecto el tipo Bhi un esclavo completo – sin embargo, si

examinamos más detenidamente el asunto, encontramos que la naturaleza de aquellos placeres que los sentidos persiguen con locura y que a la mente le agrada evocaron todos ellos Prakríticos, es decir, mundanos, por consiguiente, materiales

El tipo Bhishma, en cambio, presenta un temperamento mental en que encontramos un anhelo de alcanzar algún objetivo o finalidad que sea, en esencia, algo muy difícil de lograr, que está fuera del curso ordinario de la existencia y conducta humana. Característica común a este temperamento es el deseo ardiente de hacer, poseer o alcanzar algo que sea maravilloso, estupendo, terrible, o que haga época. Así, el hijo de Santanu fue conocido posteriormente con el nombre de Bhishma a causa de su terrible juramento que no reclamaría el trono para sí; y a fin de impedir toda posibilidad de que algún descendiente directo suyo pudiera alguna vez reclamarlo, hizo un nuevo voto de no casarse jamás

Esta es la característica del temperamento Bhishma. Y aunque preciso es reconocer que este tipo es superior a los otros dos, por cuanto en éste, la mente no se lleva anhelando cosas sensuales, y, por los mismo, fugaces, sin embargo, cabe observar que la mente del individuo de este tipo se suele doblegar ante la influencia de las emociones

Durante el período de prueba, se espera del aspirante que logre un perfecto dominio sobre su mente, a fin de que no esté sujeto a ninguno de los tres temperamentos anteriormente descritos

Una vez que la mente queda dominada – o sea, cuando la mente ya controla a los sentidos y no estos a la mente – se da al discípulo un nuevo curso de adiestramiento, y la disciplina de este nuevo curso lo capacita para la práctica del Raya Yoga

Disciplina de Raya Yoga significa aquella disciplina o conjunto de prácticas que hacen posible lograr el “Yoga” (es decir, “samipya” o vecindad, o proximidad) con el Raya, o Atman. Por consiguiente, Raya Yoga significa aquel sistema de adiestramiento que capacita a la persona para realizar su propio Atman

Los aspirantes al Raya Yoga propiamente tal se dividen en dos clases: Niyata y Aniyata

El grupo de los Niyatas comprende a aquellos que, desde su nacimiento, no han sentido ninguna inclinación a gratificar sus pasiones sexuales, ni de hecho, ni de palabra, y ni siquiera de pensamiento

Los Aniyatas son aquellos que están actualmente casados y tienen sus relaciones de tales, o que en algún período anterior de su actual encarnación han tenido esas relaciones

Es preciso tener muy presente que aunque no se prohíbe el uso del sexo, se insiste en que este uso se haga únicamente dentro del matrimonio. Los Maestros condenan enérgicamente a aquellos que se gratifican sexualmente fuera de los límites indicados. Estas faltas constituyen invariablemente obstáculos al progreso espiritual. Por otra parte, si las relaciones sexuales continúan tal como antes, después de haber iniciado la disciplina, el aspirante experimenta un manifiesto retraso, con lo cual perjudica todos sus intereses físicos, materiales y espirituales. Por el contrario, si el aspirante se abstiene gradualmente, hasta alcanzar la total abstinencia sexual, esto lo conducirá a un rápido progreso

A. Matrika-Yoga

Esta modalidad de yoga es la primera del curso preliminar de adiestramiento para el Raya Yoga propiamente. Sirve como ejercicio de la verdadera práctica de yoga y encauza nuestros esfuerzos en el sentido apropiado.

Es un hecho bien reconocido que si una comedia ha de ser bien representada y merecer los elogios de un auditorio hipercrítico es preciso que la comedia haya sido bien ensayada

Se prescribe un curso de ejercicios físicos, a fin de que los músculos adquieran elasticidad y queden bajo completo control. Igualmente, se prescribe ensayar “arganyasa” y “karanyasa” antes del verdadero Yapa de un mantra. Podrá constatarse entonces que durante el “nyasa” el mantra principal se habrá repetido dos o tres veces; esto tiene por objeto facultar a la persona para pronunciar correctamente el mantra cuando inicie el verdadero yapa

Con este mismo objeto es que se prescribe un curso preliminar de instrucción para el verdadero Dhyana, y este curso consiste de Matrika Yoga y Kundali Yoga

Matrika Yoga es aquella forma o modalidad de yoga que se practica por la correcta pronunciación de las diversas “Matrikas” o letras. Esta enseñanza se denomina “Purvanga Vyayama” o ejercicio preliminar

El curso completo abarca un período de siete años, aunque en casos individuales ocurre a menudo que este período se alarga, o bien se abrevia

El alfabeto sánscrito consiste de 16 vocales, comenzando por “Aa”, y de 36 consonantes, empezando por “Ka”. En la literatura yogui cada una de estas diferentes letras tiene una forma y significado definido. El Matrika Yoga consiste en meditar en el Atman o Ser Existente en uno mismo, atribuyéndole las características particulares correspondientes a la letra en la cual se medita

Generalmente, el curso de Yoga comienza con la letra “Ka” y continua hasta llegar a la última consonante, que es “Gna”. Al comienzo, las consonantes se tratan individualmente, pero ya más adelante se usan también ciertas formas combinadas, de acuerdo con las instrucciones que se imparten cuando llega la ocasión de hacerlo

Finalmente, cuando ya se ha terminado con todas las series de consonantes, tanto individuales como combinadas, se le pide al aspirante que medite en las vocales

Las vocales se denominan “Yivaksharas”. Por tratarse en este caso, de sonidos simples, tienen las vocales la particularidad de provocar vibraciones excesivas las cuales reaccionan fuertemente sobre el Atman, o Principio Vital. Así como cada persona tiene su nombre particular individual al cual sólo ella responde cuando se le llama y que permite identificar a esa persona entre las demás, así también cada Atman individual tiene su propia letra particular, que se denomina “Ekakshara”. La constante entonación (Yapa) del Ekakshara sirve para despertar la conciencia individual y sintonizarla con la del Atman, pudiendo así llegar a realizarlo

El “siddhi” máximo, o perfección, del Matrika Yoga consiste en adquirir la capacidad de concentrarse y ponerse uno mismo a tono con la propia conciencia Atmica en cuanto uno se sienta a meditar en su propio Ekakshara. La pronunciación de las diversas Matrikas sirve para despertar al Atman y crear en él una especie de vibración

Cuando ya se puede despertar la conciencia Atmica diversamente con las diferentes matrikas y el discípulo ya también ha adquirido el hábito de

sincronizar con el Atman su propia conciencia, se le enseña el Ekakshara, que es la esencia de todas las matrikas y que, en sonido, personifica al Atman que lleva dentro de sí

Cuando el aspirante alcanza igualmente la perfección (siddhi) en su Ekakshara-Dhyana, logra entonces visualizar el objeto de su meditación. Lo contempla en forma de un dedo pulgar, y ese cuerpo en su aspecto físico es la imagen exacta de sí mismo, en miniatura

Esta etapa señala la perfección en el Matrika Yoga y entonces el discípulo se encuentra apto para pasar al grado siguiente, denominado “Kundali Yoga”, que forma la segunda parte del “Vyayama” o adiestramiento preliminar para la práctica del Raya Yoga

B. Kundali-Yoga

Este Yoga consiste en la práctica de aquella forma de disciplina que fortalece la energía vital del hombre, denominada Kundali Shakti. Esta Shakti es una fuerza poderosa, aunque latente, que existe en el hombre y a menudo se le representa gráficamente en forma de una serpiente enroscada con la cabeza colgante. Esta fuerza está ubicada en la columna vertical, más o menos en la región coccígea

Esta práctica de Kundali Yoga tiene por objeto avivar dicha energía (shakti). Por medio del esfuerzo continuo, firme y sostenido se ensancha el campo de su existencia; en lenguaje común se dice entonces que la energía se pone en movimiento, y ella va ascendiendo hasta alcanzar finalmente a la coronilla de la cabeza

Entre la región donde esa energía de Kundalini yace dormida y latente y la coronilla de la cabeza, que es donde esta práctica alcanza su plenitud, existen ciertas regiones, o etapas, que señalan sucesivos períodos de adelanto. Estas regiones son en número de siete y se denominan “Chakras”. Comenzando por el Chakra que existe en la base de la columna vertebral y un segundo chakra situado en la proximidad de aquél, los demás están ubicados respectivamente: en la región del ombligo, del corazón, de la garganta, la frente y de la coronilla de la cabeza

Los primeros seis chakras se denominan “Shadadharas”, es decir, etapas o apoyos principales. Sus respectivos nombres, en orden ascendente de ubicación, son Muladhara, Swaddhishtana, Manipuraka, Anagata, Vishuddhi y Agna

Cada uno de estos chakras es un centro de poder, y cuando la zona de actividad de Kundalini se extiende hasta cada uno de estos chakras sucesivamente, el aspirante alcanza en cada etapa los correspondientes resultados perfectamente bien definidos

A medida que el aspirante va practicando el Kundali Yoga en cada uno de los diversos centros, o chakras, se le van enseñando “biyaksharas” particulares y formas precisas de disciplina para ayudarle en sus prácticas

La práctica de Kundali Yoga en los seis primeros chakras, o adharas, es posible para todos los discípulos; pero la actividad y funcionamiento de esta energía de Kundalini en el séptimo chakra, denominado Sahasrara, sólo es posible a los seres más adelantados y que además sean “Niyatas”. A los otros, sólo les es posible alcanzar a vislumbrar esta experiencia incidentalmente en esta práctica

El ser individual, que es un fragmento del Ser Supremo, al descender a la materia se envuelve a sí mismo en cinco vestiduras, o Koshas. Estas vestiduras, en orden de mayor a menor densidad, se denominan respectivamente: Annamaya, Pranamaya, Manomaya, Vignanamaya y Anandamaya Kosha. La Annamaya Kosha es la más exterior de todas y, al mismo tiempo, es la más densa, pues se compone de materia física

El ser individual que ocupa estas vestiduras, o koshas, recibe un nombre diferente según cual sea la vestidura en que está funcionando Así, se le denomina sucesivamente: Akshara, Yiva, Atma, Paramatma (Turiya) y Purusha (Turiyatita)

En los Upanishads, estas koshas se denominan Viswan, Tiyasan, Pragnan, Turiyan y Panchaman (Purusha)

La región en que están localizados estos distintos aspectos del Ser son los adharas que ya hemos mencionado y, por consiguiente, se verá que, en la práctica del Kundali Yoga, cuando se medita en el Ser en su aspecto de Akshara, se le llama “Viswan”; este preside sobre la vestidura física y sus atributos

Por la meditación constante se eleva la conciencia. Al comienzo del Kundali Yoga, cuando la conciencia toda comienza a despertar, también se sacuden fuertemente los vehículos más sutiles o “Sukshma sharira”, tal como una pequeña embarcación se agita sobre las olas. A medida que el aspirante

progresar, adquiere un control cada vez más firme sobre la embarcación, de modo que pueda conducirla por la ruta demarcada

La perfección del Kundali Yoga en cada uno de los diferentes centros se caracteriza por la adquisición de siddhis bien definidos. Así, cuando nuestra conciencia individual se retira del Annamaya kosha, quedamos libres de toda sensación de hambre, sed y demás funciones de los órganos de los sentidos. Cuando el pragna, o conciencia, se retrae del Pranamaya kosha, la respiración es muy reducida. Cuando la conciencia se sale del Manomaya kosha cesa por completo toda actividad mental, pues “manas” es el asiento de toda resolución, o “sankalpa”. Cuando la conciencia se retrae del Vignanamaya kosha, el aspirante logra comprender la Omnipresencia y la naturaleza ubícua de Brahman

No es posible al común de las personas alcanzar más allá; pero aquellos que han sido célibes desde que nacieron pueden lograr visiones fugaces de las experiencias del Anandamaya kosha

Es preciso que se entienda clara y definitivamente que las experiencias, o “siddhis”, son transitorias, y el discípulo no se debe dejar alucinar por ellas, pues podrían fácilmente desviarlo de su verdadero propósito

C. Atma-Yoga

Cuando el aspirante ha terminado el Kundali Yoga pasa a la etapa siguiente, denominada Atma Yoga. Es en esta etapa que se le confiere la forma Swetaketu de Iniciación; también se le da la Iniciación Especial llamada Vishesha Diksha

Los maestros que tienen a su cargo la dirección de las disciplinas confieren al aspirante el anusthana-sanku, que es un centro de poder, y como este ha sido santificado para tal objeto, él es capaz de ayudar al discípulo en su anushtana o práctica diaria. El “sanku” constituye, por así decir, una estación receptora y difusora de la influencia y gracia divina de los Grandes Seres, cuyo corazón se afana y cuida incesantemente del bienestar espiritual y material de todos los seres

Al iniciar el curso de Atma Yoga el discípulo debe practicar nuevamente Kundali Yoga y Matrika Yoga a la luz de las nuevas verdades que le son reveladas

Antes de entrar a ocuparnos del método para la práctica del verdadero Raya Yoga conviene tener una clara comprensión de lo que realmente es la meditación y cómo se la debe practicar

Dhyana, o meditación, según las enseñanzas formuladas por la Escuela Suddha, es de tres clases, a saber: Saguna, Nirguna y Suddha

Saguna Dhyana consiste en meditar en el Ser Supremo manifestado, en la forma que más agrade al aspirante. Aquí, el aspirante visualiza al Ser Supremo en la región de su propio corazón y en la que él desee. En seguida, lo localiza en la región del entrecejo, y medita en El. Cuando se haya ejercitado por algún tiempo de esta manera podrá, sin el menor esfuerzo, evocar dicha imagen en la región del estrecho

En la clase de meditación llamada Nirguna Dhyana se medita en el Ser Supremo del tamaño de un dedo pulgar, que es, en miniatura, la propia imagen del que medita

En la meditación Suddha Dhyana el poder visual de los ojos se dirige a la región del corazón

Se ha declarado que la persona que habitualmente se sienta a meditar alcanza el Samadhi. Este Samadhi es de dos clases: Vyavasthitha Samadhi y Avyavasthitha Samadhi

Cuando una persona comienza con el propósito definido de controlar toda su actividad y consigue dirigir su conciencia en una sola dirección determinada, logra llegar al Samadhi. Esta forma se denomina Angi Samadhi o Vyavasthitha Samadhi, es decir, aquel samadhi que uno se había propuesto alcanzar, y que ha logrado finalmente alcanzarlo. Claro que el discípulo tendrá varias experiencias espirituales; que son reales; pero él no estará en situación de comprenderlas; ni puede explicárselas

Si se sigue un curso de disciplina y de conducta, es comparativamente fácil que uno pase involuntariamente y sin el menos esfuerzo a un estado de Samadhi. Esta forma de Samadhi se denomina Avyavasthitha Samadhi

Cuando el discípulo consigue experimentar esta clase de samadhi, le es posible visualizar, en el sitio de la concentración, una flor completamente abierta frente a frente de él. Esta etapa se denomina “Pushpodaya”, o sea, la aparición de una flor. Pero esto es posible únicamente cuando el Samadhi es del tipo Avyavasthitha

Aunque Pushpodaya significa literalmente “la aparición de una flor” y, por lo tanto, debería referirse únicamente a la ocasión en que esta flor aparece, al comienzo del samadhi, en el Annamaya kosha, también, por analogía, se le ha hecho extensiva a cada subsiguiente elevación de la conciencia al estado de Avyavasthitha Samadhi en cada uno de los koshas sucesivos

Desde el punto medio entre las cejas y hasta un poco más allá de la coronilla de la cabeza se extiende un cuerpo curvo en forma de pera que abarca ambos lados de la línea media de la cabeza. Este cuerpo está dividido en cinco secciones, cada una de las cuales corresponde a una de las cinco vestiduras del Atman. La meditación y concentración en estas secciones tiende a elevar nuestra conciencia al kosha correspondiente

Antes de internarse en las diversas etapas del Raya Yoga es necesario que comprenda bien el significado de la expresión “kosha sankramanam”. Esta expresión está destinada a indicar el traslado efectivo de la conciencia individual desde una vestidura (o kosha) a la otra

La disciplina del Raya Yoga es la única forma de práctica de Yoga que se compone de tres partes: Karma, Dhyana y Bhavana, - acción, meditación y concepción

El Raya Yoga tiene por objeto elevar la conciencia individual a fin de que pueda unirse a la conciencia suprema. De esto necesariamente se desprende que “kosha sankramanam” o traslado de la conciencia desde una vestidura a otra es un incidente necesario del Raya Yoga

Es posible alcanzar este objetivo (traslado de la conciencia) y valiéndose ya sea de los tres componentes del Raya Yoga (acción, meditación y concepción) o bien de cualquiera de los tres. Así, por ejemplo, por la debida entonación de las diversas matrikas o biyaksharas y concentrándose en ellas – lo cual constituye la parte Karma del Raya Yoga, es posible alcanzar el objetivo de la elevación de la conciencia individual; pero esto es muy laborioso y, a menudo, constituye una tremenda tensión

El objetivo es un poco más fácil de alcanzar en el Kundali Yoga, que es considerado como representativo de la parte Dhyana del Raya Yoga

El objetivo es facilísimo en el Atma Yoga, en que los discípulos se sientan a meditar con el elevado concepto de que la creación animada e inanimada junto con todas sus circunstancias concomitantes sólo son, en esencia, la forma del Supremo Brahman

Cuando el aspirante, funcionando en una de sus vestiduras, se da cuenta de que el Bhavana ha adquirido firmeza, puede él transferir su conciencia a la “kosha” inmediatamente superior

El discípulo que medita con el Bhavana apropiado llega a visualizar, durante la meditación, numerosas chispas – como luciérnagas – que llegan en tropel de todas direcciones para fusionarse en un solo haz de luz. Esta es señal de que el Bhavana está adquiriendo firmeza en ese kosha. Si entonces el discípulo traslada su conciencia al kosha inmediatamente superior, tendrá repentinamente la sensación de estarse cayendo a profundo precipicio. Para evitar un traslado tan repentino se sugiere que, diariamente, después de meditar en aquella vestidura en que su conciencia es capaz de funcionar, el discípulo debe practicar un ejercicio preliminar consistente en practicar el Dhyana también en cada centro de las diferentes vestiduras (koshas). No se puede evitar la sensación de caída repentina, pero será posible atenuarla

Además, al trasladarse la conciencia del Annamaya kosha al Pranamaya kosha, el discípulo sentirá una contracción en los músculos del entrecejo, y en cada sucesivo traslado de conciencia habrá contracciones en el lugar indicado

Se aconseja también que las tentativas para trasladar la conciencia se hagan cuando el Bhavana recién comienza a asentarse definitivamente en un kosha, pues, de lo contrario, se requerirá de un esfuerzo mucho mayor para tomar impulso, si el Bhavana ya se ha asentado completamente

El Yapa de los diversos Gayatris que se le enseñan a los aspirantes ayuda a fijar el Bhavana. Por medio del Yapa, las partículas de materia que constituyen las vestiduras, o cuerpos (koshas, o vehículos), se ponen en vibración (o movimiento), y cuando éstas vuelven nuevamente a aquietarse, aquellas partículas que podrían retardar el progreso se desprenden

Cuando el discípulo da comienzo al Atma Yoga, empieza por fijar su conciencia en la primera región, meditando conforme a lo prescrito. Es aquí que tiene lugar literalmente el “Pushpodaya”. A medida que él progresa, logra comprender por sí mismo muchas cosas; sus experiencias son muy variadas, y cuando su conciencia está funcionando en el Annamaya kosha le será posible contemplar sus tres encarnaciones anteriores y tener también una vislumbre del porvenir que le aguarda en su presente encarnación, como igualmente en sus tres encarnaciones próximas. Las formas en que él

apareció en otras vidas, o en que habrá de aparecerse en las vidas futuras, pasan por el campo visual de su mente como en una película cinematográfica

La perfección del Atma Yoga en el Annamaya kosha consiste en que el discípulo es capaz de visualizar una figura del supremo resplandor, perfecta en cada detalle; pero ella es sólo del tamaño del dedo pulgar, y al examinarla minuciosamente el candidato verá que esta figura es, en miniatura, una reproducción exacta de si mismo

El aspirante prosigue entonces su curso de Atma Yoga, meditando y elevando su conciencia al Pranamaya kosha. Ahora se concentra él en la segunda sección (en vez de la primera) de la región del entrecejo. Cuando él alcanza el Avyavasthitha Samdhi en el Pranamaya kosha, le es posible examinar el curso de disciplina espiritual que tuvo en sus vidas anteriores y el grado de progreso espiritual alcanzado ahora. A modo de ejercicio para su meditación, se le pide al discípulo, en esta parte del curso, que medite en el Señor Vishnu, imaginándolo reclinado sobre la serpiente en medio del lechoso océano. Se completa el “anushtana” en este kosha cuando el discípulo logra ver la forma meditada, la cual se le presenta como su propio Ser

El curso siguiente consiste en funcionar en el Manomaya kosha. Mientras ocurre aquí el Samadhi, el discípulo podrá ver fácilmente sus traspies, si los ha tenido, en su sendero evolutivo, y hasta qué grado se apartó él del recto sendero que seguía en sus vidas pasadas. De esta manera, le es posible tomar de nuevo el hilo en el punto preciso en que lo había soltado. Llegando a esta etapa del camino, él encontrará el lugar preciso en que se había detenido anteriormente y entonces los esfuerzos acumulados de todos sus empeños del pasado vendrán en su ayuda, impulsándolo de por sí hacia un mayor progreso

De este progreso el Señor ha dicho en el Gita: “Purvabhyasena Kaunteya Hriyate Avaso pi sah” – “O Hijo de Kunti, él por sus pasados esfuerzos es impulsado involuntariamente adelante”

La forma de meditación prescrita para esta etapa, es la del orbe brillante del Sol, si la práctica se hace de día, y la de la Luna, si el discípulo medita de noche. Al concentrarse durante esta etapa se retira totalmente la conciencia del Annamaya y Pranamaya koshas; el estudiante queda completamente ajeno al mundo exterior; en este instante el aspirante ha alcanzado el verdadero Samadhi. Se le ve supremamente feliz, y ya no lo mueve ninguna

pasión ni deseo. La culminación de la práctica en este kosha se distingue por la aparición de un ave que revolotea sobre el orbe en que se medita

La cuarta división del conjunto llamado cuerpo (o envoltura) sutil corresponde al Vignanamaya kosha. Esta sección consta, en realidad, de dos partes, y el conjunto aparece como dos esferas achatadas y unidas. En la parte inferior se ve todavía la influencia de manas. Pushpodaya, en esta sección, ocurre solamente cuando la conciencia funciona en la parte superior; ahí tiene el aspirante la experiencia de “hitopadesa”. Su conciencia se eleva al nivel de la d ellos Mahatmas quienes, entonces, le instruyen directamente

Cuando Sri Krishna dice, en e Bhagavat Gita: Upadekshyanti cha te Gnana Gnaninah Tatwadharsinah” – “los Gnanis que saben los principios absolutos imparten directamente el conocimiento” – el Señor se refiere aquí a esta “hitopadesa” únicamente

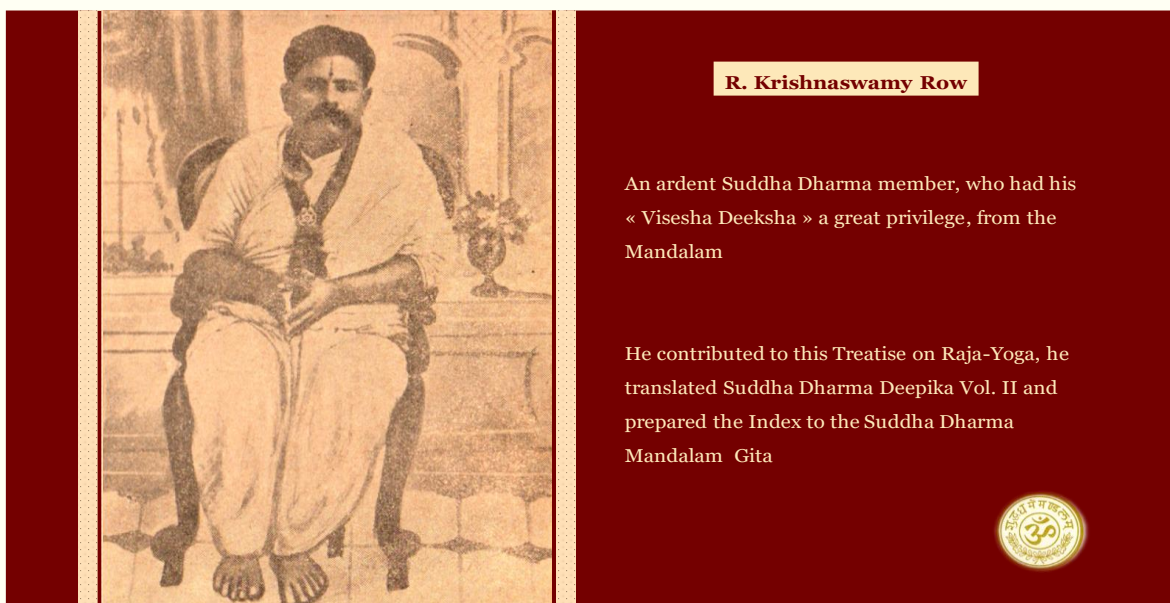
Al discípulo s ele inicia entonces con un nuevo Ekakshara que corresponde al Ser que lleva en si en relación con el Ser Supremo, y esto le ayuda a ponerse en fácil comunión. La expresión “Sabda-brahmadi vartate” – trasciende el Sabda Brahman” – palabras estas que ocurren en el Gita, se refiere a aquel estado de conciencia en que el discípulo puede realizar al Supremo Brahman por medio de estas bijaksharas. Durante este estado de conciencia, el discípulo está en contacto continuo con los Mahatmas y Maestros

Más allá de esto, el máximo que podría esperar de alcanzar un aspirante común sería un vislumbre apenas de la conciencia que hay más allá. No puede, salvo circunstancias muy extraordinarias, elevar su conciencia hasta funcionar en el Anandamaya kosha

Las diversas experiencias del Vignanamaya kosha y las líneas de mayor progreso aun son todas ellas secretos en los cuales se iniciará el discípulo directamente cuando se ponga en conatacto directo con los Mahatmas

AUM NAMO NARAYANAYA

B. Krishnawamy Row



Figure/Figura 15

R. Krishnaswamy Row: distinguished member of Suddha Dharma who wrote Treatise on Raja-Yoga

R. Krishnaswamy Row: noble miembro del Suddha Dharma que escribió Tratado sobre Raya-Yoga

Modes of yogic practices	
Yajñawalkya (VII BC)	: control of sense-organs (Indriyas-plane)
Patanjali (III BC)	: control of mind in emotional vehicle - <i>Chitha Vrithi</i> (Manas-plane)
Vedanta-School (VII BC)	: control of mind in cognitive vehicle (Mahat-plane)
Hamsa Yogi	
Suddha Dharma	: contact (<i>sambandha</i>) with “Raja” (Atman, Light of heart)
Mandalam (XII BC)*	(Turiya or fourth state)

Figure/Figura 16

The table shows “modes of yogic practices” by different Sages and Schools (*12 thousand years ago)

Tabla muestra “modelos de prácticas de Yoga” por diferentes Sabios y Escuelas (*12 mil años atrás)



Dedicated in all humility to Sri Narayana and Sri Yoga Devi, and our loved Master Sri Váyera
 Dedicado con humildad a Sri Narayana y Sri Yoga Devi, y nuestro amado Maestro Sri Váyera

Edition 2023

Suddha Dharma Mandalam

Santiago

CHILE

शुभमस्तु सर्वजगताम्

śubhamastu sarvajagatām

all beings be happy

todos los seres sean felices