ESTA REVISTA ELECTRÓNICA, UNA PUBLICACIÓN DE SHANTI MANDIR, ES UNA OFRENDA PARA TODOS.

Siddha Marg

© Shanti Mandir Edición 41 enero 2020

गुरुरुपायः

Podemos intentar comprender las escrituras; podemos, incluso, obtener un grado universitario; pero el problema persiste: ¿cómo lograr la experiencia directa de la Verdad? Es por eso que los Śiva Sūtras *dicen* gurur upāyaḥ, *el Guru es el medio".*

Tomamos refugio a los pies de un Sadguru, y a través de esto, alcanzamos el conocimiento verdadero. Esta tradición nos ha llegado a través de los tiempos. Dios mismo fue el primer Guru que transmitió este conocimiento. La tradición de los Sadgurus ha continuado, así como también lo ha hecho la tradición de los discípulos.

MAHĀMANDALESHWAR SWAMI NITYĀNANDA

El propósito de Siddha Marg es compartir las enseñanzas eternas, sanātan dharma. *Las charlas formales, el estudio, las conversaciones, las preguntas y respuestas, el* kirtan, *la meditación y el silencio son algunos de los métodos usados por Gurudev, Mahāmandaleshwar Swami Nityānanda Saraswatī para compartir sus reflexiones y expresiones de la filosofía universal. Esta edición presenta extractos de una charla que Gurudev brindó en un Intensivo en Walden, en noviembre de 2019.*

Disciplina y Dedicación

Con gran respeto y amor, esta mañana les doy la bienvenida a todos al Intensivo. ¿Cuántos de ustedes saben cuál será hoy nuestro tema? *Sādhaka, sādhanā, sādhya*. Es uno de mis favoritos porque si ustedes están acá, ustedes son el tema hoy. Todos y cada uno de nosotros somos el tema.

Un *sādhaka* es un buscador. *Sādhanā* es la práctica que un buscador realiza. Y *sādhya* se refiere a las posibilidades, a lo que puede ser logrado.

Al pensar en esto, la primera palabra que viene a mi mente es disciplina. A menudo, en mis viajes, la gente pregunta: "¿Puedo hacer un poquito de todo?".

Les digo: "Ve y pregúntale a tu esposa: '¿Puedo hacer un poquito de…?'. Ella tendrá una respuesta muy clara para esta pregunta".

Del mismo modo, cuando la gente se acerca al Guru, pregunta: "¿Puedo hacer un poquito de ti, y un poquito de esto y un poquito de aquello?". La pregunta que surge es básicamente acerca del compromiso: "¿Cuán comprometido estoy con el camino, con las prácticas?".

La siguiente palabra que viene a mi mente es *dedicación*. Este es un proceso interno. Como *sādhaka,* debemos practicar disciplina, debemos tener dedicación. La sociedad actual nos alienta a pensar: "¡Oye! Soy un individuo libre. ¿Por qué debería escucharte? ¿Quién eres tú para decirme lo que yo debo hacer?". Pero nuestras escrituras nos hablan de algo diferente.

Disciplina y Dedicación (continuación)

Compartiré una historia. Un puñado de ranas vive en un estanque. Al final de ese estanque hay un poste.

Entonces, las ranas se reúnen y deciden escalar el poste. Cada una tiene su opinión sobre cómo hacerlo. Y cada una lo intenta. Suben y caen. Suben y caen. Solamente una rana logra llegar hasta la cima del poste.

La pregunta es, ¿por qué esa rana logró llegar hasta la cima del poste?

"No escuchó a nadie", dice el narrador, "llegó a la cima porque no escuchó a nadie".

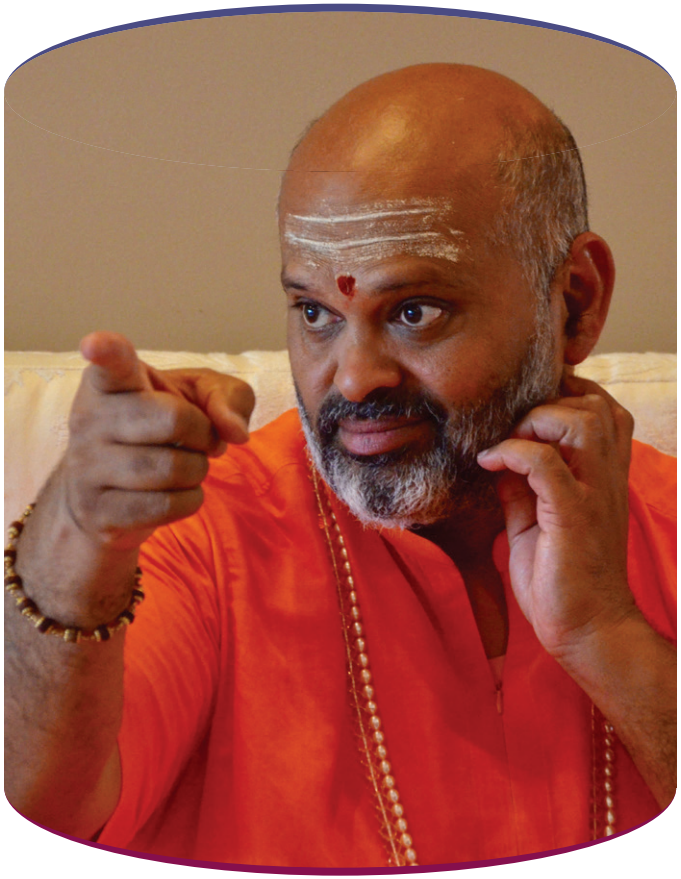
¿Y por qué no escuchó a nadie? Porque era sorda. No oyó todas las tonterías que venían del mundo exterior. Asombroso, ¿verdad?

La *sādhanā* implica desaprender mucho de lo que la mente ha estado entrenada para pensar.

La *sādhanā* implica desaprender mucho de lo que la mente ha estado entrenada para pensar. La enseñanza que el Guru le dará al *sādhaka* que quiera reentrenar su mente es práctica constante y permanecer alerta. Esto significa volverse simple, no complicado. Pero ser simple no es tan simple.

En mi generación y también en anteriores, nos daban bolígrafos. Y solíamos apretar el botón para abrirlos y cerrarlos repetidas veces. Dentro de estos bolígrafos hay un resorte. En la escuela, cuando nos aburríamos de lo que el maestro estaba diciendo, jugábamos con ese resorte.

Swami Brahmānandaji Mahārāj, quien nos dio el monacato, solía referirse a este resorte. Decía: "No dejas de tirar de ese resorte. Y cuando lo sueltas, vuelve a su estado de espiral. Como buscador, lo que necesitas hacer es tirar de ese resorte tantas veces que finalmente se transforme en un alambre recto. Sólo luego de años de práctica es que el alambre se queda recto y no vuelve a su forma original de espiral".



Los Cuatro Medios

"Sin los cuatro medios, no puedes lograr el conocimiento del Absoluto."

Swami Śivānanda fue médico. Siendo joven, trabajó en la Malasia Británica atendiendo a pacientes pobres; pero finalmente, el deseo de un modo más espiritual de sanación lo condujo de vuelta a India. Terminó en Rishikesh, donde se convirtió en monje y luego comenzó su Sociedad de Vida Divina. Falleció en 1963, un año después de que yo nací. Él dice: "No puedes dar una puntada sin una aguja ni sin hilo. No puedes cavar sin una pala o un pico. Del mismo modo, sin los cuatro medios, no puedes alcanzar el conocimiento del Absoluto".

Nos recuerda que el *sādhaka* debe poseer los cuatro medios de libración descritos por el Vedānta: *viveka, vairagya, ṣaḍsampat,* y *mumukṣutva*. Es decir, discernimiento, desapasionamiento, las seis virtudes y un anhelo de liberación.

Viveka es la habilidad de diferenciar o discriminar entre lo que es real y lo que es irreal.

Vairagya no se trata del desapasionamiento de ir a los Himalayas o adentrarse en un bosque o vivir en una tipi o carpa; se trata de vivir en la sociedad, pero con un sentido de desapasionamiento. Alguien dice que eres una persona maravillosa y te sientes feliz. Alguien dice exactamente lo opuesto, y en el momento siguiente, cuando te das vuelta, aún eres feliz. Eso es desapasionamiento.

¿Pero qué ocurre en lugar de eso? Alguien camina por el áshram y pregunta: "¿Te gustó la comida hoy? Yo fui el cocinero. En realidad no hice *nada;* solo fui el cocinero".

Entonces, esa persona se me aproxima y me dice: "A todos les encantó la comida".

Yo digo: "¿Cómo sabes eso?".

"Bueno, mientras caminaba por ahí, me dijeron cuánto les había gustado".

Esa persona olvidó un pequeño detalle. Si le dices a todo el mundo que tú fuiste el cocinero, ¿qué van a responder? "¿Fue horrible?". No. Van a decir: "¡Ah, nunca había probado comida más deliciosa!"; aun si es mentira. Una cosa que aprendí a lo largo de los años es que a nadie le gusta estar en la lista negra de nadie. Por eso, hacemos todos los esfuerzos posibles para atraparnos y para atrapar a los demás.

El tercer medio de liberación es *ṣaḍsampat*, las seis virtudes. La primera es *śama,* la paz de la mente. Podíamos decir que es ecuanimidad de la mente como resultado de la erradicación de impresiones y deseos almacenados.

Dama es el control de los órganos de los sentidos. Los sentidos siempre quieren, quieren, quieren. Nunca están satisfechos, independientemente de cuánto les demos.

Uparati es saciedad, es estar satisfecho. Simplemente renunciamos a quedarnos atorados en el acto de hacer. Pero no en el mal sentido, como acabo de mencionar, en el que la gente a veces dice: "No estoy haciendo nada", incluso cuando sí se sienten los hacedores.

Los Cuatro Medios (continuación)

Titiksha es templanza, paciencia.

Śraddhā es fe sin cuestionamientos ni dudas. En español, podríamos llamarla fe que se encuentra implícita, pero con sabiduría, con entendimiento. Todos los requisitos se han hecho, todos los cuestionamientos se han hecho, y llegamos a un lugar de fe total, implícita.

Lo que nos lleva a *samādhāna,* la focalización de la mente que nos da completa satisfacción. ¿Cuán a menudo podemos afirmar eso en la vida? ¿Cuán a menudo estamos saciados, sin necesidad o deseo de algo más?

En la tradición india, hablamos del camino del *dharma. Dharma* significa aquello que es cabal, aquello que es correcto, aquello que el individuo siente que está completo. Su deber. Un buscador que sigue al *dharma* es disciplinado. Su vida se trata de austeridad, de simplicidad. Su naturaleza es la constancia. Dado que sigue el camino correcto, él es constante en su mente, él dice la verdad.

En nuestro interior, sabemos cuánta verdad realmente decimos.

Decimos la verdad, pero en nuestro interior sabemos cuánta verdad realmente decimos. No es verdad solo porque digamos: "Voy a decir la verdad". La verdad debe ser aquella que, al ser escuchada, también sea agradable y beneficiosa. De otro modo, guarda silencio. No digas: "¡Voy a decir la verdad y no me importa cómo te sientas!" Si hablas así, tus palabras no tendrán el efecto deseado, incluso si es la supuesta verdad.

Para realizar buenas acciones, no tienes que inspirarte a ti mismo diciéndote: "Hoy seré bueno". Esto debería darse de manera natural.

Espero que recuerden esto.

Si examinamos lo que Swami Śivānanda nos está diciendo, vemos que hay muchas condiciones establecidas a un buscador que afirma: "Yo estoy haciendo mi práctica espiritual".

No puedes, simplemente, decir: "Voy a hacer desaparecer todos mis problemas a través de la meditación". Cuando sales de la meditación sesenta minutos después, los problemas ciertamente aún seguirán allí, igual, si no es que peor porque ahora eres consciente de ellos. Sesenta minutos antes, al menos no eras consciente de ellos porque eras una persona despreocupada.

Un buscador decide hacer sus prácticas, y a través de esa *sādhanā,* alcanzar *sādhya,* las posibilidades que pueden lograrse.

Lo primero es fácil —ser un buscador. Lo segundo es fácil también —hacer las prácticas. Pero lo tercero, *sādhya,* es más difícil. Porque las posibilidades que pueden lograrse son infinitas. Por supuesto, desde el punto de vista de las escrituras, las posibilidades se definen específicamente como conocimiento del Absoluto, conocimiento de la Verdad, la experiencia de lo Divino. Aun así, piensa cuán vasta esa experiencia puede ser.

Las Sesenta Cualidades

Los libros de Swami Śivānanda van directo al grano. O haces las prácticas o te haces a un lado. Encontré muchos de sus pensamientos compilados en un lugar, donde él hace una lista de sesenta cualidades de un buscador. Cuando las lees, piensas: "¡Oh, yo puedo hacerlo!". Veámoslas.

Primeramente, dice, reduce tus necesidades a lo mínimo.

Adáptate a las circunstancias.

Nunca te apegues a nada ni a nadie.

Comparte lo que tienes con los demás.

"Di palabras mesuradas y dulces".

Encuéntrate siempre listo para servir, no pierdas oportunidad. No digas: "¿Quieres que te dé una mano?" o " ¿Cómo puedo darte una mano?" o " ¿Dónde puedo darte una mano?". Eso significa que nunca quisiste dar una mano, puesto que estás haciendo todas esas preguntas. Al mismo tiempo, Swami Śivānanda dice que no albergues la idea de ser el hacedor. En la mente de Swami-ji, el buscador está diciendo: "¿Quién soy yo para darte la mano, cuando acá no hay nadie para dar una mano?".

Sé testigo. Simplemente observa. Solo haz lo que necesita ser hecho, no te enredes en eso —como en el ejemplo que di antes: "¿Te gustó mi comida?" o "¿No hice un buen trabajo?".

Di palabras mesuradas y dulces. Una esposa se acerca a un sabio y dice: "Cada noche, cuando mi esposo llega a casa, tenemos una pelea, discutimos". El sabio le da agua bendita y dice: "Cada vez que tu marido llegue a casa, pon esto en tu lengua". Un mes más tarde, ella vuelve al sabio y dice: "Necesito más agua bendita". Él pregunta: "¿Cómo va todo? ". Ella dice: "Maravilloso. Pero necesito más agua bendita. Porque todos los días, cuando mi esposo vuelve a casa, necesito ponerla en mi lengua". El sabio dice: "No. Solo controla tu lengua. Eso es todo lo que necesitas hacer".

Ten una sed insaciable de la comprensión de Dios. Este es el cuarto medio descrito por el Vedānta: *mumukṣutva*. Ese anhelo siempre debería estar allí.

Renuncia a tus pertenencias y entrégate a Dios. No significa que tengas que hacer tus maletas y venir aquí al áshram, o ir a algún otro lugar. Solo hecha un vistazo a lo que puedes renunciar de lo que está en tu armario, en tu despensa, en tu garaje, en depósito. Se acerca el Día de Acción de Gracias, se acerca la Navidad. Ve al Ejército de Salvación. Ve a todos los lugares donde la gente lleva cosas que siente que no necesita más. Ve a un depósito de basura. Mira en los botes de basura. Fíjate en cuántas cosas tiramos. Cuando Swami-ji dice que renuncies a todas tu posesiones y te entregues a Dios, se refiere a que sientas tu conexión con la divinidad, para que puedas aprender a cómo no acumular lo que es innecesario.

El camino espiritual es un sendero tan afilado como una navaja. Un Guru es absolutamente necesario. De modo que, solo mantente en el camino, sigue adelante. Necesitas guía, necesitas a alguien que te ayude.

Ten gran paciencia y perseverancia. Acepta las circunstancias, acepta la situación, acepta lo que está en la

Las Sesenta Cualidades (continuación)

vida. Y ten paciencia. Las circunstancias van a cambiar, pero tomará tiempo. No hoy, no mañana. El cambio debe darse en tu interior. Siempre pensamos que el cambio está allá afuera. No, el cambio debe estar en nosotros.

Nunca dejes tu práctica, ni siquiera por un día. Siempre digo que el día que la saltas, el día que sientes "No quiero hacerla", es el día en que necesitas hacerla. Porque si no la haces hoy, mañana te dirás: "Estuvo bien ayer, funcionó". Antes de que te des cuenta, van a haber pasado varios meses desde que practicaste por última vez.

El Guru solamente te guiará, tú debes transitar el camino. Swami-ji dice algo muy importante al respecto: la práctica debe ser realizada por ti. No pienses: "Solo me inclinaré ante el Guru y el milagro ocurrirá". Si eso funcionara, ¿no lo haríamos a la hora de comer? A la hora del almuerzo, podrías sentarte acá y decir: "Baba se hará cargo de mi sed, Baba se hará cargo de mi estómago". No, tienes que hacer todo el recorrido hasta el edificio *Namasté,* tienes que asegurarte de ser el primero en la fila para la comida.

"El Guru solamente te guiará, tú debes transitar el camino."

La vida es corta. El momento de la muerte es incierto. De modo que aplícate seriamente en la práctica, en *la sādhanā*.

Lleva un diario espiritual día a día. Registra correctamente tus progresos y fracasos. Aférrate a tu decisión.

No te quejes de que no hay tiempo para la *sādhanā*. Reduce tu charla. Reduce tus horas de dormir. Medita durante las horas auspiciosas de la madrugada, dos o tres horas antes de que salga el sol. Levantarse temprano significa que debes irte a la cama temprano. Acá nos vamos a la cama temprano y nos levantamos temprano.

Deja que el pensamiento de Dios mantenga afuera los pensamientos del mundo. Mantén tu mente enfocada en la divinidad, así se mantiene lejos de todo lo demás.

Olvida el pensamiento "Soy mujer" o "Soy hombre". Swami-ji dice que tu contemplación debe ser vigorosa

Nunca pospongas algo para mañana si te es posible hacerlo hoy. Tiende tu cama cada mañana. Voy a muchas casas donde las camas no están tendidas. En la tradición india, cuando dormíamos sobre colchones, se nos decía que debíamos enrollarlos en la mañana. Decían que, de ese modo, la negatividad no llegaba ni se quedaba a vivir en ese colchón durante el día.

No alardees ni hagas gala de tus habilidades. Sé simple y humilde.

Las Sesenta Cualidades (continuación)

Siempre sé alegre. Renuncia a las preocupaciones. Sé indiferente a las cosas que no te conciernen. Aléjate de las discusiones y de la compañía.

Estate solo durante algunas horas cada día. En estos tiempos no es fácil hacerlo.

Deja de ser codicioso, celoso y acaparador. Otra vez, difícil en nuestra sociedad. La codicia es aquello que ha llevado a nuestra sociedad adonde está hoy.

Controla tus emociones a través del discernimiento y el desapasionamiento.

Siempre mantén el equilibrio de tu mente. Piensa dos veces antes de hablar y tres veces antes de actuar.

Deja de calumniar, criticar y culpabilizar. Sé consciente de tus reacciones.

"La mente siempre debe estar inmersa en el pensamiento del Absoluto."

Todos tenemos reacciones. En lugar de actuar ciegamente en ellas, encuentra tus propios errores y debilidades. Solo ve lo bueno en los demás, y elogia sus virtudes.

Perdona y olvida el daño que otros te han hecho. Haz el bien a aquellos que te odian. Cuando leí esto, pensé: "Oh, tengo que asegurarme de hacer hincapié en esto". De modo que olvida y perdona el daño. Eso ya es difícil de por sí; pero entonces Swami-ji dice "Haz el bien a aquellos que te odian".

Esquiva la lujuria, el enojo, el egoísmo, el engaño, la codicia. ¿Cómo? Igual que esquivarías a una cobra venenosa. Creo que esto debería enseñarse en la escuela —en el jardín de infantes, en primer grado, en segundo grado, a medida que el niño está creciendo— y no cuando ya tiene treinta, cuarenta, cincuenta. Para cuando el niño es un adolescente o un joven, estos son ya instintos naturales dentro del ser humano.

Swami-ji dice algo interesante acá: estate preparado para sufrir la cantidad que sea, de dolor. No comentaré sobre esto porque tengo mis propios pensamientos al respecto. ¿Cuánto es la cantidad que sea? Tendríamos que leer sus libros para entender realmente qué quiere decir con esta afirmación.

Siempre cuenta con un conjunto de máximas para que te induzcan al desapasionamiento.

Trata al goce como veneno, comida vomitada u orina. La mente siempre debe estar inmersa en el pensamiento del Absoluto; así es como la alejas de los placeres de los sentidos. Al volver de Malasia, donde fue médico, Swami-ji probablemente experimentó tener todo lo que la vida podía darle. Sin embargo, allí estaba en Rishikesh; por lo que, en algún punto, debe de haber pensado en todas estas cosas para sí mismo.

Preserva cuidadosamente a tu semen. Siempre duerme separado.

Reverencia a las mujeres como Madre Divina. Imagina si un niño aprendiera esto mientras es joven. No tendríamos tantos problemas como hoy tenemos. Cuando la gente mira a alguien, ese alguien es simplemente un objeto sexual. En lugar de eso, queremos ver que esa persona no es sino una expresión de lo Divino.

Ve a Dios en cada rostro. En todo.

Vuélvete al canto, al *satsaṅg* o a la oración siempre que tu mente sea vea abrumada por los bajos instintos.

Enfrenta los obstáculos fría y audazmente. Sé audaz. Sé valiente.

Cuando estés en el sendero correcto, no temas a la crítica, no cedas a la adulación. Solo haz lo que deba ser hecho y despreocúpate tanto del halago como de la culpa.

Respeta a los deshonestos y a los rufianes. Sírvelos. Otra

Las Sesenta Cualidades (continuación)

vez, deberemos leer más de Swami-ji para entender esto completamente.

Admite tus errores abiertamente.

Cuida tu salud. No descuides el *āsana* diaria ni el ejercicio.

Sé activo y ágil siempre.

Desarrolla tu corazón a través del dar. Sé extremadamente caritativo. Da más de lo que esperas recibir.

Los deseos multiplican el sufrimiento. Controla los sentidos, uno por uno.

Desarrolla *brahmākāra vṛtti*. Swami-ji usa acá un término técnico referido a los pensamientos que han tomado la forma de lo Divino. *Akāra* significa forma o figura; *vṛtti* son las modificaciones del pensamiento de la mente. Entonces, el Vedānta dice que *brahmākāra vṛtti* es el estado final de la mente antes de fundirse con el Absoluto. En este punto, ya no hay mente y el ser limitado se encuentra ahora experimentando la liberación.

Toma algunas de estas cualidades y comienza a aplicarlas todos los días.

Controla tus pensamientos. Mantenlos puros y sublimes.

No pierdas el control cuando alguien te insulte, te provoque o te reprenda. Óyelo como un mero juego de palabras o una variedad de sonidos. Solo piensa que está desafinado.

Descansa tu mente en Dios y vive en la Verdad. Levántate y continúa siguiendo el camino de la perfección.

Ten un propósito definido en tu vida y procede precavidamente. Eso es algo que nuestra sociedad necesita hoy en día. ¿Cuál es tu meta, tu destino? Conócelo y continúa yendo hacia él.

Los beneficios del silencio son incalculables. Guarda silencio, comenzando con al menos una hora diaria. Y no debería ser cuando estás sentado meditando o haciendo alguna otra de tus prácticas.

Cuatro medios importantes que permiten que la pasión entre a tu mente son el sonido, el tacto, la vista y los pensamientos. Vigila lo que ves, lo que oyes, lo que tocas y, por supuesto, lo que está ocurriendo dentro de tu propia mente.

Ten una conexión íntima solo con Dios y con nadie más. Mézclate poco con los demás.

Sé moderado en todo; los extremos son peligrosos.

Haz auto-análisis e introspección todos los días.

Entonces, ¿cuántos de ustedes pueden recordar todas estas cualidades que Swami Śivānanda describe? Fueron 59. Si tomas algunas de estas cualidades y comienzas a aplicarlas cada día, a lo largo del tiempo verás un desplazamiento, un cambio.

La última cualidad es renunciar a las curiosidades en el camino espiritual. Conserva tu energía y concéntrate. Piensa poco en la comida, en el cuerpo y en tus parientes. Piensa más en el Ser. Debes realizar al Ser en este mismo nacimiento.

Lo que Swami-ji está diciendo es que, si haces todo lo que se mencionó, el resultado será la experiencia del Ser, del *ātman*.

Creo que estas son las cualidades que necesitamos aplicar aun antes de comenzar el viaje. Así que aquellos que piensen que ya comenzaron, tal vez deban mirar este asunto más de cerca. Por supuesto, puedes mentirte y decir: “Tengo, al menos, cincuenta y cinco de ellas”. Pero entonces te echaremos en la lavadora, y eso nos dirá cuán establecido realmente estás en estas cualidades.

No Hay Nada Que No Sea Consciencia

Entonces, ¿cómo llegamos a nuestro destino?

En primer lugar, el buscador tiene cada una de estas 60 cualidades. Creo que en verdad son más de sesenta, porque a veces Swami Śivānanda incluyó a tantas dentro de una. Luego, el buscador pregunta: "¿Qué es lo que debo hacer?". Y a medida que el buscador hace su *sādhanā,* pregunta: "¿Adónde es que debo llegar?".

Dentro del océano de la Consciencia, todas las diversas formas del mundo surgen como olas.

Puedes pensar en el océano. Cuando estás en la costa, mirando al océano, el océano tiene muchas olas. Te entusiasmas —especialmente si eres surfista— con las olas de tres, cuatro, cinco metros de altura. Te olvidas de que cada ola no es sino el océano.

No hay separación o diferencia que sea creada cuando el océano se vuelve una ola. La ola viene del océano, forma una ola y luego vuelve al océano.

Lo mismo ocurre con nosotros. Dentro del océano de la Consciencia, todas las diversas formas del mundo surgen como olas. Al ver esto, el poeta santo Dharmadās pregunta: "¿Realmente existe un ir y venir?". La verdad, dice él, es que no hay nada que no sea Consciencia. Lo que sea que existe es completo. Todo es Consciencia. Todo simplemente llega para posarse sobre el Ser. Allí es adonde debemos llegar.

La próxima vez que vayas a la playa, absorbe esta enseñanza. El océano se levanta, se transforma en ola y esa ola se funde nuevamente en el océano. Mientras observas el océano y tienes esta visión, te das cuenta de que estas formas —toda la gente, toda la creación— no son más que olas en el océano.

GLOSARIO

ākāra
forma

āsana
postura yóguica

ātman
el alma, el Ser

brahman
el Absoluto

dama
control de los sentidos

dharma
acción correcta

Dharmadās
[Siglo XXV] poeta santo, discípulo de Kabīr

mumukṣutva
anhelo de liberación

sādhaka
buscador, quien realiza sādhanā

sādhanā
práctica espiritual

sādhya
posibilidades, aquello que puede lograrse

ṣaḍsampat
seis virtudes

śama
paz mental

samādhāna
concentración mental

satsaṅg
en compañía de la Verdad

Śivānanda, Swami
[1887–1963] fundados de la Sociedad de Vida Divina

śraddhā
fe

titikṣā
paciencia, tolerancia

uparati
estar saciado, sin anhelos mundanos

vairāgya
desapasionamiento

Vedānta
filosofía basada en los *Vedas*

viveka
discriminación entre lo real y lo irreal

vṛtti
modificación de la mente

SHANTI MANDIR
Temple of Peace