

miedo

Compilación realizada por Auomira y por Vijay, de escritos tomados de *Sri Aurobindo Birth Centenary Library* y de *Collected Works of The Mother* y publicada en inglés por Sri Aurobindo Society Pondicherry, India.

© Edición en inglés: Sri Aurobindo Ashram Trust, Pondicherry, India.

© Traducción y publicación en español: Fundación Auomira, julio 2012

Reimpresión: marzo 2021

Impreso por: Editorial Gente Nueva

Carrera 17 No. 30 - 12

Bogotá D. C., Colombia.

www.fundacionauomira.org - fundacionauomira@hotmail.com

Este es un folleto de la serie publicada por “Sri Aurobindo Society”, bajo el título de *Yoga in Everyday Life* [Yoga en la Vida Diaria]. Esta compilación consta de pasajes sencillos tanto de Sri Aurobindo como de La Madre, con una orientación práctica sobre temas específicos, de tal manera que cada quien se sienta libre de escoger un folleto de acuerdo a su necesidad interna. Los temas cubren todo el campo de la actividad humana puesto que la verdadera espiritualidad no es rechazar la vida sino el arte de perfeccionarla.

Los fragmentos de Sri Aurobindo fueron traducidos del original en inglés, la mayoría de los de La Madre (selecciones de sus charlas y escritos) son traducciones del francés. Debemos tener en cuenta que los textos han sido extraídos de sus contextos originales, y por la naturaleza misma de ser una compilación tiene una aproximación personal y subjetiva. Sin embargo, nuestra sincera intención ha sido ser fieles a la visión de Sri Aurobindo y La Madre.

Esperamos que estos folletos sirvan de inspiración a los lectores para acercarse a las obras completas y les ayuden siempre a moldear sus vidas y entornos hacia una perfección más grande. Las citas de Sri Aurobindo están precedidas por su símbolo y aquellas de La Madre por el suyo.



La Madre



Sri Aurobindo

“OH VERDAD, VEN, MANIFIÉSTATE.”



...Lo que es placentero da origen al dolor; lo que es placentero da origen al miedo. Aquel que está libre de lo que es placentero, que no siente dolor, ¿a qué ha de temer?

El afecto da origen al dolor; el afecto da origen al miedo. Aquel que está libre del afecto, que no siente dolor, ¿a qué ha de temer?

El apego da origen al dolor; el apego da origen al miedo. Aquel que está libre del apego, que no siente dolor, ¿a qué ha de temer?

El deseo da origen al dolor; el deseo da origen al miedo. Aquel que está libre del deseo, que no siente dolor, ¿a qué ha de temer?

El ansia da origen al dolor; el ansia da origen al miedo. Aquel que está libre del ansia, que no siente dolor ¿a qué ha de temer?

Siempre me ha parecido que en general las razones dadas para volverse sabio son razones pobres: “No hagas esto, te traerá sufrimiento; no hagas eso, dará nacimiento al miedo en ti”... y la conciencia se seca cada vez más, se endurece, porque tiene miedo a la pena, miedo al dolor...

Creo que sería mejor decir que hay un cierto estado de conciencia –que uno puede adquirir por aspiración y un esfuerzo interior persistente– en el cual la alegría no se mezcla y la luz no da sombras, en que toda posibilidad de miedo desaparece. Es el estado en el cual uno no vive para sí mismo sino que cualquier cosa que se haga, cualquier cosa que se sienta, todos los movimientos son una ofrenda hecha al Supremo, en una confianza absoluta, liberándose de toda responsabilidad de uno mismo, entregándole a Él toda esta carga que ya no es una carga...*

* En letra cursiva 5 versículos del *Dhammapada*, en letra recta comentarios de Madre.



El miedo es un fenómeno de la inconsciencia. Es un tipo de angustia que viene de la ignorancia. Uno no conoce la naturaleza de algo, no conoce su efecto o lo que sucederá, no conoce las consecuencias de sus actos, no conoce tantas cosas; y esta ignorancia trae miedo. Uno teme lo que no conoce. Toma a un niño, si es llevado delante de alguien que no conoce (no hablo de un niño con una conciencia interior despierta, hablo de un niño común), lo llevas delante de alguien que no conoce, su primer movimiento será siempre de miedo. Sólo los niños muy excepcionales —y ellos tienen otra conciencia— son muy audaces. También puede ser una mezcla de aprensión, un cierto instinto. Cuando instintivamente se siente que algo es peligroso y no tiene los medios para remediarlo, cuando no se sabe qué hacer para protegerse de eso, entonces uno tiene miedo. Creo que hay innumerables razones para temer. Pero en todos los casos es un movimiento de la inconsciencia.

Aquel que conoce no tiene miedo. Aquel que está perfectamente despierto, que es completamente consciente y que conoce, no tiene miedo. Es siempre algo oscuro lo que siente temor.

Uno de los más grandes remedios para conquistar el miedo es enfrentar con valentía lo que se teme. Eres puesto cara a cara con el miedo que temes y ya no le temes. El miedo desaparece. Desde el punto de vista yóguico, desde el punto de vista de la disciplina, este es el remedio recomendado. Con el fin de practicar ocultismo, como les estaba diciendo la última vez, en las antiguas iniciaciones, especialmente en Egipto, era necesario abolir completamente el miedo a la muerte. Una de las prácticas de esos días era acostar al neófito en un sarcófago y dejarlo ahí dentro por unos días como si estuviera muerto. Naturalmente,

no se le dejaba morir, ni de hambre ni de asfixia, pero sin embargo, él permanecía ahí como si estuviera muerto. Parece que esto te cura de todo miedo.

Cuando llega el miedo, si uno logra ponerle conciencia, conocimiento, fuerza, luz, se puede curar por completo. Es de hecho la religión cristiana la que dice que el miedo viene por habernos comido la manzana en el Jardín del Edén, que con el conocimiento llegó el miedo; y en la Tierra es siempre ese miedo el que gobierna toda la vida, para todos los seres humanos. Sólo que, y aquí repito mi argumento de que los animales también tienen miedo, ¡los animales no han pecado, no se han comido la manzana, y no deberían tener ningún miedo! Es una semi-conciencia mezclada con una especie de instinto ignorante la que enfatiza un peligro y al mismo tiempo no conoce su remedio. Pero ciertamente, el hecho es que los seres adversos, seres del mundo vital que luchan contra el Trabajo divino, hacen un uso exhaustivo del miedo. Es a través de esto que ellos controlan más a los seres humanos. Además, ellos no son los únicos: también están todos los medios políticos y religiosos que son de este tipo. Hay religiones que fundamentan su poder sobre los creyentes simplemente a través del miedo a la muerte y a lo que sucederá después, y a todas las catástrofes que te esperan después de la muerte si no obedeces ciegamente las leyes que ellas te dictan.

Este miedo puede venir también de una antipatía, o sea, de una falta de afinidad con algo. Algunas personas tienen un miedo especial al fuego, algunas le temen especialmente al agua, otras tienen un miedo especial a uno u otro animal. Esto proviene de una desarmonía entre las vibraciones vitales. Y luego se traduce en este cuerpo-inconsciencia como miedo. El cuerpo es una cosa terriblemente inconsciente. ¡Cómo tiene uno que trabajar para

darle apenas un poquito de conciencia! Vive automáticamente, por hábito. Es terriblemente inconsciente.



El miedo es esclavitud, el trabajo es libertad, el coraje es victoria.



Ciertamente el miedo es un gran obstáculo en el camino.



La manera de lograr esta conciencia perfecta es aumentar tu actual conciencia más allá de sus rutinas y límites existentes, educarla, abrirla a la Luz Divina y dejar que la Luz Divina trabaje en ella total y libremente. Pero la Luz sólo puede hacer su trabajo totalmente y sin obstáculos cuando quedes libre de toda ansia y miedo, cuando no tengas prejuicios mentales, preferencias vitales, aprensiones físicas o atracciones que te impidan ver o te aten.



Oh Señor, con el pensamiento embelesado en mi interior y el corazón en paz, me aproximo a Ti y todo mi ser se llena con Tu divina Presencia; permite que pueda verte sólo a Ti en todas las cosas y que todo pueda resplandecer con Tu Luz divina. Oh, que todo odio sea apaciguado, todo rencor borrado, todos los miedos disipados, toda sospecha destruida, toda malevolencia superada, y en esta ciudad, en este país, sobre esta Tierra, que todos los corazones sientan vibrante dentro de ellos ese amor supremo, fuente de toda transfiguración.



El miedo es un consentimiento escondido. Cuando tienes miedo de algo, quiere decir que admites su posibilidad y así fortaleces su mano. Se puede decir que es un consentimiento subconsciente. El miedo puede ser superado de muchas maneras. Coraje, fe, conocimiento, son algunas de ellas.



Sobreponerse al miedo quiere decir que hay una parte del ser que es más fuerte que la otra, y que no tiene miedo e impone su propia intrepidez a la parte que tiene miedo.



Queda libre de toda violencia y ya no tendrás ningún miedo.



Aquello que sabe no tiene miedo.



¿Por qué atormentarse y sufrir, por qué esta lucha amarga y esta dolorosa rebelión, por qué esta violencia vana, por qué este sueño pesado e inconsciente? Despierten sin miedo, apacigüen sus conflictos, silencien sus disputas, abran sus ojos y sus corazones: la Fuerza está ahí; está ahí, divinamente pura, luminosa, poderosa; está ahí como un amor sin límites, un poder soberano, una realidad indiscutible, una paz sin mezcla, una beatitud ininterrumpida, la Bendición Suprema; es la existencia del ser, el gozo ilimitado del conocimiento infinito... y es algo

más que sin embargo no se puede decir, pero que actúa ya en mundos más elevados más allá del pensamiento como el poder de la transfiguración soberana, y también en las profundidades inconscientes de la Materia como el Sanador Irresistible.



¿Cuando uno tiene miedo qué debe hacer?

Esto depende de quien seas tú. Hay muchas maneras de curarse del miedo.

Si tienes algún contacto con tu ser psíquico*, debes llamarlo inmediatamente y en la luz psíquica poner de nuevo las cosas en orden. Esta es la forma más poderosa.

Cuando uno no tiene este contacto psíquico, y sin embargo es un ser razonable, o sea, cuando se tiene un movimiento libre de la mente que razona, puede usarla para razonar con ella, hablarse a sí mismo como se haría con un niño, explicando que ese miedo es una cosa mala en sí misma y que, incluso si hay algún peligro, enfrentar el peligro con miedo es la estupidez más grande. Si hay un peligro real, es sólo con el poder del coraje que tienes la posibilidad de salir de él; si tienes el menor temor, estás acabado. Con esta clase de razonamiento, arréglatelas para convencer a la parte que tiene miedo que debe dejar de temer.

Si tienes fe y estás consagrado a la Divinidad, hay una forma muy sencilla, que es decir: “Que se haga Tu voluntad. Nada me puede atemorizar porque eres Tú quien está guiando mi vida. Yo Te pertenezco y Tú estás guiando mi vida”. Eso actúa inmediatamente. De todos los medios este es el más efectivo: ciertamente lo es. De modo que uno tiene que estar verdaderamente consagrado a la Divinidad. Si uno tiene eso, esto actúa inmediatamente; todo

*Psíquico: alma desarrollándose en la evolución.

el miedo se desvanece inmediatamente como un sueño. Y el ser con la mala influencia también desaparece como un sueño junto con el miedo. Deberías verlo correr a toda velocidad, ¡prrrr! *Voilà*. Ahora bien, hay personas que tienen un gran poder vital en ellas y son luchadores, que inmediatamente alzan la cabeza y dicen: “¡Ah!, hay un enemigo aquí, vamos a derrotarlo”. Pero para esto uno tiene que tener el conocimiento y un poder vital muy grande. Uno tiene que ser un gigante vitalmente. Eso no les sucede a todos.

Así que hay muchas maneras diferentes. Todas son buenas, si sabes cómo usar la que más se ajusta a tu propia naturaleza.



Una vez más, en este momento, estamos en un punto decisivo en la historia de la Tierra. De todas partes me preguntan: “¿Qué va a pasar?”. En todas partes hay angustia, expectativa, miedo. “¿Qué va a pasar?”... Sólo hay una respuesta: “Si tan sólo el hombre consintiera ser espiritualizado”...



En cualquier caso, cualquier cosa que suceda y cualquier cosa que hagas, no permitas que el Miedo te invada. Al menor toque de él, reacciona y pide ayuda.

Debes aprender a no identificarte con tu cuerpo y tratarlo como a un niño pequeño que necesita ser convencido de que no debe temer.

El Miedo es el más grande de todos los enemigos y debemos superarlo aquí, de una vez por todas.



Uno no debe tener miedo, la victoria es para aquel que no tiene miedo. Siempre estoy contigo para guiarte y protegerte.



Uno no debe tener miedo, el miedo es un mal consejero; actúa como un imán y atrae lo que tememos. Uno debe, por el contrario, mantener una certeza calmada de que tarde o temprano todo estará bien.



Ser pesimista nunca ha sido útil excepto para atraer hacia uno justamente las cosas que uno teme. Uno debe, por el contrario, alejar todos los pensamientos pesimistas y obligarse a pensar solamente en lo que uno quiere que pase.



Justo ahora hay una gran tensión. Todos han tomado posiciones como para empezar la guerra. Es la pasión ciega que los hombres ponen en sus relaciones internacionales.

En la base de todo está el miedo, una desconfianza general, y lo que ellos creen ser sus “intereses” (dinero, negocios), una combinación de estas tres cosas. Cuando estas tres pasiones tan bajas de la humanidad son puestas en juego, eso es lo que llamo “el abismo”.

Cuando alguien ha decidido consagrar su vida a la búsqueda de la Divinidad, si es sincero, eso quiere decir, si la resolución es sincera y la lleva a cabo sinceramente, no hay absolutamente nada que

temer, porque todo lo que le pase o le pasará lo conducirá a esta realización por la vía más corta.

Esa es la respuesta de la Gracia. Las personas creen que la Gracia es que todo sea fácil toda la vida. No es verdad.

La Gracia trabaja para la realización de tu aspiración y todo está arreglado para obtener la más pronta y rápida realización; así que no hay nada que temer.

El miedo llega con la insinceridad. Si quieres una vida cómoda, circunstancias agradables, etc., estás poniendo condiciones y restricciones, y entonces puedes temer.

¡Pero esto no tiene nada que ver con la *sadhana*!*



...voy a contarles una historia. Es una historia budista que ustedes quizás conocen, es moderna pero tiene el mérito de ser auténtica. La escuché de la señora Z que, como ustedes probablemente saben, es una budista bien conocida, especialmente porque fue la primera mujer europea en entrar a Lhasa. Su viaje al Tíbet fue muy peligroso y emocionante y ella me narró uno de los incidentes de este viaje, que les voy a contar.

Ella estaba con un grupo de compañeros de viaje formando una especie de caravana, y como la llegada al Tíbet era relativamente más fácil a través de Indochina viajaron por ese lado. Indochina, está cubierta de unas grandes selvas, y estas selvas están infestadas de tigres, algunos de ellos se volvieron comedores de hombres... y cuando eso pasa son llamados: “Señor Tigre”.

Tarde en la noche, cuando estaban en lo espeso de la selva —una selva que tenían que atravesar para acampar en un sitio seguro— la señora Z se dio cuenta de que esa era su hora de meditación. Ella meditaba a horas fijas, muy regularmente, sin

* *Sadhana*: práctica espiritual para alcanzar la perfección.

perder ninguna y como ya era la hora de su meditación les dijo a sus compañeros: “Continúen el viaje, yo me sentaré aquí a hacer mi meditación, y cuando haya terminado me uniré a ustedes; mientras tanto, sigan hasta la siguiente etapa y preparen el campamento”. Uno de los culis le dijo: “¡Oh! no, señora, esto es imposible, totalmente imposible” –le habló en su propio idioma, naturalmente, pero debo decirles que la Señora Z conocía el tibetano como un tibetano– . “Es totalmente imposible, el Señor Tigre está en la selva y ahora es precisamente el momento en que sale a buscar su comida. ¡No la podemos dejar y usted no puede detenerse aquí!”. Ella contestó que no le preocupaba para nada, que la meditación era mucho más importante que la seguridad, que todos podían retirarse y ella permanecería ahí sola.

Muy reacios ellos empezaron a alejarse, pues era imposible razonar con ella; cuando había decidido hacer algo nada podía evitar que lo hiciera. Se fueron y ella se sentó cómodamente a los pies de un árbol y entró en meditación. Después de un rato sintió una presencia bastante desagradable. Abrió sus ojos para ver qué era... ¡y tres o cuatro pasos más lejos, justo al frente de ella estaba el Señor Tigre!, con sus ojos llenos de codicia. Entonces, como una buena budista, dijo: “Bien, si esta es la manera por la cual voy a alcanzar el Nirvana, muy bien. Sólo tengo que prepararme para dejar este cuerpo de una manera adecuada, con el espíritu apropiado”. Y sin moverse, sin el más pequeño temblor, cerró sus ojos de nuevo y entró una vez más en meditación; una meditación un poco más profunda, más intensa, desapegándose completamente de la ilusión del mundo, lista para pasar al Nirvana... pasaron cinco minutos, diez minutos, media hora, nada pasó. Entonces como era el momento de terminar la meditación, ella abrió los ojos... ¡y no había ningún tigre! Indudablemente, viendo un cuerpo tan inmóvil

¡debió haber pensado que no era el apropiado para ser comido! Porque los tigres, como todos los animales salvajes, excepto la hiena, no atacan ni comen un cuerpo muerto. Probablemente impresionado por esta inmovilidad –¡no me atrevo a decir que por la intensidad de la meditación!– se había retirado y ella se encontró completamente sola y fuera de peligro. Tranquilamente tomó su camino y al llegar al campamento dijo: “Aquí estoy”.



La mejor manera de enfrentar las fuerzas hostiles es siempre aspirar, siempre recordar a la Divinidad. Y nunca temer...



El resultado de todas mis reflexiones de ayer es el hallazgo de que la única molestia que experimento proviene de mi miedo de no haber estado o no estar perfectamente identificada con Tu ley. Y esta molestia viene precisamente del hecho de que la identificación no es completa; porque si lo fuera, yo no podría preguntarme si es así y, por otro lado, tal como lo sé por experiencia, toda molestia se volvería imposible para mí. Pero frente a un error o una equivocación, el verdadero pensamiento no debe ser decirse: “Debía haberlo hecho mejor, debía haber hecho esto en lugar de aquello”, sino más bien: “No estaba suficientemente identificada con la Conciencia eterna, debo esforzarme para realizar mejor esta unión definitiva e integral”.



¿Cómo establecer una paz y un silencio estables en la mente?

Primero que todo debes quererlo.

Y luego debes ensayar y debes perseverar, continuar ensayando. Lo que acabo de decirte es un medio muy bueno. Sin embargo hay también otros. Para empezar te sientas silenciosamente; y luego, en lugar de pensar en cincuenta cosas, empiezas a decirte: “¡Paz, paz, paz, paz, paz, calma, paz!”. Imaginas la paz y la calma. Aspiras, pides que venga: “Paz, paz, calma”. Y entonces, cuando algo llega y te toca y actúa, di tranquilamente, así: “Paz, paz, paz”. No mires los pensamientos, no escuches los pensamientos... No debes prestarle atención a todo lo que llega. Cuando alguien te molesta muchísimo y quieres deshacerte de él, no lo escuchas, ¿o sí? ¡Bien! Volteas tu cabeza (*gesto*) y piensas en otra cosa. Bueno, debes hacer eso: cuando los pensamientos llegan no debes mirarlos, no debes escucharlos, no debes ponerles ninguna atención para nada, ¡debes comportarte como si no existieran! Y entonces, repetir todo el tiempo como una especie de –¿cómo decirlo?– como lo hace un idiota que repite la misma cosa siempre. Bien, debes hacer la misma cosa; debes repetir: “Paz, paz, paz”. Lo intentas unos cuantos minutos y luego haces lo que tienes que hacer; y después, en otro momento, empiezas otra vez; te sientas de nuevo y lo intentas. Hazlo al levantarte por la mañana, y hazlo en la noche al irte a la cama. Puedes hacer esto... mira, si quieres digerir la comida correctamente, puedes hacer esto unos pocos minutos antes de comer. ¡No te imaginas hasta qué punto esto ayuda a tu digestión! Antes de empezar a comer te sientas tranquilamente un momento y dices: “¡Paz, paz, paz!”. Y *todo* se vuelve calmado. Pareciera como si todos los ruidos se fueran lejos, lejos, muy lejos (*Madre extiende sus brazos hacia los dos lados*) y entonces debes continuar; y llega un momento en que ya no necesitas sentarte, y no importa lo que estés haciendo, no importa lo que estés diciendo, siempre es: “Paz, paz, paz”. Todo permanece ahí, así, no entra, (*gesto delante*

de la frente), permanece así. Y entonces uno está siempre en una paz perfecta... después de algunos años.

Pero al principio, un pequeño comienzo, dos o tres minutos, es muy simple. Para algo complicado debes hacer un esfuerzo, y cuando se hace un esfuerzo, uno no está tranquilo. Es difícil hacer un esfuerzo estando tranquilo. Muy simple, muy simple, tienes que ser muy simple en estas cosas. Es como si estuvieras aprendiendo a llamar a un amigo: a fuerza de ser llamado él viene. Bien, haz de la paz y la calma tus amigas y llámalas: “¡Ven paz, paz, paz, paz, ven!”.



Paz en la tormenta, calma en el esfuerzo, alegría en la entrega, una Fe luminosa, y te darás cuenta de la Presencia constante del Señor.



No debes temer. Muchos de tus problemas provienen del miedo. De hecho, el noventa por ciento de las enfermedades son el resultado del miedo subconsciente del cuerpo. En la conciencia ordinaria del cuerpo hay una ansiedad más o menos escondida acerca de las consecuencias de la menor alteración física. Puede traducirse con estas palabras de duda sobre el futuro: “¿Y qué va a pasar?”. Es esta ansiedad la que debe revisarse. De hecho, esta ansiedad es una falta de confianza en la Gracia Divina, el signo inconfundible de que la consagración no es completa ni perfecta. Como un medio práctico de sobreponerse a este temor subconsciente cada vez que alguna parte de él sale a la superficie, la parte más iluminada del ser debe imprimir en el cuerpo la necesidad de una confianza completa en la Gracia Divina, la

certeza de que esta Gracia está trabajando siempre por lo mejor en nuestro ser, así como en todo, y la determinación de someterse por completo y sin reserva a la Voluntad Divina.

El cuerpo debe saber y estar convencido de que su esencia es divina y de que si ningún obstáculo se interpone en el camino del trabajo Divino, nada puede hacernos daño. Este proceso debe repetirse continuamente hasta detener toda reaparición del miedo. Y entonces incluso si la enfermedad tiene éxito en hacer su aparición, su fuerza y duración disminuirán considerablemente hasta ser definitivamente conquistada.



La enfermedad es innecesariamente prolongada y termina en muerte con más frecuencia de lo inevitable, porque la mente del paciente apoya y se obsesiona con la enfermedad de su cuerpo.



No hay enfermedad que yo no haya sufrido. He tomado todas las enfermedades en mi cuerpo para ver su curso y tener su conocimiento por experiencia en el físico, para así ser capaz de trabajar en ellas. Pero como mi físico no tiene miedo y responde a la presión superior, es más fácil para mí liberarme de ellas.



La Ciencia médica ha sido más una maldición para la humanidad que una bendición. Ha roto la fuerza de las epidemias y develado una cirugía maravillosa; pero, también, ha debilitado la salud natural del hombre y ha multiplicado las enfermedades individuales; ha implantado el miedo y la dependencia en la mente y el cuerpo; le

ha enseñado a nuestra salud a no reposar en una solidez natural sino en un desvinculado y desagradable pacto de apoyo de los reinos mineral y vegetal.



Si quieres curarte, hay dos condiciones. Primero debes estar sin miedo, absolutamente sin miedo, y segundo debes tener una fe completa en la protección Divina. Estas dos cosas son esenciales.



¡Oh! Hay muchas maneras de curarse del miedo. Pero en realidad todos encuentran su propia manera, la que es buena para ellos. Hay personas a las que simplemente tienes que decirles: “Tu miedo es una debilidad”, e inmediatamente encontrarán la manera de mirarlo con desprecio, porque le tienen horror a la debilidad. Hay otras, a quienes les dices: “El miedo es una sugerencia de las fuerzas hostiles, debes empujarlo hacia afuera, al igual que repeles a las fuerzas hostiles”, y esto es muy efectivo. Para cada uno es diferente. Pero primero que todo debes saber que el miedo es una cosa muy mala, muy mala, es un disolvente; es como un ácido. Si pones una gota de él sobre algo, se come la sustancia. El primer paso es no admitir la posibilidad de miedo. Sí, ese es el primer paso. Conocí personas que acostumbraban alardear acerca de su miedo. Son incurables. Muy naturalmente dirían: “Ah, imagínate, ¡estaba tan aterrorizado!”. ¡Y entonces qué! Esto no es algo de lo cual estar orgulloso. Con personas así no puedes hacer nada.

Sin embargo, una vez reconozcas que el miedo no es bueno ni favorable ni noble ni digno de una conciencia un poquito iluminada, empiezas a pelear contra él. Y como digo, el camino

de un hombre no es el de otro; uno debe encontrar su propio camino; depende de cada uno. El miedo también es una cosa colectiva terriblemente contagiosa, contagiosa, se atrapa mucho más que la enfermedad más contagiosa. Tú respiras en una atmósfera de miedo e instantáneamente te sientes muerto de miedo, sin siquiera saber por qué o cómo, nada, simplemente porque había una atmósfera de miedo. Un pánico en un accidente no es sino una atmósfera de miedo extendiéndose alrededor sobre todo el mundo. Y es bastante curable. Han habido numerosos casos de pánico que han sido detenidos simplemente porque algunas personas rechazaron la sugerencia y pudieron contrarrestarla con una sugerencia opuesta. Para los místicos la mejor cura apenas uno empieza a sentir miedo de algo es pensar en la Divinidad y luego acurrucarse en sus brazos o a sus pies y hacerle totalmente responsable de todo lo que suceda, adentro, afuera, en todas partes, e inmediatamente el miedo desaparece. Esa es la cura para el místico. Es la más fácil de todas. Pero no todo el mundo disfruta la gracia de ser un místico.



...Ahora, hay un pequeño remedio que es muy, muy fácil. Pues está basado en una sencilla pregunta personal de sentido común... debes observarte un poco y decir que cuando tienes miedo es como si el miedo estuviera atrayendo la cosa a la cual le tienes miedo. Si tienes miedo de la enfermedad, es como si estuvieras atrayendo la enfermedad. Si tienes miedo de un accidente, es como si estuvieras atrayendo el accidente. Y si te miras un poco a ti mismo y a tu alrededor, vas a encontrar que es un hecho persistente. Entonces si tienes un poco de sentido común, dices: “Es estúpido tener miedo de cualquier cosa, porque es precisamente como si le estuviera haciendo señas a esa cosa para

que venga a mí. Si yo tuviera un enemigo que quiere matarme, yo no iría a decirle: “¡Sabes, es a mí a quien quieres matar!”. Es algo así. Entonces ya que el miedo es malo, no lo tendremos. Y si dicen que no pueden evitarlo con su razón, esto demuestra que no tienen control sobre ustedes mismos y que deben hacer un pequeño esfuerzo para controlarse. Eso es todo.



Si estás enfermo, tu enfermedad es cuidada con tanta ansiedad y miedo, se te dan tantos cuidados, que te olvidas de tomar la ayuda del Único que te puede ayudar y caes en un círculo vicioso y tomas un interés morbosos en tu enfermedad.



El Yoga y el miedo no van juntos.



Mi consejo es no preocuparse. Entre más pienses en ello, entre más te concentres en ello y, sobre todo, entre más temas, más oportunidad de crecer le darás a la cosa.

Si, por el contrario, diriges tu atención y tu interés en otra dirección aumentas las posibilidades de curación.



Cuando el desorden físico llega uno no debe tener miedo; no debe huir de él, debe enfrentarlo con coraje, calma, confianza, con la certeza de que la enfermedad es una *falsedad* y que si uno se dirige completamente, con total confianza, con una quietud completa a la gracia divina, ella se asentará en las células así

como se establece en las profundidades del ser, y las mismas células participarán de la Verdad y el Gozo eternos.



Nos reímos del salvaje por su fe en el curandero, ¿pero son los civilizados menos supersticiosos por tener fe en los doctores? El salvaje encuentra que cuando un conjuro es repetido, a menudo se recobra de cierta enfermedad; él cree. El paciente civilizado encuentra que cuando se dosifica de acuerdo a una cierta prescripción, a menudo se recobra de cierta enfermedad; él cree. ¿En dónde está la diferencia?



Desde un punto de vista corriente, en la mayoría de los casos, es usualmente el miedo –miedo, que puede ser miedo mental, miedo vital, pero que casi siempre es miedo físico, un miedo en las células– es el miedo el que abre la puerta a todo contagio. El miedo mental: todos aquellos que tienen algo de control sobre sí mismos o algo de dignidad humana pueden eliminarlo; el miedo vital es más sutil y requiere mayor control; en cuanto al miedo físico, es necesario un verdadero yoga para superarlo, porque las células del cuerpo tienen miedo de todo lo que es desagradable, doloroso, y apenas hay cualquier incomodidad, por insignificante que sea, las células del cuerpo se ponen ansiosas, no les gusta estar incómodas. Y entonces, para superar eso, es necesario el control de una voluntad consciente. Normalmente este tipo de temor es el que abre las puertas a las enfermedades. Y no hablo de los dos primeros tipos de miedo que, como dije, cualquier ser humano que quiera ser humano en el sentido más noble de la palabra, debe superar, porque eso es cobardía. Pero

el miedo físico es más difícil de superar; sin él aún los ataques más violentos podrían ser rechazados. Si uno tiene un mínimo de control sobre el cuerpo, puede reducir sus efectos, pero eso no es inmunidad. Es el tipo de temblor del miedo material, físico, en las células del cuerpo el que agrava todas las enfermedades.

Espontáneamente algunas personas están libres de miedo incluso en sus cuerpos; tienen un equilibrio vital suficiente en ellos para no tener miedo, para no temer, y una armonía natural en el ritmo de su vida física que les permite reducir la enfermedad espontáneamente a un mínimo. Hay otras, por otro lado, a quienes siempre la cosa se les vuelve tan mala como puede ser, a veces hasta el punto de una catástrofe. Existe el rango completo y esto es fácil de ver. Bueno, esto depende de una clase de ritmo feliz en el movimiento de sus vidas, que puede ser suficientemente armónico para resistir los ataques externos de la enfermedad o no existir o no ser suficientemente poderoso, y ser reemplazado por ese temblor del miedo, esa especie de angustia instintiva que transforma el menor contacto desagradable en algo doloroso y dañino. Existe el rango completo, desde alguien que puede pasar a través del peor contagio y de epidemias sin nunca atrapar nada, hasta aquel que cae enfermo a la menor oportunidad. Entonces naturalmente esto siempre depende de la constitución de cada persona; y tan pronto como uno quiere hacer el esfuerzo de progresar, depende naturalmente del control que se ha adquirido sobre uno mismo, hasta el momento en que el cuerpo se convierte en un instrumento dócil de la Voluntad superior y uno puede obtener de él una resistencia normal a todos los ataques. Pero cuando se puede eliminar el miedo, uno está casi a salvo. Por ejemplo, las epidemias, o las así llamadas epidemias, como aquellas que están agudizadas hoy en día, noventa y nueve de cada cien veces vienen del miedo: un miedo que incluso se vuelve un

miedo mental en su forma más sórdida, promovido por artículos de prensa, habladurías etc.



Entonces, para resumir, recuerda dos cosas: nunca, nunca sientas miedo, y en todas las circunstancias pide la ayuda correcta para volver tu fuerza cien veces más fuerte.



¿Puede uno enfermarse por miedo?

Sí. ¡Yo conocí a alguien que tenía tanto miedo que le dio cólera! Había cólera en la casa de al lado y se asustó tanto que atrapó la enfermedad y sin ninguna otra razón, no había otra razón para que la hubiera atrapado: fue por puro miedo. Y esto es algo muy común; en una epidemia esto es así en la mayoría de los casos. Es a través del miedo que se abre la puerta y atrapas la enfermedad. Quienes no tienen miedo pueden circular libremente y por lo general no atrapan nada. Aún así... puedes no tener miedo en la mente, puedes no tener miedo en el vital, ¿pero quién no tiene miedo en el cuerpo?... muy pocos.

Se necesita una disciplina muy rigurosa para curar del miedo al cuerpo. Las células mismas tiemblan. Es sólo a través de la disciplina, a través del yoga que uno puede superar este miedo. Pero es un hecho que uno puede atrapar cualquier cosa por miedo, incluso invitar un accidente.



No hay *nada* que temer –todo es el Señor– no hay *nada más* que el Señor; *sólo el Señor* existe y todo lo que trata de asustarnos es sólo un disfraz tonto y sin sentido del Señor.

Alégrense, el camino está abierto frente a ustedes, sacudan esta obsesión de enfermedad y bajen la Calma Divina.

Entonces todo estará bien.



...Para caminar por el camino, uno debe ser intrépido, y nunca consentir ese insignificante, pequeño, enclenque, asqueroso encogimiento hacia uno mismo, que es el miedo...



Si hay algún desorden mental que pueda provocar todas las enfermedades, es el miedo...



¿Por qué se siente miedo?

Supongo que porque uno es egoísta.

Hay tres razones. Primera, una preocupación excesiva por la propia seguridad. Luego, lo que uno no conoce siempre trae un sentimiento inquietante que es traducido en la conciencia como miedo. Y sobre todo, uno no tiene el hábito de una confianza espontánea en la Divinidad. Si miras las cosas con suficiente profundidad, esta es la verdadera razón. Hay gente que ni siquiera sabe que Eso existe, pero uno podría decírselo con otras palabras: “No tienes fe en tu destino” o “No sabes nada acerca de la Gracia”, cualquier cosa, puedes decirlo como quieras, pero la raíz del asunto es la falta de confianza. Si uno tuviera siempre la sensación de que en todas las circunstancias sucede lo mejor, uno no tendría miedo.

El primer movimiento del miedo llega automáticamente. Hubo un gran científico que también fue un gran psicólogo... había desarrollado su conciencia interior pero quería probarla. Entonces emprendió un experimento. Quería saber si, por medio de la conciencia, uno podía controlar las acciones reflejas del cuerpo (probablemente no llegó suficientemente lejos para lograrlo, porque esto puede hacerse; pero en todo caso, para él era todavía imposible). Bien, fue al zoológico, al sitio donde guardaban las serpientes en una jaula de vidrio. Allí había una cobra particularmente agresiva; cuando no estaba dormida, estaba casi siempre furiosa, porque a través del vidrio ella podía ver a las personas y esto la irritaba terriblemente. Nuestro científico fue y se paró frente a la jaula. Sabía muy bien que estaba hecha de manera que la serpiente nunca podría romper el vidrio y que no corría el riesgo de ser atacado. Así que empezó a molestarla con gritos y gestos. ¡La cobra, furiosa, se lanzaba contra el vidrio, y cada vez que lo hacía el científico cerraba los ojos! Nuestro psicólogo se dijo: “Pero mira, yo sé que esta serpiente no puede atravesar, ¿por qué cierro mis ojos?”. Bien, uno debe reconocer que es difícil superar la reacción. Es un sentido de protección, y si uno siente que no se puede proteger, siente miedo. Pero el movimiento de miedo que es expresado con la agitación del ojo no es un miedo mental o vital: es un miedo en las células del cuerpo; porque no está impreso en ellas que no hay peligro y no saben cómo resistir. Eso es porque uno no ha hecho yoga. Con el yoga uno puede mirar con los ojos abiertos, uno no los cerraría; pero no los cerraría porque uno llama a algo más, y ese “algo más” es el sentido de la Presencia divina en uno mismo que es más fuerte que todo.

Esta es la única cosa que puede curarte de tu miedo.



Cuando un abismo separa al ser verdadero del ser físico, la Naturaleza lo llena inmediatamente con toda clase de sugerencias adversas, la más formidable de ellas es el miedo, y la más perniciosa, la duda.



¿Cuál es la diferencia entre el miedo mental, vital, y físico?

Si eres consciente del movimiento de tu mente, del movimiento de tu vital y del movimiento de tu físico, lo sabes.

El mental es muy simple: es pensamientos. Empiezas a pensar, por ejemplo, que hay esta enfermedad y esta enfermedad es muy contagiosa, tal vez vas a contraerla, y si la contraes va a ser un asunto terrible y ¿qué habrá que hacer para no contraerla?... entonces la mente empieza a temblar: ¿qué va a pasar mañana? etc.

El vital, lo sientes. Lo sientes en tus sensaciones. De repente sientes calor, sientes frío, sudas o suceden todo tipo de cosas desagradables. Y entonces sientes que tu corazón empieza a latir rápidamente y de repente tienes fiebre y entonces la circulación para y te enfrías.

Físicamente, bueno... cuando ya no tienes los otros dos temores, puedes darte cuenta del miedo físico. Por lo general, los otros dos son mucho más conscientes. Ellos te esconden el miedo físico. Pero cuando ya no tienes ningún miedo mental o vital, entonces te vuelves consciente de él. Es una pequeña vibración curiosa que entra a tus células y estas empiezan a temblar del mismo modo. Pero las células no son como un corazón latiendo muy rápido. Está en las células mismas: ellas tiemblan apenas con

un ligero estremecimiento. Y es muy difícil controlar esto. Sin embargo puede ser controlado.



El miedo es un invento de las fuerzas hostiles que lo han creado como el mejor medio para dominar a seres vivos, animales y hombres.

Aquellos que son *puros*, es decir, que están exclusivamente bajo la influencia Divina, no tienen miedo.



A menudo uno se aferra a lo que fue, temiendo perder el resultado de una experiencia preciosa, soltar una conciencia vasta y elevada, recaer en un estado inferior. Y sin embargo, ¿qué puede temer quien es Tuyo? ¿No puede él caminar, con su alma expandida y su frente iluminada, sobre el camino que Tú le traces, cualquiera que sea, aún si es totalmente incomprensible a su razón limitada?

Oh Señor, rompe los viejos marcos del pensamiento, deroga las experiencias pasadas, disuelve la síntesis consciente si Tú piensas que es necesario, para que Tu trabajo pueda ser llevado a cabo mejor y mejor, Tu servicio sobre la Tierra perfeccionado.



Generalmente hablando, quizás el más grande obstáculo en el camino del progreso del hombre es el miedo, un miedo que es polifacético, multiforme, auto-contradictorio, ilógico, irracional y con frecuencia insensato. De todos los miedos el más sutil y el más tenaz es el miedo a la muerte. Está profundamente

arraigado en el subconsciente y no es fácil de desalojar. Está obviamente compuesto por varios elementos que se entretajan: el espíritu de conservación y la preocupación por la auto-preservación para asegurar la continuidad de la conciencia, el retroceso ante lo desconocido, la incomodidad causada por lo inesperado y lo imprevisible, y quizás, detrás de todo eso, escondido en lo profundo de las células, el instinto de que la muerte no es inevitable y que, si se cumplen ciertos requisitos, puede ser conquistada; aunque, de hecho, el miedo mismo es uno de los grandes obstáculos para esa conquista. Porque uno no puede conquistar lo que uno teme, y aquel que teme a la muerte ya ha sido conquistado por ella.

¿Cómo puede uno superar este miedo? Varios métodos pueden ser usados para este propósito. Pero en primer lugar, son necesarias algunas nociones fundamentales para ayudarnos en nuestro esfuerzo. El primer punto y el más importante es saber que la vida es una e inmortal. Sólo las formas son innumerables, fugaces y frágiles. Este conocimiento debe establecerse en la mente de forma segura y permanente, y uno debe identificar la propia conciencia en la medida de lo posible con la vida eterna que es independiente de toda forma, pero que se manifiesta en todas las formas. Esto da la base psicológica indispensable con la cual confrontar el problema, porque el problema persiste. Incluso si el ser interior está suficientemente iluminado para estar más allá de todo miedo, el miedo aún permanece oculto en las células del cuerpo, oscuro, espontáneo, más allá del alcance de la razón, por lo general casi inconsciente. Es en estas profundidades oscuras que uno debe encontrarlo, atraparlo y arrojar sobre él la luz del conocimiento y la certeza.

De modo que la vida no muere, pero la forma es disuelta, y es esta disolución lo que la conciencia física teme. Y sin embargo

la forma está cambiando constantemente y en esencia no hay nada que evite que este cambio sea progresivo. Sólo este cambio progresivo podría hacer que la muerte ya no sea inevitable, pero es muy difícil de conseguir y se requieren condiciones que muy pocas personas pueden satisfacer. De manera que el método para superar el miedo a la muerte cambiará de acuerdo con la naturaleza del caso y el estado de la conciencia. Estos métodos pueden clasificarse en cuatro tipos principales, aunque cada uno incluye un gran número de variedades; de hecho cada individuo debe desarrollar su propio sistema.

El primer método apela a la razón. Uno puede decir que en el estado presente del mundo, la muerte es inevitable; un cuerpo que ha nacido necesariamente morirá un día u otro, y en casi todos los casos la muerte llega cuando debe: uno no puede apresurar ni retrasar su hora. Quien la ansía quizás tenga que esperar mucho para obtenerla y quien le tiene pavor puede ser golpeado de repente a pesar de todas las precauciones que haya tomado. La hora de la muerte parece entonces haber sido fijada inexorablemente, excepto para unos pocos individuos que poseen poderes que en general la raza humana no domina. La razón nos enseña que es absurdo temer algo que no podemos evitar. Lo único que se puede hacer es aceptar la idea de la muerte y tranquilamente hacer lo mejor posible día tras día, hora tras hora, sin preocuparse por lo que vaya a suceder. Este proceso es muy efectivo cuando es usado por intelectuales acostumbrados a actuar según las leyes de la razón; pero sería menos exitoso para personas emocionales que viven en sus sentimientos y se dejan dominar por ellos. Sin duda, estas personas deberían tener el recurso del segundo método, el método de la búsqueda interior. Más allá de todas las emociones, en las silenciosas y tranquilas profundidades de nuestro ser, hay una luz brillando

constantemente, la luz de la conciencia psíquica. Ve en busca de esta luz, concéntrate en ella; está dentro de ti. Con una voluntad perseverante estás seguro de encontrarla y tan pronto entras en ella, despiertas al sentido de la inmortalidad. Siempre has vivido, siempre vivirás; te vuelves completamente independiente de tu cuerpo; tu existencia consciente no depende de él; y este cuerpo es solamente una de las formas transitorias a través de las cuales te has manifestado. La muerte ya no es una extinción, es solo una transición. Todo miedo desaparece instantáneamente y caminas por la vida con la certeza calmada de un hombre libre.

El tercer método es para aquellos que tienen fe en un Dios, su Dios, y que se han dado a él. Ellos le pertenecen integralmente; todos los eventos de sus vidas son una expresión de la voluntad divina y los aceptan no solamente con calmada sumisión sino con gratitud, porque están convencidos de que cualquier cosa que les pase es siempre por su propio bien. Tienen una confianza mística en su Dios y en su relación personal con él. Han hecho una entrega absoluta de su voluntad a la de él y sienten su invariable amor y protección, completamente independiente de los accidentes de la vida y la muerte. Tienen la experiencia constante de descansar a los pies de su Amado en una auto-entrega absoluta o de estar siendo acunados en sus brazos y disfrutando de una perfecta seguridad. Ya no hay lugar en su conciencia para el miedo, la ansiedad o el tormento; todo eso ha sido reemplazado por un gozo calmado y dichoso.

Pero no todo el mundo tiene la buena fortuna de ser un místico. Por último están quienes han nacido guerreros. Ellos no pueden aceptar la vida tal como es y sienten pulsante en su interior su derecho a la inmortalidad, una inmortalidad integral y terrena. Poseen un tipo de conocimiento intuitivo de que la muerte no es nada más que un mal hábito; parecen haber nacido con

la resolución de conquistarla. Pero esta conquista implica un desesperado combate contra un ejército de asaltantes fieros y sutiles, un combate que tiene que ser librado constantemente, casi a cada minuto. Sólo quien tiene un espíritu indomable debería intentarlo. La batalla tiene muchos frentes; se libra en varios planos que se entremezclan y complementan entre sí.

La primera batalla a ser librada es ya formidable: es la batalla mental contra una sugerencia colectiva que es masiva, abrumadora, irresistible, una sugerencia basada en miles de años de experiencia, sobre una ley de la Naturaleza que no parece aún haber tenido ninguna excepción. Se traduce en esta afirmación persistente: siempre ha sido así, no puede ser de otra manera; la muerte es inevitable y es una locura esperar que pueda ser de otra manera. El concierto es unánime y hasta ahora ni el científico más avanzado se ha atrevido a tocar una nota discordante, una esperanza para el futuro. En cuanto a las religiones, la mayor parte han basado su poder de acción en el hecho de la muerte y aseguran que Dios quería que el hombre muriera ya que lo creó mortal. Muchas de ellas convierten la muerte en una emancipación, una liberación, a veces incluso en una recompensa. Su mandato es: sométete a la voluntad del Altísimo, acepta sin rebelarte la idea de la muerte y tendrás paz y felicidad. A pesar de todo esto, la mente debe permanecer inquebrantable en su convicción y mantener una voluntad inflexible. Pero para alguien que ha decidido conquistar la muerte, todas estas sugerencias no tienen efecto y no pueden afectar su certeza que está basada en una profunda revelación.

La segunda batalla es la batalla de los sentimientos, la lucha contra el apego a todo lo que uno ha creado, todo lo que uno ha amado. A través de una asidua labor, algunas veces a costa de grandes esfuerzos, has construido un hogar, una carrera, un

trabajo social, literario, artístico, científico o político, has formado un entorno contigo en el centro y dependes de él al menos tanto como él depende de ti. Estás rodeado de un grupo de gente, parientes, amigos, colaboradores y cuando piensas en tu vida, ellos ocupan en tu pensamiento un lugar casi tan importante como tú mismo, tanto así que si de repente te los quitaran, te sentirías perdido, como si una parte muy importante de tu ser hubiera desaparecido.

No se trata de dejar todas estas cosas, ya que ellas constituyen, por lo menos en gran medida, el objetivo y propósito de tu existencia. Pero debes dejar todo apego a estas cosas, para sentirte capaz de vivir sin ellas, o más bien para que estés preparado, si te dejan, a reconstruir una nueva vida para ti mismo, en circunstancias nuevas, y hacer esto indefinidamente, ya que tal es la consecuencia de la inmortalidad. Este estado puede ser definido de esta manera: ser capaz de organizar y llevar a cabo todo con extremo cuidado y atención y sin embargo permanecer libre de todo deseo y apego, porque si esperas escapar a la muerte, no debes estar atado a nada que vaya a perecer.

Después de los sentimientos vienen las sensaciones. Aquí la batalla es despiadada y los adversarios formidables. Ellos pueden sentir la menor debilidad y golpearte en donde estás indefenso. Las victorias que ganas son sólo fugaces y las mismas batallas se repiten indefinidamente. El enemigo que creías haber derrotado se levanta una y otra vez para golpearte. Debes tener un carácter muy fuerte, una resistencia incansable para poder aguantar toda derrota, todo rechazo, toda negación, toda desmotivación y el inmenso cansancio de encontrarte siempre en contradicción con la experiencia diaria y los eventos terrenales.

Llegamos ahora a la batalla más terrible de todas, la batalla física que se lucha en el cuerpo; porque esta continúa sin respiro ni

tregua. Empieza en el nacimiento y sólo puede terminar con la derrota de uno de los dos combatientes: la fuerza de la transformación y la fuerza de la desintegración. Digo que desde el nacimiento porque de hecho los dos movimientos están en conflicto desde el mismo momento en que uno llega al mundo, aunque el conflicto se vuelve consciente y deliberado sólo mucho más tarde. Porque cada indisposición, cada enfermedad, cada malformación, incluso los accidentes, son el resultado de la acción de la fuerza de la desintegración, así como el crecimiento, el desarrollo armónico, la resistencia al ataque, la recuperación de la enfermedad, cada regreso al funcionamiento normal, cada mejora progresiva, se deben a la acción de la fuerza de la transformación. Más adelante, con el desarrollo de la conciencia, cuando la lucha se vuelve deliberada, se convierte en una carrera frenética entre los dos movimientos opuestos y rivales, una carrera para ver cuál de los dos alcanzará primero su meta, la transformación o la muerte. Esto significa un esfuerzo incesante, una concentración constante para llamar el descenso de la fuerza regeneradora e incrementar la receptividad de las células a esta fuerza, luchar paso a paso, punto por punto contra la acción devastadora de las fuerzas de la destrucción y la decadencia, arrancar de sus garras todo lo que sea capaz de responder al impulso ascendente: iluminar, purificar y estabilizar. Es una lucha oscura y obstinada, muy a menudo sin un resultado aparente o ningún signo exterior de victorias parciales que hayan sido ganadas y que son siempre inciertas, porque el trabajo que ha sido hecho siempre parece necesitar rehacerse; cada paso hacia adelante es casi siempre hecho a costa de un retroceso en otra parte y lo que se ha hecho un día puede ser deshecho al siguiente. En efecto, la victoria puede ser segura y duradera sólo cuando es total. Y todo esto toma tiempo, mucho tiempo, y los

años pasan inexorablemente, acrecentando la fortaleza de las fuerzas adversas.

Todo este tiempo la conciencia parece como un centinela en una trinchera; debes aguantar, aguantar a toda costa, sin ningún estremecimiento de miedo o reducir la vigilancia, manteniendo una fe inquebrantable en la misión a cumplir y en la ayuda de arriba que te inspira y te sostiene. Pues la victoria será para los más resistentes.

Hay aún otra forma de conquistar el miedo a la muerte, pero está al alcance de tan pocos que es mencionada aquí sólo a manera de información. Es entrar deliberadamente y conscientemente en el dominio de la muerte mientras uno está aún con vida, y luego regresar de esta región y volver a entrar al cuerpo físico, retomando el curso de la existencia material con pleno conocimiento. Pero para eso uno debe ser un iniciado.



...Y después de todo, si uno debe por una razón u otra dejar su cuerpo y tomar uno nuevo, ¿no es mejor hacer de su muerte algo magnífico, alegre, entusiasta, que volverla una derrota repugnante? Aquellos que se aferran, que tratan por todos los medios posibles de postergar el fin incluso uno o dos minutos, que te dan un ejemplo de angustia espantosa, muestran que no están conscientes de su alma...

...Entonces la conclusión:

Uno nunca debe desear la muerte.

Uno nunca debe tener la voluntad de morir.

Uno nunca debe tener miedo de morir.

Y en todas las circunstancias uno debe tener la voluntad de superarse a uno mismo.



Hace unos días X me contó algunas historias sobre seres vitales y fantasmas. Desde ahí me siento asustado en la oscuridad.

¿Por qué escuchas estas historias? Son muy estúpidas. La mayoría de las veces los fantasmas existen sólo en la imaginación de las personas. En cuanto a los seres vitales, si no les tememos no pueden hacernos ningún daño. Y con la protección divina ¿qué miedo podemos tener? Ninguno.



Cuando uno permanece perfectamente tranquilo y sin miedo, nada serio puede pasar.



...Cuando las personas que han dejado su cuerpo aparecen frente a ti, no debes temer –es generalmente porque están inquietas y faltas de paz– dales un buen pensamiento y deséales estar en paz y se acabará.



Bien, hay un poder estático. ¿Cómo explicártelo? Mira, hay la misma diferencia entre el poder estático y el poder dinámico que entre un juego de defensa y un juego de ataque; ¿entiendes? Es la misma cosa. El poder estático es algo que puede resistirlo todo, nada puede actuar sobre él, nada puede tocarlo, nada puede sacudirlo; es inmóvil, pero es invencible. El poder dinámico es algo que está en acción, que a veces va hacia adelante y a veces

puede recibir golpes. Es decir, si quieres que tu poder dinámico salga siempre victorioso, debe estar apoyado por un poder estático considerable, una base inamovible.

Sé lo que quieres decir... que un ser humano se da cuenta del poder sólo cuando es dinámico; un ser humano no lo considera un poder a menos que actúe; si no actúa ni siquiera lo nota, no se da cuenta de la tremenda fuerza que está detrás de esta inacción; a veces, incluso frecuentemente, es una fuerza más formidable que el poder que actúa. Pero puedes probarlo en ti mismo; verás, es mucho más difícil mantenerse en calma, inmóvil, inamovible ante algo muy desagradable —ya sean palabras o actos en tu contra—, infinitamente más difícil que responder con la misma violencia. Supón que alguien te insulta; si ante estos insultos puedes permanecer inmóvil (no sólo externamente, quiero decir integralmente), sin ser sacudido o tocado de alguna manera: estás ahí como una fuerza contra la que no se puede hacer nada y no respondes, no haces un gesto, no dices una palabra, todos los insultos lanzados te dejan absolutamente intacto, por dentro y por fuera; puedes mantener los latidos de tu corazón absolutamente tranquilos, puedes mantener los pensamientos en tu cabeza muy inmóviles y calmados sin haber sido molestados en lo más mínimo, eso es que tu cabeza no responde inmediatamente con vibraciones similares y tus nervios no se sienten apretados con la necesidad de devolver unos cuantos golpes para aliviarse; si puedes estar así, tienes un poder estático, y es infinitamente más poderoso que si tuvieras la clase de fuerza que te lleva a responder insulto con insulto, golpe con golpe y agitación con agitación.



Esta aversión de la que hablas viene del miedo; si no hubiera miedo, no existiría. Este miedo no está basado en la razón, es instintivo; no es individual, sino racial; es una sugerencia general y pertenece a la conciencia de la humanidad como un todo. Cuando uno toma el cuerpo humano, uno acepta junto con él una masa de estas sugerencias generales, ideas de raza, sentimientos de raza de la humanidad, asociaciones, atracciones, aversiones, miedos...

El mundo está lleno de cosas que no son agradables ni bellas, pero esa no es razón para que uno deba vivir con un constante sentimiento de aversión por estas cosas. Todos los sentimientos de contracción y disgusto y miedo que molestan y debilitan la mente humana pueden ser superados. Un Yogui tiene que superar estas reacciones; porque casi siempre el primer paso en el Yoga exige que mantengas una ecuanimidad perfecta en presencia de todos los seres y cosas y sucesos. Siempre debes permanecer en calma, sin afectarte, inmóvil; la fuerza del Yogui radica ahí. Una calma y un silencio totales desarmarán aún a animales peligrosos y feroces cuando te enfrenten...

La manera de lograr esta conciencia perfecta es aumentando tu conciencia propiamente dicha mas allá de sus surcos y límites actuales, educándola, abriéndola a la Luz Divina y permitiéndole a la Luz Divina que trabaje en ella completa y libremente. Pero la Luz puede hacer su trabajo completo y sin obstáculos sólo cuando hayas quedado libre de toda ansia y miedo, cuando no tengas prejuicios mentales, preferencias vitales, aprehensiones ni atracciones físicas que te oscurezcan o te aten.



Los pensamientos son entidades reales que usualmente sobreviven hasta que se realizan. Algunas personas están obsesionadas con sus propios pensamientos. Piensan en algo y el pensamiento regresa y les da vueltas y vueltas en sus cabezas como si fuera algo de afuera. Pero son sus propias formaciones regresando una y otra vez y golpeando la mente que los ha formado. Ese es un aspecto de este asunto.

¿Alguna vez han tenido la experiencia de que un pensamiento tome la forma de palabras o de una frase en su mente y que vuelva una y otra vez? Si eres lo suficientemente inteligente para tomar una hoja de papel y un lápiz y lo escribes, ese es su fin, no va a regresar más, lo habrás expulsado de ti. La cosa habrá tenido su pequeña satisfacción, se habrá manifestado lo suficiente y no regresará.

Y hay algo más interesante todavía: si tienes un mal pensamiento que te molesta y perturba, escríbelo con mucha atención, con mucho cuidado, poniendo tanta conciencia y voluntad como puedas. Luego toma la hoja de papel y, con concentración, rásgala con la voluntad de que el pensamiento va a ser igualmente rasgado. Así es como vas a deshacerte de él.



El miedo y la ansiedad son formas perversas de la voluntad. Aquello que temes y en lo que más piensas, haciendo sonar esa nota repetidamente en tu mente, ayudas a producirlo; porque, si tu voluntad por encima de la superficie del estado de vigilia lo repele, es no obstante lo que tu mente está deseando siempre bajo la superficie, y la mente subconsciente es más poderosa,

más amplia, mejor equipada para llevarlo a cabo que tu fuerza despierta y tu intelecto. Pero el espíritu es más fuerte que las dos juntas; del miedo y la esperanza toma refugio en la grandiosa calma y la maestría despreocupada del espíritu.



...No tener ninguna aversión es uno de los logros fundamentales del yoga...

La aversión es un movimiento de la ignorancia. Es un gesto instintivo de autodefensa. Pero lo que mejor te protege frente a cualquier peligro no es un retroceso irracional sino el conocimiento, el conocimiento de la naturaleza del peligro y una aplicación consciente de los medios que lo quitarán o anularán. La ignorancia desde donde estos movimientos surgen es una condición humana general, pero pueden ser conquistados; porque nosotros no estamos atados a la burda naturaleza humana desde la cual el ser externo comienza y que es todo alrededor de nosotros.

La ignorancia es disipada por un crecimiento de conciencia; lo que necesitas es conciencia y siempre más conciencia, una conciencia pura, simple y luminosa. En la luz de esta conciencia perfeccionada, las cosas aparecen tal como son y no como ellas quieren aparecer. Es como una pantalla grabando fielmente todas las cosas que pasan. Tú ves ahí lo que es luminoso y lo que es oscuro, lo que es recto y lo que es torcido. Tu conciencia se vuelve una pantalla o espejo; pero esto es cuando estás en un estado de contemplación, cuando eres un mero observador; cuando estás activo, ella es como un reflector. Sólo tienes que encenderla, si quieres ver luminosamente y examinar de manera penetrante cualquier cosa en cualquier lugar.



¿Una fe dinámica y una gran confianza, no son lo mismo?

No necesariamente. Uno debe saber de qué material están hechas la fe y la confianza. Porque, por ejemplo, si vives normalmente, bajo condiciones bastante normales –sin ideas extravagantes ni una educación deprimente– a través de toda tu juventud y usualmente hasta que tienes unos treinta años tienes una confianza total en la vida. Si, por ejemplo, no estás rodeado de personas que, apenas tienes un frío en la cabeza, se ponen nerviosas y vuelan a donde el doctor y te dan medicinas, si estás en un ambiente normal y te pasa algo –un accidente o una pequeña enfermedad– hay una certeza en el cuerpo, una confianza absoluta de que todo estará bien: “No es nada, pasará. Con seguridad se irá. Voy a estar bien mañana o en pocos días. Seguro se curará”, cualquier cosa que hayas podido atrapar. Esa es de hecho la condición normal del cuerpo. Una confianza absoluta en que tienes la vida entera por delante y que todo va a estar bien. Y esto ayuda enormemente. Nueve de cada diez veces uno se cura, uno se cura muy rápidamente con esta confianza: “No es nada; ¿qué es esto después de todo? Sólo un accidente, ya pasará, no es nada”. Y hay gente que la conserva por un tiempo muy largo, un tiempo muy largo, una cierta confianza; nada les puede suceder... Y lo que les suceda no tiene ninguna importancia: todo estará bien, forzosamente; tienen la vida entera por delante. Naturalmente, si vives en un medio donde hay ideas morbosas y la gente pasa su tiempo contando cosas desastrosas y catastróficas, entonces puede que pienses equivocadamente. Y si piensas equivocadamente, esto reacciona en tu cuerpo. De otro modo, el cuerpo tal como es puede conservar esta confianza hasta la edad de cuarenta o cincuenta –dependiendo de la

persona— algunas saben llevar una vida normal, balanceada. Pero el cuerpo está bastante confiado acerca de su vida. Es sólo si el pensamiento entra y trae toda clase de imaginaciones morbosas e insalubres, que como he dicho, lo cambia todo. He visto casos como este: niños que tienen esos pequeños accidentes que uno tiene cuando corre y juega: ellos ni siquiera piensan en eso. Y desaparece inmediatamente. He visto otros cuya familia les ha hecho entender desde que tuvieron uso de razón, que todo es peligroso, que hay microbios en todas partes, que uno tiene que ser muy cuidadoso, que la menor herida puede ser desastrosa, que tienen que estar siempre alerta y tener un gran cuidado para que no suceda nada serio... entonces, necesitan tener las heridas cubiertas, tienen que lavarse con desinfectantes, y ahí se sientan a preguntarse: “¿Qué me va a pasar? ¡Oh! posiblemente me va a dar tétano, una fiebre séptica...”. Naturalmente, en estos casos uno pierde la confianza en la vida y el cuerpo siente los efectos claramente. Tres cuartas partes de su resistencia desaparecen. Pero en general, naturalmente, es el cuerpo el que sabe que debe permanecer saludable, y sabe que tiene el poder de reaccionar. Y si algo pasa, dice: “No es nada, va a pasar. No pienses en eso, ya pasó”; y pasa.

Esto por supuesto es confianza absoluta.

Ahora bien, tú hablas de “fe dinámica”. La fe dinámica es algo diferente. Si uno tiene en su interior fe en la gracia divina, en que la gracia divina lo está cuidando, y en que no importa qué suceda la gracia divina está ahí, cuidándolo, uno puede conservarla toda su vida y siempre; y con ella uno puede superar todos los peligros, enfrentar todas las dificultades, y nada se agita, porque tienes la fe y la gracia divina está contigo. Es una fuerza infinitamente más fuerte, más consciente, más duradera que no depende de las condiciones de tu constitución física, no depende de nada

excepto de la gracia divina, y por lo tanto se apoya en la Verdad y nada puede sacudirla. Es muy diferente.



No temas nada: la Divinidad siempre responde a toda aspiración sincera y nunca rechaza lo que se le ofrece de todo corazón; de este modo puedes vivir con la paz y la certeza de que eres aceptado por la Divinidad.



Es un error pensar que al temer o ser infeliz puedes progresar. El miedo es siempre un sentimiento que hay que rechazar, porque lo que temes es justo aquello que es probable que te llegue: el miedo atrae al objeto del miedo. La infelicidad debilita la fuerza y lo hace a uno más abierto a las causas de la infelicidad.



Había un hombre trabajando en una oficina con una vida bastante pobre y sin mucho éxito, y un día encontró una moneda perforada. La puso en su bolsillo y se dijo: “¡Ahora voy a prosperar!” y él estaba lleno de esperanza, valor, energía, porque sabía: “¡Ahora que tengo la moneda, estoy seguro de tener éxito!”. Y, de hecho, él fue prosperando, prosperando cada vez más. Ganó cada vez dinero, obtuvo una posición cada vez mejor, y la gente decía: “¡Qué hombre tan maravilloso! ¡Qué bien trabaja! ¡Cómo encuentra todas las soluciones a todos los problemas!”. En efecto, se convirtió en un hombre sobresaliente, y todas las mañanas cuando se ponía su abrigo, la tocaba –así– para estar seguro de que su moneda estaba en su bolsillo... La tocaba, sentía que la moneda estaba allí, y tenía confianza. Y entonces un día,

años después, estaba un poco curioso, y dijo: “¡Voy a ver mi moneda!”. Estaba desayunando con su esposa y dijo: “¡Voy a ver mi moneda! Su esposa le dijo: “¿Por qué quieres verla? No es necesario”. “Sí, sí, déjame ver mi moneda”. Sacó la pequeña bolsa en la que guardaba la moneda, ¡y encontró dentro una moneda que no estaba perforada!

“Ah”, dijo: “¡esta no es mi moneda! ¿Qué es esto? ¿Quién ha cambiado mi moneda?”. Entonces su esposa le dijo: “Mira, un día había algo de polvo en tu abrigo... Lo sacudí a través de la ventana y la moneda se cayó. Yo había olvidado que la moneda estaba allí. Corrí a buscarla pero no la encontré. Alguien la había recogido. Así que pensé que estarías muy triste y puse otra moneda allí”. *(Risas)* Claro, él confiaba que su moneda estaba allí y eso era suficiente.

Es la fe, la confianza, la que actúa... La moneda perforada no te da nada en absoluto. Puedes intentarlo siempre. Cuando uno tiene confianza...



...Algunos padres tratan de controlar a los hijos a través del miedo, y ese es el peor método de educación posible, porque es un incentivo a la mentira, al engaño, a la hipocresía y todo lo demás.



¿Lo que ocurre es siempre realmente lo mejor?... Es claro que todo lo que ha sucedido tenía que suceder: no podía ser de otra manera, por el determinismo universal tenía que pasar. Pero esto podemos decirlo sólo después de que ha ocurrido, no antes. Porque el problema de lo mejor que puede suceder es un

problema individual, ya sea el individuo una nación o un sólo ser humano; y todo depende de la actitud personal. Si, en la presencia de las circunstancias que van a suceder, puedes adoptar la actitud más elevada posible, es decir, si pones tu conciencia en contacto con la conciencia más alta que esté a tu alcance, puedes estar absolutamente seguro de que en ese caso es lo mejor que puede sucederte. Pero tan pronto como descendes de esta conciencia a un estado inferior, entonces es evidente que no es lo mejor que puede suceder, por la simple razón de que no estás en tu mejor estado de conciencia. Incluso voy más lejos como para afirmar que en la zona de influencia inmediata de cada uno, la actitud correcta no sólo tiene el poder de convertir cada circunstancia en una ventaja sino que puede cambiar la circunstancia misma. Por ejemplo, cuando un hombre viene a matarte, si permaneces en la conciencia ordinaria y te aterrorizas, él muy probablemente tendrá éxito en hacer aquello a lo que venía; si te elevas un poco más alto y aunque lleno de miedo pides la ayuda divina, puede no dar en el blanco, y hacerte sólo una pequeña herida; si, sin embargo, tienes la actitud correcta y la total conciencia de la presencia divina en todas partes alrededor tuyo, él no será capaz de levantar ni un sólo dedo en tu contra.

Esta verdad es la única clave de todo el problema de transformación. Permanece siempre en contacto con la presencia divina, trata de bajarla; y siempre lo mejor sucederá. Por supuesto el mundo no cambiará de una vez, pero irá hacia adelante tan rápido como sea posible. No olvides que esto es así solamente si te mantienes en la vía directa del Yoga, y no si te desvías y pierdes tu camino y deambulas caprichosa o inútilmente como en una selva virgen.

Si cada uno de ustedes hiciera lo mejor posible, entonces habría la colaboración correcta y el resultado sería mucho más rápido. Yo he tenido ejemplos innumerables del poder de la actitud

correcta. He visto multitudes salvarse de catástrofes por una sola persona que mantiene la actitud correcta. Pero debe ser una actitud que no permanezca en algún lugar muy alto y deje al cuerpo en sus reacciones usuales. Si permanecen elevados así, diciendo: “Hágase la voluntad de Dios” puede que sean asesinados de todas formas. Pues tu cuerpo puede ser muy poco divino, estar temblando de miedo: la cosa es mantener la conciencia verdadera en el cuerpo mismo y no tener el más mínimo miedo y estar lleno de la paz divina. Entonces en efecto no hay peligro. No solamente pueden los ataques de los hombres ser mantenidos a raya, sino que también las bestias e incluso los elementos pueden ser afectados. Puedo darles un pequeño ejemplo. Ustedes recuerdan la noche del gran ciclón, donde había un ruido tremendo y chorros de lluvia por todas partes. Pensé en ir a la habitación de Sri Aurobindo y ayudarlo a cerrar las ventanas. Abrí su puerta y lo encontré sentado tranquilamente en su escritorio, escribiendo. Había una paz tan sólida en el cuarto que nadie podía haber soñado que un ciclón embravecido estaba afuera. Todas las ventanas estaban abiertas de par en par, no había entrado ni una gota de agua.



Hay movimientos físicos, efectos de la presión del Yoga, que algunas veces crean miedos ocultos que pueden hacer daño si el miedo no es rechazado. Hay, por ejemplo, una cierta presión en la cabeza sobre la cual se han hecho preguntas y que es sentida por muchos, especialmente en los primeros estados, cuando algo que todavía está cerrado tiene que abrirse. Es una incomodidad que queda en nada y que puede ser fácilmente mejorada, si sabes que es un efecto de la presión de las fuerzas a las cuales te

estás abriendo, cuando trabajan fuertemente en el cuerpo para producir un resultado y apresurar la transformación. Tomándola con calma, puede volverse una sensación que no es desagradable. Pero si te asustas, ten la seguridad de que contraerás un fuerte dolor de cabeza; puede incluso ir tan lejos como una fiebre. La incomodidad se debe a una resistencia en la naturaleza; si sabes cómo sacar la resistencia, estarás inmediatamente libre de la incomodidad. Pero ten miedo y la incomodidad puede volverse algo mucho peor. Cualquiera que sea el carácter de la experiencia que tengas, no debes darle lugar al miedo; debes mantener una confianza firme y sentir que cualquier cosa que pase es lo que tiene que pasar. Una vez has escogido el camino, debes aceptar audazmente todas las consecuencias de tu elección. Pero si escoges y luego retrocedes y escoges de nuevo y de nuevo retrocedes, siempre vacilando, siempre dudando, siempre temeroso, creas una desarmonía en tu ser, que no sólo retarda tu progreso, sino que puede ser el origen de toda clase de alteraciones en el ser mental y vital e incomodidades y enfermedades en el cuerpo.



[El miedo puede ser eliminado] Bajando fuerza y calma al vital inferior (región debajo del ombligo). También con la voluntad e imponiendo la calma en el sistema cuando surge el miedo. Se puede hacer de una de estas maneras o las dos juntas.



La primera cosa de la que debes curarte de una vez por todas, es del *Miedo*. Es más peligroso que la peor enfermedad.



...superarás tu miedo si dejas desarrollar en ti el contacto con tu alma es decir, con la verdad –de tu ser– y si siempre luchas para que todo lo que piensas, todo lo que hablas, todo lo que haces sea cada vez más la expresión de esta verdad profunda.

Cuando conscientemente vives en ello, no temerás nada más, en ninguna parte de tu ser, porque estarás unido con la Verdad universal que gobierna al mundo.



Sí, el miedo crea terrores imaginarios: incluso si hay un peligro real el miedo no ayuda; nubla la inteligencia, quita la claridad mental e impide que uno vea la correcta cosa por hacer.

Deja que la Fuerza que trabaja aumente, hasta que ella limpie totalmente la conciencia mezclada.



...el miedo es una cosa peligrosa que puede darle importancia a algo que no la tiene en absoluto. El simple miedo de ver ciertos síntomas renovarse es suficiente para traer esta repetición.



...Tu omnipotencia no tiene límites. ¡Saber que a cada instante es lo que debe ser, con toda certeza, tan perfectamente cómo es posible, para todos aquellos que saben cómo verte a Ti en todas las cosas y en todo lugar! No más miedo, no más inquietud, no más angustia; sólo una perfecta Serenidad, una absoluta Confianza, una inquebrantable Paz suprema.



Queremos ser los mensajeros de la luz y la verdad. Al mismo tiempo un futuro de armonía se ofrece para ser proclamado al mundo.

Ha llegado el tiempo para que el viejo hábito de gobernar con miedo sea reemplazado por el gobierno del amor.



Si los pensamientos del hombre no están agitados, si su mente no está inquieta por el deseo, si ya no le importa el bien o el mal, este hombre, ampliamente despierto, no sabe nada del miedo...



No hay miedo en la Naturaleza superior. El miedo es una creación del plano vital, un instinto de la ignorancia, un sentido de peligro con una reacción vital violenta que reemplaza y usualmente previene o distorsiona la inteligencia de las cosas. Casi podría ser considerado como una invención de las fuerzas hostiles.



...Enfrenta todo con una conciencia constante de la Presencia divina, con una total auto-entrega a la Divinidad, y todo el ser unificado en esta voluntad; así uno puede ir hacia adelante en la vida, puede enfrentar cualquier cosa que sea.



No temas por tu vida, los astrólogos no siempre dicen la verdad.



Las estrellas no tienen una influencia decisiva. Es sólo si no se cree en la Divinidad que uno sufre innecesariamente creyendo que ellas determinan nuestra vida.



Es verdad que lo que se teme tiene la tendencia a venir hasta que uno es capaz de mirarlo a la cara y sobreponerse a su estremecimiento.



¿En gimnasia cuando quiero saltar y siento miedo, por qué pasa esto?
¡Ah!... eso depende... Debes distinguir dos cosas muy diferentes y debes manejarlas de modo muy diferente.

Si es miedo vital, debes razonar contigo mismo y saltar de todos modos. Pero si es un instinto físico... debes escucharlo, porque el instinto del cuerpo es una cosa muy certera, no está perturbado por el pensamiento o por la voluntad vital. El cuerpo dejado a sí mismo sabe muy bien qué puede o no hacer. Y no sólo eso, sino que una cosa que haces y puedes hacer normalmente, si sientes como un rechazo, como si estuvieras encogiéndote, definitivamente no debes hacerla; es una indicación de que por alguna razón u otra no estás listo a hacerla en ese momento. Y no debes hacerla. En ese caso no es ni siquiera miedo, es algo que se encoge, que se retira, no hay nada en la cabeza, no corresponde a ningún pensamiento como: "¿Qué va a pasar?". Cuando

la cabeza empieza a trabajar y dices:“¿Qué va a pasar?” debes barrerla afuera porque no tiene valor... Pero si es una pura sensación física, como si algo se estuviera contrayendo, una especie de repugnancia física, si el cuerpo mismo la está rechazando... no debes forzarlo nunca, nunca, porque normalmente cuando uno lo fuerza, hay un accidente...



Para andar por la vida, con una armadura contra todo miedo, peligro y desastre, sólo dos cosas son necesarias, dos que van siempre juntas: la Gracia de la Madre Divina y de tu parte un estado interior hecho de fe, sinceridad y entrega.



...Oh Señor, déjame estar libre del miedo y la preocupación para que pueda servirte siempre con mi mejor capacidad.

REFERENCIAS

Página		Página	
5	MCW Vol. 3, pp. 255-256	25b	MCW Vol. 4, p. 263
6	MCW Vol. 6, pp. 49-50-51	25c	MCW Vol. 4, pp. 211-212
8a	MCW Vol. 14, p. 244	27a	MCW Vol. 14, p. 69
8b	MCW Vol. 17, p. 116	27b	MCW Vol. 5, p. 167
8c	MCW Vol. 3, p. 101	28a	MCW Vol. 16, p. 329
8d	MCW Vol. 1, p. 121	28b	MCW Vol. 1, p. 277
9a	MCW Vol. 14, pp. 243-244	28c	MCW Vol. 12, pp. 82 a 87
9b	MCW Vol. 7, p. 31	35	MCW Vol. 4, pp. 354-355
9c	MCW Vol. 14, p. 243	36a	MCW Vol. 17, p. 109
9d	MCW Vol. 6, p. 50	36b	MCW Vol. 14, p. 143
9e	MCW Vol. 1, p. 195	36c	MCW Vol. 14, p. 243
10	MCW Vol. 5, pp. 117-118	36d	MCW Vol. 4, pp. 367-368
11a	MCW Vol. 9, p. 75	38	MCW Vol. 3, pp. 100-101
11b	MCW Vol. 15, p. 183	39a	MCW Vol. 15, pp. 309-310
12a	MCW Vol. 16, p. 184	39b	SACW Vol. 12, p. 473
12b	MCW Vol. 16, p. 184	40	MCW Vol. 3, pp. 100-101
12.c	MCW Vol. 16, p. 184	41	MCW Vol. 5, pp. 296-297
12d	MCW Vol. 15, p. 180	43a	MCW Vol. 16, p. 170
13	MCW Vol. 9, pp. 53-54	43b	SACW Vol. 31 p. 279
15a	MCW Vol. 4, p. 169	43c	MCW Vol. 6, p. 235
15b	MCW Vol. 1, p. 109	44a	MCW Vol. 15, p. 297
15c	MCW Vol. 6, pp. 313-314	44b	MCW Vol. 3, pp. 154-155
17a	The Mother - <i>Seeds of Light</i>	46	MCW Vol. 3, p. 91
17b	MCW Vol. 15, p. 140	47a	SACW Vol. 31, p. 280
18a	SACW Vol. 12, p. 474	47b	MCW Vol. 14, p. 242
18b	MCW Vol. 13, p. 60	48a	MCW Vol. 12, p. 125
18c	SACW Vol. 12, p. 475	48b	SACW Vol. 31, p. 278
19a	MCW Vol. 15, p. 141	48c	MCW Vol. 14, p. 240
19b	MCW Vol. 5, p. 317-318	48d	MCW Vol. 1, p. 9
20	MCW Vol. 5, p. 317	49a	MCW Vol. 13, p. 370
21a	MCW Vol. 15, p. 143	49b	MCW Vol. 3, p. 210
21b	MCW Vol. 14, p. 241	49c	SACW Vol. 31 p. 278
21c	MCW Vol. 15, p. 142	49d	MCW Vol. 7, p. 31
21d	MCW Vol. 15, p. 140	49e	MCW Vol. 15, p. 34
22a	SACW Vol. 12, p. 475	50a	MCW Vol. 15, p. 34
22b	MCW Vol. 9, pp. 122-123	50b	SACW Vol. 31, p. 278
24a	MCW Vol. 3, p. 166	50c	MCW Vol. 5, pp. 118-119
24b	MCW Vol. 5, p. 166	51a	SACW Vol. 32. p. 8
24c	MCW Vol. 14, p. 242	51b	MCW Vol. 15, p. 212
25a	MCW Vol. 8, p. 260		

SABCL - Sri Aurobindo Birth Centenary Library [Colección Centenario del Nacimiento de Sri Aurobindo].

MCW - Mother Collected Works [Colección de Obra de Madre].

La cita de la última línea de la Introducción es de White Roses [Rosas Blancas].