

**Transcripción en español del Satsang ofrecido
por Sri Rajivji Kapur el 19 de marzo de 2020**

**Titulado: No sigas diciendo Corona, Corona dice Karo Maa, Karo
Maa**

Un saludo a todos ustedes con amor, desde mi corazón. Realmente los amo a todos. No puedo decir que el amor sea lo único que prevalezca ahora, pero esta es la realidad en momentos como el que estamos viviendo. No obstante, no nos olvidemos de *jnana* (sabiduría) porque el amor debe tener el apoyo de sabiduría para que sepamos qué es verdadero amor si no, se convierte en apego.

Recitemos ahora al canto al gurú. ¿Quién es el gurú? El gurú es aquél que disipa la oscuridad y esclarece la consciencia. Y en estos momentos necesitamos eso más que nunca, ¿no es así? Entonces comencemos con la oración de invocación al gurú desde nuestro corazón.

“Om Akhanda Manadalakaram Vyaptam yena Charaacharam

Tadpadam Darshitam Yena. Tasmai Sri Guruve Namaha 3x

Shanti, shanti, shanti”

“El Señor es aquel cuya forma es el todo, que es indivisible, presente en todas partes y que impregna tanto la manifestación movible (viva) así como la inamovible (o inerte).

El Gurú, es aquel que ha estado a los pies de tal Señor, y que ha experimentado la unidad con lo eterno, Saludos, Oh bendito. Paz, paz, paz.”

Vamos a tomarnos dos minutos para relajarnos y meditar, reconociendo la luz con la que todos hemos sido bendecidos, la luz que parece parpadear en estos momentos, pero que siempre está allí, alumbrándonos. Esa luz es

el gurú interior. Reconozcámosla dentro de nosotros. (Pausa meditativa). Poco a poco vayan abriendo los ojos.

Si verdaderamente aprecias al gurú, entonces debes apreciar sus enseñanzas. ¿No es así?

¿Qué es lo que nos enseña el gurú? Las enseñanzas son el gurú en sí mismo. Mi gurú Sri Dubeyi solía decir que el gurú no es otra cosa que el *sadhana* (práctica espiritual) ése es el gurú verdadero. La forma física no es el gurú verdadero. La esencia sin forma del gurú es el *sadhana*, es la práctica.

¿Y en qué consiste la enseñanza dirán ustedes? ¿qué es el *sadhana* entonces? El *sadhana* consiste en obedecer, acatar y respetar la verdad con mayúscula. Eso es el *sadhana*. Muy sencillo. No lo compliquemos; es algo muy sencillo. Si estoy acatando la verdad, si me he afincado y asentado en ella, estoy haciendo *sadhana*.

Entonces, ¿qué es la verdad? Esa sería la próxima pregunta. En el texto sagrado *Vivekachudamani* (un tratado dentro de la tradición de la filosofía *advaita vedanta* del hinduismo, tradicionalmente atribuída a Adi Shankara, siglo VIII A.D.) Adi Shankara dice:

Brahmna Satyam, Jagat Mithya

Brahman Satyam, significa que *Brahman* es lo único real, la verdad es *Brahman*.

Jagat Mithya, Jagat significa el mundo. *Mithya*, lo ilusorio.

En una frase sencilla Shankaracharya nos explica qué es la verdad. *Brahman* es la verdad y *Jagat* lo ilusorio, lo irreal.

El *jagat* lo entendemos muy bien, entonces la próxima pregunta es ¿Qué es *Brahman*? La respuesta es: “*Aham Brahmasmi*” yo soy *Brahman*, el ser (con mayúscula) es *Brahman*.

A esto le sigue la próxima pregunta que sería ¿qué es el ser entonces?

Yo soy el ser, ustedes son el ser, lo que tenemos dentro y fuera de nosotros es el ser.

Uno dice yo sé quién soy ¿pero qué es tu ser? ¿Qué sabes de ti mismo? Uno responde: bueno yo soy una persona, estoy casado o casada, tengo varios hijos, hago este o aquel trabajo, este es el ser.

La *vedanta* dice: no, no, no, no, eso no es el ser. Eso es lo que tú imaginas que eres, eso es lo que, equivocadamente, has identificado como lo que tú eres. el ser del que habla la *vedanta* o al que los *shastras* se refieren es aquel que es indestructible, imperecedero, inmutable, inalterable, sin tiempo, mientras que todo lo que uno describe sobre sí mismo está basado en el nombre y la forma física. Esa identidad a la que uno se refiere es perecedera, siempre cambiante en tiempo y espacio, ¿no es así?

Mírate a tí mismo, quiero decir, mira a cualquiera, observa tu identidad o la de otros, cualquiera que sea la identidad con la cual nos identifiquemos, todas tienen nombre y forma, ¿no están siempre cambiando? ¿las relaciones, no cambian constantemente? ¿nuestra forma, no está cambiando constantemente?

Entonces tú dices ¿cómo (puedo ser) incambiable, imperecedero si estoy viendo la decadencia día a día? Y concluyes que no sabes de qué está hablando la *vedanta*, porque éste que soy, el que me han dicho que soy es esta forma con un nombre y con esto funciono en el mundo.

La *vedanta* dice: no, ese no eres tú. Tú eres aquel que no cambia, el inmutable, el imperecedero, el que habita más allá del tiempo. Tú apareces en tiempo y espacio pero tú no eres eso.

Todo aquello que aparece en tiempo y espacio es lo que tú te imaginas que eres pero tú no eres eso.

Sin embargo, tú dices ¿cómo se yo eso? Puede que lo diga la *vedanta* pero por favor, esa no es mi experiencia.

La *vedanta* te responde: mira y profundiza, ¿no eres tú el testigo de todo lo que tiene forma física? ¿no eres el testigo del paso del tiempo? ¿no eres el testigo del espacio? Entonces aquello que eres no está en tiempo y espacio, no eres el que perece, no eres el que cambia sino el que antecede, el que se encuentra detrás de todo como un telón de fondo, el que atestigua todo aquello que sucede en el "escenario", todo lo que está cambiando, todo lo que se mueve, pero tú eres inamovible, esto lo puedes comprobar en tu propia vida, ¿no es así?

Simplemente puedes observar y atestiguar lo que tú sientes. Tú eres un testigo con consciencia total y esta consciencia es siempre la misma, mientras que todo lo que la rodea en un primer plano está cambiando y pereciendo.

Es muy sencillo. Lo que la *vedanta* entiende por la verdad es el reconocimiento de la consciencia que antecede a todo lo manifestado. (*background Self*, contrapuesto al *foreground Self* o el ser en primer plano). Empieza a reconocerte a tí mismo como esa consciencia testigo, como aquella consciencia testigo que nunca cambia, entonces estarás en la posición de entender una dimensión más profunda de tu propio ser. Un entendimiento del ser que no está restringido o confinado por las limitaciones auto impuestas basadas solamente en cuerpo, nombre y forma.

Al reconocerte como esta consciencia testigo tienes un vislumbre más profundo de lo que habla la *vedanta* cuando habla del ser verdadero. Esto es lo primero. Ser testigo de tus pensamientos, testigo tu cuerpo, testigo de tus sensaciones, testigo de tus miedos, testigo de tus emociones. Todo lo anterior, es *sadhana*. Esa es la verdad, pero esto es sólo la primera parte.

La segunda parte es hundirte en este estado de consciencia testigo y relajarte en ese estado. Ahora mismo mientras conversamos ¿no puedes verificar ser ese testigo y hundirte y sumergirte en él? ¿No pueden sentir lo que estoy diciendo?

En este mismo instante cada uno de ustedes puede reconocer el simple hecho de que son testigos, una consciencia que atestigua y ese testigo puede sentirse o percibirse como un sentimiento, como un estado de paz en lo más profundo de ti.

Cuando esa paz se hace cada vez más profunda, uno empieza a disfrutar del *ananda*, un estado de alegría, júbilo y ulteriormente éxtasis que es tu propio ser, lo que eres en realidad, llámalo *Sat Chit Ananda*.

Sat significa la verdad, ¿y qué es esa verdad? Ésta es que soy esa consciencia que atestigua desde lo más profundo y que antecede a toda manifestación, el ser en sí. Eso es *Sadhana*.

Chit significa que siempre y cuando uno se mantenga lúcido y alerta a esta consciencia que antecede a toda manifestación, ésta se expande, se libera sin restricciones, inmutable, sin cambios. A esa expansión se le suele llamar *chitta* y entonces el *ananda*, la paz, se hace más profunda. Pero no solamente se trata de quietud y paz. Si se profundiza más se vuelve júbilo sin condiciones, éxtasis sin condiciones de la presencia o ausencia de cualquier objeto, ya sea ese objeto un pensamiento, emoción o algo físico. Eso es *Satchitananda*. Esa es la verdad y ese es el gurú.

Entonces, si entiendes lo anteriormente explicado, qué es el estar en ese estado de *Satchitananda*, si avanzas en él, también entenderás que el cuerpo es *ananda*, ese ser en primer plano que se desarrolla en el mundo también es *ananda*.

El entendimiento va madurando poco a poco más allá del testigo y del hecho de atestiguar, entonces todo se convierte en *ananda*, todo se convierte en júbilo y éxtasis.

Esta es la verdad. Qué maravilloso si esto pudiese mantenerse así. Todos ustedes experimentan lo que sienten lo que yo siento cuando estamos en satsanga (reunión o confluencia con la verdad) pero después de 45 minutos o una hora alguien envía un mensaje de coronavirus y el miedo nos agarra de nuevo. ¿Qué pasó? El estado de *ananda* que es

inquebrantable, empieza a asustarse y empezamos a enviarnos Whatsapp unos a otros, y eso nos pone ansiosos. Por supuesto que hay que tener precauciones, por supuesto que tenemos que tomar medidas apropiadas, pero ¡que fácil nos salimos del estado de *ananda* de sentirnos seguros en el ser a un estado de duda y miedo!

Mientras que acatamos el ser estamos en un estado de seguridad y bienestar, estamos en un estado de expansión del ser, pero en cuanto aparece el miedo entramos en un estado de contracción del ser, de momento la expansión se convierte en contracción, donde el mecanismo de sobrevivencia prevalece; pienso, me preocupo, qué va a suceder con mi familia, que va a sucederle a la gente aquí o allá. Por eso pienso que es importante ajustar esto también.

Yo soy un maestro de lo eterno, un devoto y entusiasta de ese estado del ser que antecede a todo lo manifestado. No olvidemos que somos ese estado de *Satchitananda*. Nunca dejen de tomar consciencia de esto, no importa lo que se sienta, no importa por lo que el cuerpo esté pasando en estos momentos, no importa qué pensamientos vienen a la mente, no importa que sensaciones se estén experimentando, por favor afírmense en la verdad.

Este estado sin tiempo, eterno, este es el primer mensaje. No permitamos que cualquier incidente nos haga abandonar esta verdad y extraviemos en algo que es ilusorio, que sí existe pero no es real según la *vedanta*. Esto lo puedes constatar por ti mismo, tienes que verificar tu propio *sadhana* interior.

Ahora bien, a pesar de que he dicho que soy un devoto de lo eterno, hay momentos en que comprendo el significado de *Kaala* y *kal* significa tiempo. De lo eterno surge un aspecto llamado *kal*, tiempo. El tiempo o *kal*, puede influenciar nuestras vidas a pesar de que somos ese estado eterno de la existencia. Lo eterno es Shiva, pero la sombra o contraparte de Shiva es Shakti (la manifestación de su energía). Entonces, la eternidad (Shiva) tiene una shakti conocida como Durga-Kali.

Cuando nos obsesionamos con nuestras propias necesidades y narcicismos entonces Shiva, lo eterno, emite o proyecta su shakti (energía) en el mundo en la forma de Durga-Kali. De eso quiero hablarles hoy. (21 minutos transcurridos)

Durga-Kali parecen una feroz amenaza a nuestra existencia. En realidad están allí para limpiarnos, limpiar nuestra consciencia. Si verdaderamente se entiende lo que Durga-Kali hacen, entonces se comienza a apreciar por qué están aquí. Por eso digo: no digan corona, corona, digan *karo maa, karo maa*, que significa: madre hágalo hágalo. Lo que sea que estés haciendo está bien. No se puede luchar contra esta fuerza, de ninguna forma, no se puede.

Ni el narcicismo y ni la auto obsesión o auto protección han podido hacer nada por lo menos hasta ahora. Puede que venga en un futuro pero con el tiempo aprendemos la lección. Es importante para nosotros aprender la lección de por qué esa Shakti de Durga-Kali está aquí en esta forma. ¿está aquí para hacernos daño? Parecería que sí, que está aquí para eso pero no es así.

Es una señal de advertencia para todos nosotros. Paren la obsesión del ego consigo mismos, sobre sus necesidades, paren de victimizarse. En vez sean responsables de sus acciones para consigo, para con la sociedad y para con los demás. De eso se trata.

Dejen a un lado ese ego de yo, yo, yo, todo el tiempo, e incluyan a los demás en cualquier forma, por pequeña que sea. Si se pudiera hacer esto en esta vida, todo lo que está pasando no sucedería, pero una y otra vez, hemos visto que sucede y ningún político, no importa cuánto poder posea puede hacer nada para mitigarlo, porque con Durga-Kali no se pelea en su *rupa* o forma. Está aquí para purificar, para limpiar y hará su trabajo hasta que no entendamos esto. Antes que los demás se den cuenta, nosotros, activos como estamos en el campo espiritual, desde la consciencia profunda podemos hacer algo por nosotros y por los demás, ése es el propósito de este *satsanga* de hoy.

Debemos entender que puede existir una bendición oculta en todo esto. ¿Cuál es el mensaje entonces que la Madre Divina Durga-Kali nos está dando? Dejen a un lado el narcisismo, es tiempo de ser humilde en la vida. Si ya lo eres, magnífico.

Miren cómo la Durga lo señala o indica, miren el mensaje que entrega al mundo.

Primero te dicen: lávate las manos, límpialas frecuentemente, ¿de qué son símbolo las manos? Las manos son uno de los *karmendriyas*, u órganos de acción. Con las manos trabajamos, entonces significa que tienes que limpiar o purificar tu trabajo. Lo que estés haciendo no lo hagas para ti solamente, hazlo también para los demás. Se auténtico en tu manera de vivir. No se trata de limpiar físicamente las manos, eso es sólo un entendimiento muy limitado del asunto. Limpiar las manos significa limpiar los *karmendriyas* u órganos de acción. Trabaja por el mejoramiento de los demás. Eso es lo primero.

El segundo mensaje que reconocemos de lo que está sucediendo es: no te toques la cara y los ojos ya que te puedes contagiar. ¿Qué significa la cara o rostro? El rostro representa tu identidad. ¿no es así? Nos reconocemos mediante el rostro. Nos miramos al espejo y nos decimos hoy me veo bien, hoy no me veo tan bien. Reconocemos a los demás también por el rostro, decimos esta persona es hermosa, áquella no lo es tanto etc., Vean la división que hemos creado.

Ese confort con nuestra identidad también está siendo desafiado. Si interpretas el no tocarte la cara desde una perspectiva física solamente, entendiste todo esto sólo parcialmente. ¿Qué está tratando de decirnos Durga-Kali? Ve más profundo. Si te conectas con la madre divina en la forma en que lo explico, entenderás profundamente lo que está tratando de hacer y el mensaje que está transmitiendo. No te identifiques con la cara, no te identifiques en cómo luces. No trates de establecer relaciones solamente basadas en las apariencias, en vez de hacer esto, identifícate con la consciencia.

El tercer punto es la distancia social. ¿Qué quiere decir distanciarse socialmente? Ahora me distancio de la gente que me cae bien, no voy a la oficina, no voy donde hay aglomeración de gente. ¿De qué se trata todo esto? El significado profundo de este distanciamiento es el desapego. Debemos de aprender a desapegarnos tanto de situaciones como de personas y practicar ecuanimidad, desapasionamiento y equilibrio con todo. Si tengo o consigo algo bien, si no lo consigo también está bien. Miren lo que está sucediendo. La gente está comprando más cosas de las que necesitan y la gente que no puede ir a las tiendas no están consiguiendo lo que necesitan. Se está haciendo lo opuesto de lo que debería de hacerse.

Naturaleza humana diríamos. Lo que la madre divina está haciendo es forzando el desapego. Si no lo entendemos, puede ponerse peor. No estoy tratando de asustar a nadie y vamos a hablar de un remedio muy pronto.

Pero para aplicar el remedio tenemos que entender primero qué es exactamente lo que se nos está tratando de decir. Antes de curar el síntoma de algo primero tenemos que saber qué lo está causando. Entonces vamos a remover la causa primero y quizás no tengamos que bregar con los síntomas.

El cuarto punto es el auto aislamiento. Si se piensa que es solamente quedarse en casa tranquilos por 14 días entonces no se han enterado de nada -14 días solía ser el *sadhana* de mucha gente- Antiguamente le decían a la gente que se recogiera e hiciera un *sadhana* de 14 días por que con un *sadhana* de 14 días pueden cambiarse las costumbres. 21 días y 14 días. En 14 días se pueden cambiar ciertos aspectos del comportamiento, idiosincrasias y miedos que podamos tener. Se pueden conseguir cambios significativos en nuestro estilo de vida en 14 días si somos perseverantes. Ese es el significado. 14 días de auto aislamiento no significa sentarse 14 días sintiendo auto compasión y victimización por uno mismo. No. Alégrese. Esta es una oportunidad de hacer *sadhana*. Tienen una gran

oportunidad de hacer un gran trabajo sobre uno mismo mediante la gracia de la madre divina.

Entonces si recuerdan estos cuatro puntos que hemos mencionado entenderán el significado más profundo de la situación. Este aspecto espiritual debe entenderse antes de ofrecerles unos mantras. El mantra no tiene sentido si no hay un cambio en uno, en la actitud, en el comportamiento, en aquellos patrones de conducta bajo los cuales se vive. Si van a seguir siendo narcisistas, si van a seguir obsesionados consigo mismos, ningún mantra les va a ayudar.

Antes de recitar el mantra es necesario entender el significado del mismo, lo que quiere decir a un nivel profundo. Entonces cuando se recite, entonces se empezará a apreciar lo que Durga-Kali está haciendo.

Antes de darles el mantra quiero mencionar algo importante. Estamos pasando numerológica y astrológicamente por un período de Rahu, el nódulo norte de la luna. Rahu resuena con el número 4. El año 2020 es un año 4. Eso significa que, desde el punto de vista de la astrología, Rahu ejercerá una gran influencia en este período.

A pesar de que en Wuhan China empezó en diciembre del 2019. Salió al mundo en enero, febrero y marzo del 2020. Este año va a ser crítico y más aún el mes de abril porque abril es también un mes 4. Entonces reitero que no estoy tratando de asustar a nadie pero les digo que se preparen.

Si estamos preparados espiritualmente estaremos en condiciones de poder lidiar con esto y lo bello de la espiritualidad es recordar que *Brahman* está dentro y fuera de nosotros. Todos lo que se ve fuera está también dentro de nosotros. Entonces si logramos cambios en nosotros por pequeños que sean van a empezar a ver cambios en *Brahman* (afuera) alrededor de nosotros. Prueben a hacerlo. Veán y siéntalo y sabrán lo que digo. Entonces no tienen por qué tener miedo pensando que ya viene abril y esto se va a poner peor, no. Si seguimos con nuestros comportamientos habituales, se pondrá peor. Es por eso que traigo este mensaje hoy.

Hagan pequeños cambios en los cuatro puntos que mencionamos antes. Practiquen el *sadhana*, no se obsesionen con el ego, no se identifiquen con la identidad del cuerpo-mente, traten de sentirse a sí mismos como consciencia pura. Hagan lo que deben hacer a través de sus *karmendriyas*, (las manos) y verán cambios, tanto dentro de ustedes sintiendo más alegría y paz como también verán cómo las cosas cambian fuera y alrededor de ustedes. *Brahman* está dentro de nosotros. Si nos purificamos internamente, todo empieza a cambiar y el entorno comienza a reflejarlo.

Ahora bien ¿cuál es la fuerza o *shakti* que preside sobre Rahu? Maa Durga. A Rahu se le conoce por ser un embaucador. Rahu trae enfermedades que no pueden ser detectadas, la cura no puede ser detectada. Se origina en una tierra foránea y afecta a todos. Ésta es característica de Rahu. La deidad o *shakti* capaz de controlar la maleficencia de Rahu es Maa Durga. Ahora les daré el mantra. (minuto 35)

Hacer esto diariamente si es posible, por la mañana y por la noche. O sea dos veces. 21 veces, y el mantra es muy sencillo:

Om Aim, hreem, kleen Chamundayé viché

Háganlo al menos, una vez 21 veces, pero dos veces al día sería mejor. Este es para la madre divina. Antes de hacer este mantra, háganle homenaje a su hijo, Ganesha. Entonces, reciten el mantra de Ganesha

Om Gam, Ganapatayé Namaha 21 veces

Seguido por *Om Aim, Hreem, Kleen Chamundayé Viché* 21 veces

Y luego *Om Nama Shivaya* 21 veces. Shiva es la contraparte de la madre divina.

Aquí tenemos a toda la familia junta. Ganesha es el dios de la sabiduría, de la claridad y Shiva, lo eterno, el esposo. Luego respeto y homenaje a la madre divina. Cuando los tres aspectos están juntos ningún daño puede ocurrir, no es posible. Reciten estos tres mantras durante estos tiempos.

Yo estoy orando, al igual que todos ustedes hasta que todo esto se termine. La madre divina te dará la shakti de la fuerza y el coraje, y Ganesha te dará la sabiduría de cómo conducirte en estos tiempos porque Ganesha es el dios de la sabiduría. Shiva es el absoluto, que ahora está silencioso. Está dejando que Shakti haga lo que ella desea hacer y deben de saber que cuando Shakti quiere hacer algo, Shiva no puede hacer nada. En casa es igual, cuando la esposa quiere hacer algo, el esposo no puede hacer nada. La esposa tiene poder completo. Esto lo digo de forma jocosa, pero hacer el *puja* con los mantras es importante.

Necesitamos entender que no se trata solo de cantar el mantra, sino también de comprender su profundo significado de *Om Aim, Hreem, Kleen Chamundayé Viché*. *Om* es el mundo con el estado de vigilia, el estado de sueño profundo y el estado de sueño, y más allá de estos tres estados. Madre Saraswati, madre Lakshmi y madre Kali, son las tres deidades (*Aim, Hreem, Kleen*), pedimos que nos den la fuerza para superar los apegos y la ira. Este es el significado del mantra. *Cham* y *Munda* son los dos demonios que las madres mataron. Uno es el apego, el otro es el enojo y donde hay apego hay enojo. En el momento en que haya apego, te enojarás

Con estos mantras se ora a la madre divina no para salvarse del coronavirus ni para protegerse de Rahu, ese sería el resultado.

Los verdaderos causantes de la situación son el apego y la ira porque hay mucho apego e ira hoy día en el mundo, no somos disciplinados. Cuando no hay apego e ira, la persona se vuelve pacífica y tranquila pero en el momento en que hay apego, si las expectativas de lograr el motivo del apego no se dan, entonces aparece la ira.

A fin de organizarnos les estoy dando el significado de los mantras para que entiendan lo que están recitando.

No tiene sentido recitar el mantra y entonces enojarse con alguien o apegarse más a algo porque entonces se pierde el propósito del mantra. Y

no quiero decir con esto que no vaya a suceder. En algún momento van a enojarse o a apegarse a algo, por supuesto que sí, somos humanos, pero debemos tratar. Estos momentos no se trata de perfección, la madre no nos exige perfección, no, ni se trata de destrucción total. No me cabe la menor duda de que las cosas van a mejorar pero pueden ponerse peor antes de que mejoren.

A fin de prevenir de que se ponga peor, lo que estoy tratando de decir es que se sobrepongan al apego y a la ira. Deben de soltar cualquier emoción o resentimiento que tengan albergados por alguien.

Cualquier cosa en sus vidas que sea motivo de apego, ese confort se les va a retirar. Miren a su alrededor, aún en las sociedades más civilizadas se está mirando que están en cierre o paro de emergencia, miren a su alrededor, los mercados están en baja, las monedas están en baja, el petróleo también, qué se hace entonces? ¿por cuánto tiempo se puede continuar viviendo así?

Entonces, volviendo a los mantras. Primero comiencen con el de Ganesha: *Om Gam Ganapatayé Namaha*. Luego *Om Aim Hreem Kleem Chamundayé viché* y luego *Om Nama Shivaya* 21 veces cada uno, de ser posible dos veces al día.

Esto los protege. Recuérdense que es el momento de *Kaal*, el momento de la madre divina y a ella debemos ir para rendirnos a sus pies.

Ahora haremos una recitación de 11 veces cada uno de los mantras para tener una idea de cómo debemos de hacerlo. A diario deben de recitarlos 21 veces.

Comencemos con el mantra de Ganesha. *Om gam Ganapatayé namaha*. Sientan la vibración de sabiduría dentro de ustedes. Esperemos 30 segundos. Mediten en la energía propiciada por Ganesha. Pueden meditar en su forma o en su esencia sin forma, sintiendo su protección, su amor, a sus pies de Loto.

Ahora, haremos el de la madre divina Durga. *Om Aim hreem kleen Chamundayé Viché*. Por 30 segundos meditemos en Durga a cuyos pies rendimos nuestros apegos y nuestras iras. A esta Shakti le rendimos todo, nuestros pensamientos, nuestra identidad, nuestros apegos y nuestras iras; estamos de forma consciente apoyando lo que Durga quiere hacer, las transformaciones que quiere propiciar.

Finalmente, haremos el de Sada Shiva. *Om Nama Shivaya*. Meditemos en Shiva. ¿Cuál es la mejor meditación para Shiva? Sencillamente, yo no soy nada, no soy nadie. Yo soy tú, yo soy yo, yo soy Shiva. El mantra es *Om nama Shivaya*, pero el sentimiento es: no soy nada, no soy nadie, soy Shiva.

El ego quiere siempre ser alguien o algo pero en el momento en que se dice no soy nadie, no soy nada, el ego no puede resurgir y cuando el ego no emerge, solo Shiva es. En ese estado de la nada, realizo que soy Shiva mismo.

Pueden combinar su *sadhana* con estos poderosos mantras y con la esencia de éstos, De nuevo lo repito. No son sólo los mantras sino el significado espiritual y profundo de los mismos.

Traten de sentirlo lo más que puedan. No se trata de decir no soy nada, no soy nadie, y al día siguiente ya lo lograron. Si pueden sentir algo verdaderamente en esa frase sientan a Shiva, sientan alegría, éxtasis y paz. De esa forma el miedo no puede entrar. El miedo no puede tocar la nada. El miedo sólo puede tocar cuando eres algo, cuando tienes algo, pero cuando no eres nada, nada se te puede pegar, entonces ¿para qué sirve el miedo? Es el sentir o sentimiento interno de no ser nada ni nadie en donde ningún miedo puede alojarse.

Practiquen esto no solamente en tiempos difíciles sino entiendan el significado profundo aunque sean 30 segundos. Hagan lo que puedan, 2 minutos, 4 minutos, lo que puedan hacer. En la medida en que el

sentimiento se incremente e intensifique pueden hacerlo durar más tiempo. En total este *sadhana* no se lleva más de 20 minutos lo máximo.

Practíquenlo aunque sea una vez al día y verán los resultados no sólo en ustedes, para ustedes sino también en sus seres queridos y a su alrededor. Ese es el mayor *seva* posible (*seva* es servicio desinteresado) la madre trabaja a través de ti no en contra tuya. Ustedes están propiciando que la madre trabaje a través de ustedes. Ese mensaje debe ir a la madre y cuando eso suceda toda la familia Ganesha y Shiva, habrá alegría sin límites. Para finalizar no es un mensaje sobre el corona sino un mensaje de Karo Maa. Karo Maa hazlo a través de mí. Madre limpia a través de mí, límpiame y purifícame a mi primero y luego permíteme ser instrumento a través de tu *sadhana*.