



MEDITACIONES  
SRI NISARGADATTA MAHARAJ

K<sub>airós</sub>

# **Meditaciones**

**Sri Nisargadatta Maharaj**

Traducción y notas de José Carte

editorial **K**airós

Título original: MEDITATIONS WITH SRI NISARGADATTA MAHARAJ  
co-translated & edited by Mr. Suresh N. Mehta

Original English language edition published by Yogi Impressions Books Pvt. Ltd.,  
India, 2014.

© 2014 by Suresh N. Mehta  
All rights reserved

© de la edición en castellano:  
2016 Editorial Kairós, S.A.  
[www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)

© de la traducción del inglés al castellano: José Carte

Revisión de: Amelia Padilla  
Composición: Pablo Barrio  
Diseño cubierta: Katrien Van Steen

Primera edición en papel: Abril 2016  
Primera edición en digital: Junio 2021

ISBN papel: 978-84-9988-495-0  
ISBN epub: 978-84-9988-926-9  
ISBN kindle: 978-84-9988-927-6

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita algún fragmento de esta obra.

# Sumario

**Nota del editor (Suresh N. Mehta)**

**Introducción**

**Nirupanas (Meditaciones)**

**Meditación 1** - Domingo, 27 de noviembre de 1977

**Meditación 2** - Jueves, 1 de diciembre de 1977

**Meditación 3** - Recopilación de discursos

**Meditación 4** - Jueves, 22 de diciembre de 1977

**Meditación 5** - Domingo, 25 de diciembre de 1977

**Meditación 6** - Jueves, 5 de enero de 1978

**Meditación 7** - Domingo, 15 de enero de 1978

**Meditación 8** - Jueves, 19 de enero de 1978

**Meditación 9** - Domingo, 22 de enero de 1978

**Meditación 10** - Domingo, 29 de enero de 1978

**Meditación 11** - Jueves, 9 de febrero de 1978

**Meditación 12** - Jueves, 16 de febrero de 1978

**Meditación 13** - Jueves, 2 de marzo de 1978

**Meditación 14** - Domingo, 5 de marzo de 1978

**Meditación 15** - Jueves, 9 de marzo de 1978

**Meditación 16** - Domingo, 19 de marzo de 1978

**Meditación 17** - Jueves, 23 de marzo de 1978

**Meditación 18** - Domingo, 26 de marzo de 1978  
**Meditación 19** - Jueves, 30 de marzo de 1978  
**Meditación 20** - Domingo, 2 de abril de 1978  
**Meditación 21** - Domingo, 9 de abril de 1978  
**Meditación 22** - Jueves, 13 de abril de 1978  
**Meditación 23** - Domingo, 16 de abril de 1978 (Se celebraba la festividad del aniversario del nacimiento de Bhausahab Maharaj, el gurú de Siddharameshwar Maharaj, a su vez gurú de Nisargadatta Maharaj)  
**Meditación 24** - Jueves, 20 de abril de 1978  
**Meditación 25** - Domingo, 23 de abril de 1978  
**Meditación 26** - Jueves, 27 de abril de 1978  
**Meditación 27** - Domingo, 30 de abril de 1978  
**Meditación 28** - Sábado, 13 de mayo de 1978  
**Meditación 29** - Domingo, 14 de mayo de 1978  
**Meditación 30** - Domingo, 21 de mayo de 1978  
**Meditación 31** - Jueves, 25 de mayo de 1978  
**Meditación 32** - Jueves, 28 de mayo de 1978  
**Meditación 33** - Martes, 6 de junio de 1978  
**Meditación 34** - Jueves, 8 de junio de 1978  
**Meditación 35** - Domingo, 11 de junio de 1978  
**Meditación 36** - Jueves, 15 de junio de 1978  
**Meditación 37** - Domingo, 18 de junio de 1978  
**Meditación 38** - Jueves, 22 de junio de 1978  
**Meditación 39** - Domingo, 25 de junio de 1978  
**Meditación 40** - Jueves, 29 de junio de 1978  
**Meditación 41** - Jueves, 6 de julio de 1978  
**Meditación 42** - Domingo, 9 de julio de 1978

**Meditación 43** - Jueves, 13 de julio de 1978  
**Meditación 44** - Domingo, 16 de julio de 1978  
**Meditación 45** - Jueves, 20 de julio de 1978  
**Meditación 46** - Domingo, 23 de julio de 1978  
**Meditación 47** - Domingo, 30 de julio de 1978  
**Meditación 48** - Jueves, 3 de agosto de 1978  
**Meditación 49** - Domingo, 6 de agosto de 1978  
**Meditación 50** - Jueves, 10 de agosto de 1978  
**Meditación 51** - Jueves, 10 de agosto de 1978  
**Meditación 52** - Jueves, 17 de agosto de 1978  
**Meditación 53** - Sábado, 19 de agosto de 1978  
**Meditación 54** - Miércoles, 23 de agosto de 1978  
**Meditación 55** - Jueves, 24 de agosto de 1978  
**Meditación 56** - Domingo, 27 de agosto de 1978  
**Meditación 57** - Jueves, 31 de agosto de 1978  
**Meditación 58** - Domingo, 3 de septiembre de 1978  
**Meditación 59** - Domingo, 10 de septiembre de 1978  
**Meditación 60** - Jueves, 14 de septiembre de 1978  
**Meditación 61** - Domingo, 17 de septiembre de 1978  
**Meditación 62** - Jueves, 21 de septiembre de 1978  
**Meditación 63** - Domingo, 24 de septiembre de 1978  
**Meditación 64** - Domingo, 8 de octubre de 1978  
**Meditación 65** - Jueves, 12 de octubre de 1978  
**Meditación 66** - Domingo, 15 de octubre de 1978  
**Meditación 67** - Jueves, 19 de octubre de 1978  
**Meditación 68** - Domingo, 22 de octubre de 1978  
**Meditación 69** - Jueves, 26 de octubre de 1978  
**Meditación 70** - Jueves, 2 de noviembre de 1978

**Meditación 71** - Domingo, 5 de noviembre de 1978  
**Meditación 72** - Jueves, 9 de noviembre de 1978  
**Meditación 73** - Domingo, 12 de noviembre de 1978  
**Meditación 74** - Jueves, 16 de noviembre de 1978  
**Meditación 75** - Sábado, 18 de noviembre de 1978  
**Meditación 76** - Jueves, 23 de noviembre de 1978  
**Meditación 77** - Jueves, 30 de noviembre de 1978  
**Meditación 78** - Jueves, 7 de diciembre de 1978  
**Meditación 79** - Domingo, 10 de diciembre de 1978  
**Meditación 80** - Jueves, 14 de diciembre de 1978  
**Meditación 81** - Domingo, 17 de diciembre de 1978  
**Meditación 82** - Jueves, 21 de diciembre de 1978  
**Meditación 83** - Domingo, 24 de diciembre de 1978  
**Meditación 84** - Jueves, 28 de diciembre de 1978  
**Meditación 85** - Jueves, 4 de enero de 1979  
**Meditación 86** - Domingo, 7 de enero de 1979  
**Meditación 87** - Jueves, 11 de enero de 1979  
**Meditación 88** - Viernes, 26 de enero de 1979  
**Meditación 89** - Domingo, 28 de enero de 1979  
**Meditación 90** - Jueves, 1 de febrero de 1979  
**Meditación 91** - Jueves, 8 de febrero de 1979  
**Meditación 92** - Jueves, 8 de febrero de 1979  
**Meditación 93** - Domingo, 18 de febrero de 1979  
**Meditación 94** - Jueves, 22 de febrero de 1979  
**Meditación 95** - Jueves, 1 de marzo de 1979  
**Meditación 96** - Domingo, 4 de marzo de 1979  
**Meditación 97** - Jueves, 8 de marzo de 1979  
**Meditación 98** - Domingo, 11 de marzo de 1979

- Meditación 99** - Domingo, 18 de marzo de 1979
- Meditación 100** - Jueves, 22 de marzo de 1979
- Meditación 101** - Jueves, 25 de marzo de 1979
- Meditación 102** - Miércoles, 28 de marzo de 1979 *Gudi Padva*, fiesta de Año Nuevo en Maharashtra
- Meditación 103** - Jueves, 29 de marzo de 1979
- Meditación 104** - Domingo, 1 de abril de 1979
- Meditación 105** - Jueves, 5 de abril de 1979 Se celebra el nacimiento del Dios Rama
- Meditación 106** - Jueves, 12 de abril de 1979  
Celebración del cumpleaños de Maharaj (nacido el 12 de abril de 1897). En el calendario hindú es la fiesta de Hanuman Jayanti (nacimiento de Hanuman)
- Meditación 107** - Jueves, 3 de mayo de 1979
- Meditación 108** - Domingo, 13 de mayo de 1979
- Meditación 109** - Domingo, 20 de mayo de 1979
- Meditación 110** - Miércoles, 30 de mayo de 1979
- Meditación 111** - Jueves, 31 de mayo de 1979
- Meditación 112** - Domingo, 3 de junio de 1979
- Meditación 113** - Jueves, 7 de junio de 1979
- Meditación 114** - Jueves, 14 de junio de 1979
- Meditación 115** - Jueves, 28 de junio de 1979
- Meditación 116** - Domingo, 1 de julio de 1979
- Meditación 117** - Jueves, 5 de julio de 1979
- Meditación 118** - Lunes, 9 de julio de 1979 Se celebra Guru Purnima (Día de reverenciar al maestro o gurú)
- Meditación 119** - Jueves, 12 de julio de 1979
- Meditación 120** - Jueves, 19 de julio de 1979

- Meditación 121** - Jueves, 26 de julio de 1979  
**Meditación 122** - Jueves, 2 de agosto de 1979  
**Meditación 123** - Domingo, 5 de agosto de 1979  
**Meditación 124** - Jueves, 9 de agosto de 1979  
**Meditación 125** - Domingo, 12 de agosto de 1979  
**Meditación 126** - Sábado, 18 de agosto de 1979  
**Meditación 127** - Jueves, 23 de agosto de 1979  
**Meditación 128** - Jueves, 30 de agosto de 1979  
**Meditación 129** - Domingo, 9 de septiembre de 1979  
**Meditación 130** - Jueves, 13 de septiembre de 1979  
**Meditación 131** - Jueves, 20 de septiembre de 1979  
**Meditación 132** - Jueves, 27 de septiembre de 1979  
**Meditación 133** - Domingo, 30 de septiembre de 1979  
**Meditación 134** - Sábado, 6 de octubre de 1979  
**Meditación 135** - Domingo, 7 de octubre de 1979  
**Meditación 136** - Jueves, 11 de octubre de 1979  
**Meditación 137** - Jueves, 25 de octubre de 1979  
**Meditación 138** - Jueves, 1 de noviembre de 1979  
**Meditación 139** - Jueves, 8 de noviembre de 1979  
**Meditación 140** - Domingo, 11 de noviembre de 1979

## **Glosario de términos sánscritos**

## **Nota del editor (Suresh N. Mehta)**

El material que aquí se presenta está basado en las notas tomadas *verbatim* (con toda fidelidad) por Sri Dinkar Kshirsagar durante las reuniones diarias en casa de Sri Nisargadatta Maharaj durante el periodo 1977-1979, con anterioridad a la muerte de Maharaj ocurrida el 8 de septiembre de 1981.

Maharaj acostumbraba a ofrecer charlas por la mañana y por la tarde, generalmente con el formato de preguntas y respuestas, con un intérprete a su lado. Había también un pequeño grupo de personas que se reunían para meditar con Maharaj a las 6.30 de la mañana. Además, al atardecer, un pequeño grupo se reunía para escuchar y conversar con Maharaj en marathi (el idioma hablado en Maharashtra y, por tanto, en el área de Mumbai-Bombay). Sri Dinkar solía asistir a estas reuniones los jueves y domingos, además de en época de vacaciones. Al ser su lengua materna el marathi, le resultaba fácil seguir directamente el significado de las palabras de Maharaj. Y así comenzó a anotar *verbatim* las frases del maestro plenas de significación. Como resultado,

tenemos ahora la fortuna de poseer un registro directo y preciso de ellas.

Estas notas diarias las hemos titulado *Nirupanas*. Esta palabra significa ‘investigación’, ‘búsqueda’, etcétera. Dice Maharaj a este respecto: «Informarte de cuál es tu naturaleza real, de cómo es, ese es el significado de la palabra “Nirupana”».

Hacia el final de su vida, Maharaj prefería hacer hincapié en el núcleo de sus enseñanzas y no deseaba tratar asuntos tangenciales. Solía decir que los debates que tenían lugar en ese momento eran diferentes de los primeros diálogos que aparecieron publicados en el libro *Yo soy Eso*.

Estas notas que ven ahora publicadas fueron revisadas por Maharaj e incluso animó a que se distribuyeran. En general, las frases se han dejado tal como fueron dichas, sin posteriores arreglos ni mejoras.

Considero que las Nirupanas deben ser tomadas como pasajes o fragmentos para la meditación. Esta es su finalidad, y ahí es a donde nos conducen. A primera vista pueden parecer repetitivas, y, sin embargo, cada vez que se leen adquieren un significado diferente. Por ello, me parece que este no es un libro que se pueda leer de una sentada. Por el contrario, usted debería leer un extracto al azar y luego meditar sobre él. Destrozará todas sus envolturas protectoras, tanto internas como externas, para dejar al desnudo su núcleo más íntimo, sin apoyo ninguno y, en última instancia, sin conceptos, ni métodos ni sistemas a los que aferrarse. Claro está, la raíz de estas instrucciones se

encuentra en las enseñanzas no duales del Vedanta y otras escuelas similares de pensamiento.

*Lo que las hace únicas es que provienen de la experiencia directa de un Maestro realizado, expresadas de forma directa.*

El primer intento de traducirlas se lo debemos a la señora Damayantie Doongaji, una de las discípulas más antiguas de Maharaj. A mediados de los años noventa, ella envió aquellos textos manuscritos a su amiga Jean Dunn. Para entonces, Jean había ya publicado varios libros sobre las enseñanzas de Maharaj. A su vez, Jean me pidió que me encargase de la tarea de la edición del texto. Posteriormente, Sri Dinkar revisó esa primera traducción y yo volví a editar el texto repetidas veces. Al final del proceso, verifiqué el texto final, frase por frase, respecto a las notas originales en marathi. Es de lamentar que haya llevado tanto tiempo ver la tarea finalizada (el libro impreso).

Es difícil traducir los términos del original (tanto en sánscrito como en marathi coloquial) al inglés y al castellano, ya que muchas veces no existen equivalentes exactos. Cuando así ocurre, los lectores que estén familiarizados podrán interpretar los equivalentes en su contexto apropiado. Ya hay una notable literatura precedente. Pero, por otra parte, el mensaje que presentamos aquí es inexpresable en palabras. Se presenta en lenguas conocidas con las lógicas limitaciones. A veces,

las enseñanzas están claramente expresadas o son explícitas; otras, quedan implícitas.

Además, con frecuencia una misma palabra es usada con diferentes significados e interpretaciones. Por ejemplo, la palabra «consciencia» se ha utilizado para expresar *prana* ('energía vital'); como 'darse cuenta', 'percibir'; como 'conocimiento'; como 'el yo'; o, como la manifestación última que es *Brahman*. De ahí que el contexto sea tan importante.

Tuve la gran fortuna de asistir a los coloquios con Maharaj durante el verano y la estación del monzón en 1979, cuando yo vivía en Bombay.

Un año antes, durante una visita al *ashram* de Sri Ramana Maharshi en Tiruvannamalai, alguien me dio una nota con la dirección de Maharaj. Más tarde, tras leer un artículo de Jean Dunn sobre Maharaj que apareció en *The Mountain Path* (la revista del *ashram* de Sri Ramana), decidí ir a visitarle.

Es imposible adivinar con certeza cómo, por qué y cuándo van a ocurrir las cosas.

Cuando me pongo a recordar aquellas visitas, la emoción más conmovedora que me viene es un sentimiento de gracia. Maharaj nunca dijo ser un Gurú. Sin embargo, si te iniciaba (si él te hacía partícipe), de algún modo tú lo experimentabas. Parecía que no se hacía una imagen de las personas. Raramente llamaba a la gente por sus nombres. Ante él, era como si careciésemos de nombres. Y daba la

impresión de que su mente no registraba los encuentros con la gente que le visitaba.

De alguna manera, las preguntas que uno tenía y que no llegaban a expresarse en voz alta eran respondidas durante el transcurrir de la sesión. Era como si la divinidad estuviera haciendo su papel, pero no había un autor de las acciones. De vez en cuando te miraba y preguntaba cuál era tu consulta. Su consejo principal era: medita con regularidad sobre el sentido «yo soy».

Al cabo de unos meses, cuando le dije que iba a regresar a Estados Unidos, su único comentario fue: «Sí, hay que pasar el tiempo de alguna manera». Cuando le pregunté si volvería a verle, hizo un gesto de desagrado como diciendo que no le gustaban esas cuestiones. Luego me dijo que sí volvería a verle. Ocurrió que tuve que realizar un viaje rápido de regreso a la India un año y medio más tarde. Él tuvo la generosidad de ofrecerme una entrevista. Ocho meses más tarde, murió.

Unas pocas citas de este libro aparecieron en el libro *La Sabiduría de Nisargadatta Maharaj*, publicado por Inner Directions en 2003.

Debo agradecer a Sri Dinkar que me permitiese editar y publicar sus notas tomadas con tanto esmero. También quiero dar las gracias a la señora Damayantie Doongaji, ya fallecida, por haber iniciado el proceso; y a mis amigos y mentores Jean Dunn y Sumitra K. Mullarpattan por su guía y ánimo. Este último me pidió que contactara con Gautam Sachdeva de la editorial Yogi Impressions para la publicación

del libro. Le estoy muy agradecido por haberlo hecho posible. También le doy las gracias al equipo de trabajo de dicha editorial por su cuidadosa y exhaustiva revisión del texto, tratando de mejorar la sintaxis, la puntuación y su coherencia

La editorial Yogi Impressions ha publicado con anterioridad tres libros sobre Maharaj y las enseñanzas del Maestro han inspirado al mismo Gautam Sachdeva, quien ha condensado la esencia de este libro en un breve vídeo que puede verse en YouTube.

SURESH. N. MEHTA  
California, 23 junio 2014

# Introducción

Las escrituras hindúes más arcaicas, los *Vedas*, que fueron compuestos en su mayor parte en la Edad de Bronce (hace unos 5 500 años), son algunos de los textos más antiguos en la historia del mundo. Los *Vedas* tratan principalmente de los aspectos materiales y espirituales de la vida. Cuando los sabios volvieron su atención hacia su interior para estudiar la consciencia, las revelaciones que recibieron entonces les sirvieron para componer y escribir las *Upanishads*. Las *Upanishads* son un registro de sus intuiciones y percepciones. En gran medida, los fundamentos de la sabiduría espiritual de la India se remontan a estas escrituras.

Estos sabios se dieron cuenta de que para entender la mente y aquietarla eran necesarias la pureza de pensamiento y la concentración. Para lograrlo, nos recomendaron ciertas prácticas espirituales. Generalmente, estas prácticas se suelen clasificar en *Bhakti yoga* (yoga de la devoción), *Karma yoga* (yoga de la acción desinteresada) y *Jnana yoga* (yoga del autoconocimiento).

Sri Nisargadatta Maharaj fue un *jnana* yogui. En 1932, su gurú Sri Siddharameshwar Maharaj le manifestó la verdadera naturaleza humana y le pidió que meditara sobre ella. Nisargadatta Maharaj siguió el consejo al pie de la letra y al cabo de tres años tuvo una revelación inquebrantable: su autorrealización.

Maharaj pasó casi cincuenta años de su vida compartiendo sus enseñanzas con todos los indagadores sinceros. Personas de todo el mundo llegaban a su humilde casa, situada en una callejuela de Bombay. Las consultas que le hacían, él las respondía según el estado mental particular de cada discípulo. Para la persona realizada, este proceso ocurre de modo natural, no deliberado, y es espontáneo.

Es la naturaleza de la mente identificarse con el cuerpo; con el nombre y la forma, así consciente como inconscientemente. Esta identificación nos impide alcanzar nuestro Yo sin forma ni atributos -el *Atman*-, que es consciencia pura. El *jnana* yogui se apercibe de esto y llega a ser uno con él, tras un considerable trabajo. Esto se llama el *camino directo*, y puede compararse al vuelo de un pájaro que vuela en línea recta hacia lo alto. Este es el primer paso en el camino espiritual.

Posteriormente, el indagador espiritual medita y llega a conocer la consciencia pura. Comprende entonces cómo esta consciencia se eleva, se mantiene y decae. Esta comprensión lleva a la liberación final.

A un ser realizado, a un sabio, lo llamamos en la tradición hindú *Sadguru* -una persona que ha realizado el nacimiento, la duración y la disolución de su propia consciencia-. Entonces, él puede a su vez enseñar a otros indagadores espirituales e iniciarlos.

Si no existe un maestro a quien seguir, también se llama *Sadguru* al Ser como consciencia pura.

Maharaj nos explicó que toda *sadhana* (práctica espiritual) consta de:

**Escucha atenta:** Prestar cuidadosa atención a las enseñanzas de un *Sadguru*, siempre produce cambios en quien lo escucha. Como ejemplo de ello tenemos el diálogo entre Krishna y Arjuna, tal como se describe en la *Bhagavad Gita*. Arjuna escuchó con atención, incluso en el fragor de la batalla, y fue liberado. Una vez que se produce el cambio, escuchar ya no es necesario.

**Bhajans:** *Chitta* ('la mente') se purifica a través de las palabras y entonando cánticos con devoción. Durante el canto, los pensamientos mundanos quedan en suspenso. Es la mejor práctica que se puede recomendar a algunas personas.

**Canto de mantras:** Se trata del recitado en silencio del nombre de la deidad de nuestra elección o de un mantra (locución secreta que nos da el gurú), mientras se presta atención a la respiración. Normalmente, el gurú proporciona el mantra durante la iniciación del discípulo. De este modo, el *prana* ('la fuerza vital') se purifica, ya que la mente y la respiración están en estrecha relación. Con su recitado, el

mantra se personaliza, esto lleva a la disolución de la mente y, como resultado, se llega al estado de *samadhi* (un modo de trance interior yóguico).

El sabio Valmiki, que había sido un asaltador de caminos, se dedicó a recitar el mantra que le había otorgado Narada, el mensajero de los dioses. A través de ello se transformó y escribió la magnífica obra épica *El Ramayana*. La purificación del *prana* puede dar como resultado la adquisición de poderes espirituales, cuyo origen es la consciencia pura. El *jnani* se abstiene de utilizarlos.

**Meditación:** Para purificar la mente, *dhyana* o meditación es la mejor práctica. Tras el despertar y antes de acostarse, medite durante media hora. Esto es lo que Maharaj recomendaba. Siéntese en una postura estable con la columna recta. Reflexione o medite sobre esto: «Yo no soy el cuerpo. No tengo forma. Soy la consciencia pura que se ilumina a sí misma».

Permanezca atento a la pura consciencia sin palabras hasta que se olvide de usted mismo mientras se halla despierto. No trate de visualizar dioses o deidades, ni es necesario cantar nombres. Simplemente «ser» y permanecer estable en la percepción de «yo soy» es el comienzo y el fin de toda práctica espiritual.

Además, Maharaj nos dejó otro consejo: «La búsqueda de la felicidad es la causa del sufrimiento». El mundo es una cisterna llena de deseos y miedos. El verdadero desapego genera paz. El desapego anula el temor y la ansiedad del «¿Qué será de mí?».

La imagen que tenemos de nosotros mismos se ve reforzada por nuestras aspiraciones. De modo que se nos aconseja que desterremos dichas aspiraciones personales. En última instancia, el final de la búsqueda llega con la autorrealización, que es eterna.

El sentido «yo soy» se goza siempre en el momento presente. La Eternidad se da en el momento presente. Si se nos escapa, es porque la mente vaga entre el pasado y el futuro. Debe entender de una vez que no existe nada que nos pueda causar temor.

La consciencia y el mundo aparecen juntos y desaparecen juntos; son las dos caras de la misma moneda. El mundo existe mientras exista la mente. El mundo cobra existencia con el nacimiento del cuerpo. Dese cuenta de que el mundo está en su interior, y no usted en el mundo. Maharaj solía decir: «Desde tu punto de vista, naciste y un día morirás. Mi punto de vista es que el mundo primero aparece y luego desaparece». No se puede cambiar el mundo, pero tú puedes cambiarte a ti mismo y liberarte del deseo y el temor. El encuentro con un *Sadguru* en este mundo es el hecho más precioso en la vida de un indagador espiritual. El estado de inquietud del indagador, esa divina insatisfacción, es en realidad una bendición del gurú.

El discípulo debe seguir las enseñanzas con amor y fidelidad. No vea en el gurú una forma física. Lo más importante es seguir las enseñanzas con empeño.

Mi primer encuentro con Maharaj ocurrió el 14 de mayo de 1977. Dos días más tarde, me dio la iniciación.

Normalmente le visitaba los jueves y los domingos por la tarde. Los primeros seis meses fueron muy difíciles para mí porque lo que escuchaba de Maharaj difería en gran medida del conocimiento tradicional que me habían dado, y ello me generaba conflictos. Maharaj enseñaba que no hay nada que obtener ni nada de que desprenderse, sino que es necesario entender, no racionalmente sino en realidad, la generación (el nacimiento) de la consciencia y su disolución y su relación con el mundo.

Comencé a anotar para mí mismo las frases importantes que escuchaba, de modo que pudiera volver sobre ellas más tarde. Esta fue la base de las Nirupanas.

Maharaj no fue ni un predicador ni un filósofo ni un misionero. Lo que decía, lo decía por su experiencia directa, en un lenguaje sencillo de la calle. Solía decir que si tomas unas pocas frases y las rumias sin descanso, serás libre.

Fui muy afortunado por estar en la venerable presencia de Maharaj durante cuatro años, hasta el último día de su presencia física en la Tierra.

Ojalá que los escritos en las siguientes páginas te lleven a la Verdad, porque inevitablemente lo harán.

DINKAR KSHIRSAGAR

# **Nirupanas (Meditaciones)**



## **Meditación 1**

Domingo, 27 de noviembre de 1977

Toda actividad humana se realiza para entretener la consciencia de cada persona.

La calidad de la fruta depende de la calidad de la semilla; de ahí que sea importante escuchar cosas buenas.

Todo lo que se ve es el reflejo de la consciencia del observador. Quien impregna todo (tú, como consciencia) y lo impregnado (el universo manifestado) no son diferentes; son uno y el mismo. Aquello que crea el espacio está en nuestro interior. La mente no tiene nacimiento ni muerte. Decir «mente» significa la palabra (los pensamientos). La mente se silencia cuando termina el flujo de la palabra. La palabra viene del espacio, la mente nace a través de la palabra y tu proceder depende de tu mente. Desde esta perspectiva, el primer sonido originario es *OM*, que significa la 'manifestación' -la primera vibración-. A partir de ahí, la mente es creada por las palabras subsiguientes.

En realidad, tú no eres el autor (de las acciones).

Tú llevas ropas, pero no dices «yo soy mis ropas». De igual modo, aprende a decir «no soy el cuerpo». Tu forma verdadera es de la misma naturaleza que el espacio.

(En el presente coloquio, Maharaj nos está pidiendo que regresemos a nuestro origen. Cuando nos despertamos por la mañana, lo primero que brota es la semilla de la

consciencia, que es simplemente el sentido de existir. A los pocos segundos, esta semilla de consciencia se expande, y entonces se genera el espacio. En este espacio se ve todo, incluso nuestro propio cuerpo. Esto ha ocurrido desde nuestra más temprana niñez. Desde entonces nos hemos identificado con nuestro cuerpo. Esta impresión tan arraigada en nosotros no puede erradicarse sin la guía de un gurú iluminado. El gurú nos pide que vayamos a nuestro interior afirmando «yo no soy el cuerpo; soy la consciencia en el interior del cuerpo»).



## **Meditación 2**

Jueves, 1 de diciembre de 1977

*Brahman* (como manifestación) es eterno. Sin embargo, ni siquiera el concepto «yo soy Dios» permanece. ¿Qué significa esto? ¿Puede uno llegar a comprender el significado a través del ascetismo? Solo se puede comprender a través del discernimiento correcto. (Aquí, Maharaj señala que el Dios Vishnú puede que sea el Dios Supremo, pero cuando duerme, olvida todo, incluso Su nombre. Mientras que uno se tome a sí mismo como un cuerpo, incluso si se es un avatar divino, no se puede permanecer en el propio estado de ser).

Recordar lo que se ha escuchado es meditación.

Lo que la persona hizo en su infancia fue cierto, lo que hizo en su juventud fue cierto y lo que hizo en su vejez fue también cierto, pero al final uno tiene que darse cuenta de que fue completamente falso ya que desapareció con el tiempo.

Liberarse significa permanecer libre. Es estar libre de nuestros propios conceptos, de la esclavitud de la mente, del intelecto y de la imaginación. El Yo está libre del concepto «yo deseo ser» y no necesita liberarse.

Quien ha reconocido el origen de la mente y el intelecto queda libre de sus consecuentes asedios. Estos se generan en la consciencia corporal.

*Parabrahman* (el Absoluto) no pertenece a nadie, ni a ninguna organización. Todos los cultos religiosos se basan en conceptos y todos los conceptos son incompletos.

¿Cuál es el mensaje del gurú?: «Tú no eres el cuerpo, eres la consciencia en el cuerpo». Aférrate a este dictado.

El tiempo acabará, mas tú no terminarás nunca. Alguien que dice «yo soy el cuerpo» nunca podrá comprender esto.

Cuando no existe el tiempo, tampoco existe el mundo. (Maharaj no está hablando del tiempo del reloj. Está diciendo que el tiempo comienza con el nacimiento de la persona. No nace un bebé, sino que es el tiempo que nace. De modo que el mundo existe mientras tú existes.)

Lo que sabes es que «tú eres/existes». Esta es la gran miseria. La consciencia en el cuerpo es la razón por la que se percibe todo. Esta sensación interior tan sutil es tu gurú. Recuérdalo siempre. Eso es la meditación. Incluso cuando la

mente no observa el sentimiento de existir de un modo consciente, siempre está ahí. La experiencia del tiempo desaparece al mismo tiempo que el mundo, como en el final de un sueño. Quien es testigo de la disolución del universo, necesariamente tiene que precederlo. La situación es como la de un hombre que contempla un sueño.

Solo podrás conseguir tiempo para dedicarlo a la espiritualidad cuando tu mente esté en silencio. Para ello, concéntrate en la meta. Dice Krishna: «Eso a través del cual el mundo se conoce es “mi” naturaleza, y también la tuya».

*Maya* es difícil de comprender. Ella bloquea el camino a la autorrealización, a menos que exista devoción al gurú. Practica la devoción no-dual. Aférrate al conocimiento «yo soy». (Aquí, gurú no debe entenderse como una persona física; es tu consciencia pura. Es lo que también llamamos *jnana*. El significado normal de *maya* es ‘ilusión’ o ‘engaño’. El engaño-raíz es tu consciencia personal).

Conectando con las palabras de tu gurú, crecerás espiritualmente y serás feliz también en la vida familiar.

Dice la tradición que existen tres *gunas* (cualidades). Hablando en verdad solo existe un *guna* -*Sattva guna*-, consciencia pura. Cuando se convierte en el autor de la acción se torna *Tamo guna*. En la actividad, se convierte en *Rajo Guna*. La presencia de los tres *gunas* se capta a través de las actividades mundanas.



**20.** De acuerdo con el hinduismo, *triloka* son los tres mundos de la existencia: el mundo físico o denso, el sutil y el causal. Se entiende también por: cuerpo, mente y alma.

---

Nisargadatta Maharaj pasó casi cincuenta años de su vida compartiendo sus enseñanzas con todos los buscadores espirituales que se acercaban a su pequeño piso en una estrecha callejuela de Bombay. Él respondía a todas las preguntas y dudas teniendo en cuenta la capacidad y el estado mental de su interlocutor.

Este libro es un registro directo de sus enseñanzas. Se presentan aquí en forma de Nirupanas, es decir, pasajes o textos para la meditación. Sus palabras pretenden destruir nuestros mecanismos de defensa para dejar al desnudo el núcleo más íntimo de nuestro ser.

Se trata de meditaciones que proceden directamente de la experiencia de un maestro iluminado y que fueron expresadas espontáneamente. Un testimonio único de uno de los grandes místicos de nuestro tiempo.

Suresh Mehta ha realizado la labor de edición a partir del material original en lengua marathi.

**Sri Nisargadatta Maharaj** (1897-1981) fue un místico indio de una talla excepcional, en la más genuina tradición del Vedanta Advaita. Fue un humilde vendedor de cigarrillos de Bombay que durante cincuenta años compartió sus enseñanzas con gentes de todo el mundo. Es autor del libro *Yo soy Eso*.

## Sabiduría perenne

[www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)

[www.letraskairos.com](http://www.letraskairos.com)

[www.facebook.com/editorialkairos](https://www.facebook.com/editorialkairos)

## Títulos relacionados



